

Recicle esta revista  
colocando-a no ecoponto azul

Maio 22

# Penha

Jf-penhafranca.pt

73

Junta de Freguesia da Penha de França



**Entrevista à Coordenadora  
da Biblioteca da Penha de França**  
pág. 4-6

**Avenida Afonso III  
Com estacionamento reforçado**  
pág. 7

**Crianças da Penha fazem  
proposta à Assembleia Municipal  
Jovem**  
pág. 17



Penha  
de França  
do rio à colina



### Sofia Oliveira Dias

Presidente

**Pelouros:**  
Segurança e Proteção Civil | Recursos Humanos | Marca, Comunicação e Informação  
Gestão Territorial | Desporto

**Atendimento ao público:**  
3.ª feira, entre as 10h00 e as 12h00, na Sede, sem marcação prévia  
✉ presidente@jf-penhafranca.pt



### Maria Capitolina Marques

Vogal

**Pelouros:**  
Desenvolvimento Social | Saúde | Educação  
Habitação

**Atendimento ao público:**  
4.ª feira, às 10h00, no Polo de Desenvolvimento Social e Saúde, com marcação prévia  
✉ capitolina.marques@jf-penhafranca.pt



### Maycon Santos

Vogal

**Pelouros:**  
Administração Geral | Cidadania e Participação  
Associativismo | Atividades Económicas  
Diversidade e inclusão

**Atendimento ao público:**  
4.ª-feira, às 15h00, na Sede, com marcação prévia  
✉ maycon.santos@jf-penhafranca.pt



### Manuel Duarte

Tesoureiro

**Pelouros:**  
Finanças | Património

**Atendimento ao público:**  
2.ª feira, às 16h00, na Sede, com marcação prévia  
✉ manuel.duarte@jf-penhafranca.pt



### Fátima Gil

Secretária

**Pelouros:**  
Bem-Estar Animal

**Atendimento ao público:**  
2.ª feira, às 10h00, na Sede, com marcação prévia  
✉ fatima.gil@jf-penhafranca.pt



### Manuel Ferreira

Vogal

**Pelouros:**  
Cultura

**Atendimento ao público:**  
3.ª feira, às 15h00, na Sede, com marcação prévia  
✉ manuel.ferreira@jf-penhafranca.pt



### Filipe Cunha

Vogal

**Pelouros:**  
Modernização Administrativa  
Transição Digital e Climática

**Atendimento ao público:**  
3.ª feira, às 19h00, no Espaço Multiusos, com marcação prévia  
✉ filipe.cunha@jf-penhafranca.pt



Propriedade  
**Junta de Freguesia da  
Penha de França**

Diretora  
**Sofia Oliveira Dias**

Subdiretores  
**Manuel dos Santos Ferreira  
Maycon Santos**

Coordenação  
**Dina Soares**

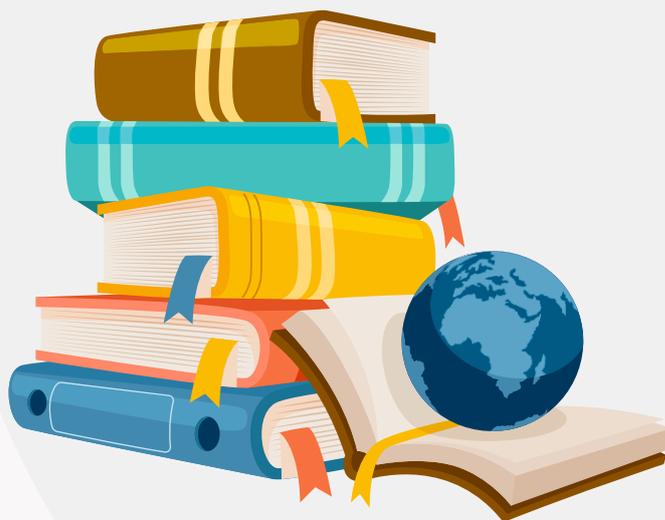
Design e Grafismo  
**Ricardo Jobling**

Fotografia  
**André Roma  
Cláudio Ivan Fernandes**

Impressão  
**Soartes - Artes Gráficas, Lda**

Tiragem  
**22.500 exemplares**

Distribuição Gratuita  
**Depósito Legal 408969/16**



# Editorial

A Biblioteca da Penha de França também tem livros. Digo também porque a nossa biblioteca não é feita de estantes cheias de livros arrumados e poeirentos. É feita de pessoas. Como explica, nesta edição da revista, a sua coordenadora, Helena Pereira, é feita de crianças que, nos dias de semana, ali vão levadas pelas escolas e aos sábados a frequentam em atividades familiares.

Mas também é feita de pais e mães que, ao fim da tarde, depois de irem buscar os filhos à escola, se encontram na biblioteca e conversam enquanto as crianças brincam ou escolhem um livro para a história dessa noite. É feita de leitores que trocam livros, de estudantes, de desempregados. Já foi mais uma biblioteca de idosos que ali se juntavam todas as manhãs para ler os jornais e conversar. O fim dos jornais em papel na sala perturbou esse bom hábito, lamenta Helena Pereira.

A Junta de Freguesia da Penha de França colabora ativamente com a biblioteca. Fazemos iniciativas conjuntas, usufruímos das suas atividades, procuramos juntos novas formas de servir a comunidade. Porque para nós, junta, tal como para eles, biblioteca, esta é uma jornada que só faz sentido quando sai porta fora e vai ao encontro das pessoas, do que elas precisam, do que elas pretendem.

Nesse aspeto, falamos a mesma língua. A língua de quem quer estar ao serviço dos que nos rodeiam. É importante falar a mesma língua e celebrar essa comunhão. Daí ser tão importante celebrar o Dia Mundial da Língua Portuguesa que, em 2019, a UNESCO decidiu proclamar para o dia 5 de maio. A língua portuguesa é a quinta mais falada do mundo, a terceira mais falada no ocidente e a mais falada no hemisfério sul. Ao todo, somos cerca de 280 milhões de falantes.

Em 1996, os países que falam português juntaram-se para formar a Comunidade dos Países de Língua Portuguesa. Começaram por ser sete, hoje são dezenas, se contarmos com os observadores e os associados. Entre esses, nem todos falam português, mas todos pretendem entender-se. Um pouco como aqui na nossa freguesia. Temos cada vez mais pessoas a viverem ao nosso lado que chegam sem saberem falar português, mas trazem uma vontade imensa de entenderem e de se fazerem entender.

**O que me leva de novo à biblioteca e à Junta de Freguesia, unidas nos seus esforços de ensinar português a quem o quer aprender para que no próximo ano haja mais falantes a celebrarem o Dia Mundial da Língua Portuguesa.**



**Sofia Oliveira Dias**

Presidente da Junta de Freguesia da Penha de França

#### SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA

Travessa do Calado 2  
1170-070 Lisboa

Telefone: 218 160 720  
Email: geral@jf-penhafranca.pt

[www.jf-penhafranca.pt](http://www.jf-penhafranca.pt)  
[www.facebook.com/FreguesiaPenhadeFranca](https://www.facebook.com/FreguesiaPenhadeFranca)  
[www.instagram.com/jfpenhafranca](https://www.instagram.com/jfpenhafranca)

#### ESPAÇO MULTIUSOS

Avenida Coronel Eduardo Galhardo  
(sob o viaduto da Avenida General  
Roçadas)

Telefone: 218 100 390  
Email: multiusos@jf-penhafranca.pt  
Horário: 2.ª a 6.ª feira, das 9h às 21h30  
Sábado, das 10h às 13h  
Secretaria: 2.ª a 6.ª feira, das 9h às 18h

#### POLO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL E SAÚDE

Quinta do Lavrado, Avenida Marechal  
Francisco da Costa Gomes, loja 13

Telefone: 210 532 377  
Email: desenvolvimento.social@jf-penhafranca.pt  
Horário: 2.ª a 6.ª feira das 9h30 às 13h e das 14h às 17h30

#### Posto médico

Telefone: 218 144 291  
Email: posto.medico@jf-penhafranca.pt  
Horário: 2.ª a 6.ª feira, das 9h30 às 17h30  
Posto de Enfermagem | 2.ª a 6.ª, das 9h às 13h e das 14h às 17h



# Helena Pereira

## Coordenadora da Biblioteca da Penha de França

“As bibliotecas são espaços democráticos”

**H**elena Pereira trabalhava em ação social quando surgiu o convite para ir para as bibliotecas. Era um mundo desconhecido, mas Helena tinha capacidade para aprender e foi. Estreou-se na Biblioteca de Alvalade em 2002. Nessa altura começou também a fazer formação na área para não ter que fazer as coisas assim, só porque sempre se fizeram assim. Helena queria mais. E em 2009, quando veio para a Biblioteca da Penha de França, já era uma bibliotecária de corpo e alma.

### O que é que mais lhe agrada no seu trabalho?

O atendimento ao público, o balcão de empréstimo. É aí que se apanha tudo: o que chega, o que as pessoas precisam, a importância que as bibliotecas têm para elas.

**Nesse sentido, a biblioteca é também uma forma de ação social, ou seja, uma continuação do seu trabalho anterior?**

É. Quando cheguei, as bibliotecas eram estantes com livros onde havia muito poucas atividades com o público. Atualmente são espaços democráticos, onde as pessoas podem vir, estar, conversar e onde há uma série de atividades vocacionadas para vários públicos. A biblioteca só é importante quando sai para fora e vai ao encontro das necessidades da comunidade. Senão, não vale a pena!

**A biblioteca só é importante quando sai para fora e vai ao encontro das necessidades da comunidade**



## A sua biblioteca está longe de ser um templo sagrado do saber

Não, não é. Há muitos anos, uma vereadora da Cultura, Rosalia Vargas, foi visitar a Biblioteca de Alvalade. As crianças que lá estavam falavam, falavam, falavam, então ela disse-me: “Não se preocupe, Helena, porque as bibliotecas não são igrejas.” E eu estou plenamente de acordo. Se os mais pequenos entram na biblioteca de lábios cerrados e cabeça baixa, é muito mau sinal. Ontem tivemos uma turma de um jardim-de-infância. Vieram ouvir uma história e a seguir estiveram uns quinze ou vinte minutos a descobrir a biblioteca, a ver os livros, e ouvia-se o som da felicidade destas crianças, que não se queriam ir embora. A forma como se apoderaram da biblioteca, isso é que faz sentido.

## Quem vem à biblioteca hoje em dia?

As crianças com as escolas durante a semana, e com as famílias, nos sábados em que estamos abertos e temos atividades para famílias. Ao final do dia vêm com os pais escolher os livros para levarem para casa. Os pais também utilizam a biblioteca como local de encontro, e no final da tarde muitas mães, depois irem buscar os filhos à escola, passam pela biblioteca para conversarem enquanto as crianças exploram os livros e brincam. No que toca aos adultos, os nossos utilizadores são essencialmente estudantes e desempregados. Temos também os que vêm fazer empréstimos e devoluções de livros. Com a pandemia os idosos deixaram de vir à biblioteca e perdemos algum público, porque deixámos de ter jornais em papel. Foi uma perda significativa. Estamos a tentar resolver porque os jornais são o mote para muitas pessoas virem à biblioteca. Vinham ler o jornal, encontravam amigos, conversavam, levavam livros.

## Há livros mais procurados?

É por fases. Há um tipo de livros que sai com muita facilidade, os livros de autoajuda. Os livros de ficção, romances são aqueles que mais saem.

## O livro já foi muitas vezes dado como morto. Acha que o livro, a prazo, está condenado?

Acho que não. O digital está a avançar, mas o papel vai continuar. Vai haver pessoas que só leem livros digitais, já há, é mais cómodo. Agora, o papel vai ficar sempre: é o cheiro, o manusear, é um ritual totalmente diferente.



**E relativamente à procura da informação através da internet, das redes, em detrimento dos livros. Isso preocupa-a?**

Preocupa-me se não for feita de forma orientada, mas é também para isso que está cá o bibliotecário, para dar essa orientação.

**E dá?**

Claro. O “Doutor Google” tem lá tudo, mas tem muita coisa incorreta, incompleta. Nós, os bibliotecários temos o papel de fazer chegar a informação correta e precisa. Isso acontece cada vez mais, mas ainda temos que apostar muito na literacia digital e ajudar os utilizadores a pesquisarem aquilo que realmente precisam e não o que aparece.

**As pessoas não valorizam o que é gratuito**

**As bibliotecas podem ser excelentes locais de diversão e, além disso, são gratuitas, acha que são suficientemente aproveitadas?**

Às vezes não. As bibliotecas, pelo facto de serem gratuitas, são menos valorizadas. Quando dizemos às pessoas que podem vir buscar um livro, levá-lo para casa, as pessoas nem sempre valorizam. Também é preciso que nós divulguemos mais a nossa existência e aquilo que fazemos chegar a um tipo de pessoas que não são sensíveis à importância da biblioteca. Por outro lado, noto que valorizamos mais aquilo que pagamos. É um risco que corremos. Mesmo assim, acho que devem continuar a ser gratuitas.



**Os níveis de leitura em Portugal são muito baixos e há muitas pessoas que culpam o preço dos livros. No entanto, não vêm às bibliotecas. Como é que explica isso?**

Os empréstimos caíram muito, mas penso que estão a retomar e nós alargámos o tempo de permanência – que agora é um mês renovável – para incentivar a procura. A Biblioteca da Penha de França tem o problema de estar um pouco escondida, num prédio de habitação, sem qualquer sinalética exterior, e isso dificulta a vinda das pessoas. Há pessoas que moram aqui e não sabem onde é a biblioteca. Falta-nos divulgação.

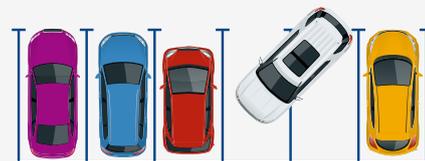
**Na Ucrânia, os bibliotecários criaram um movimento de luta contra a propaganda russa, tentando explicar o que se está a passar no seu país à opinião pública mundial através das redes sociais.**

**Os bibliotecários, pelas funções que ocupam, têm também responsabilidades políticas e sociais?**

Acho que têm imensas e que as bibliotecas têm que ser espaços com os quais a comunidade perceba que pode contar. Os bibliotecários ucranianos fizeram um trabalho excelente porque conseguiram transformar as bibliotecas em abrigos, cuidaram da população, em especial das crianças para que elas se distraíssem e pensassem menos na guerra. Acho que temos esse contrato de responsabilidade, temos que mostrar que somos importantes e estar abertos às necessidades da comunidade.

**Os livros são perigosos, no bom e no mau sentido. Alguma vez recebeu protestos sobre a presença deste ou daquele livro na sua biblioteca?**

Já aconteceu com um livro infantil “Diário de um Banana”. Estava uma turma do 1º ciclo, um miúdo foi buscar o livro para levar para casa e a professora não deixou porque, segundo ela, aquele livro só o ensinava a portar-se mal. Tivemos outra situação em que uma criança levou um livro para casa e a avó veio devolver porque achou que a criança não o podia ler. Em relação a livros de adultos, não.



# Mais estacionamento na Avenida Afonso III

Os moradores e os comerciantes da Avenida Afonso III têm a vida mais facilitada quando chega a hora de arrumar o carro. Numa intervenção financiada pela Câmara Municipal de Lisboa, a Junta de Freguesia da Penha de França procedeu a uma obra de reconfiguração dos passeios daquela avenida e, neste momento, o número de

lugares de estacionamento aumentou consideravelmente. Isto porque, onde antes se estacionava paralelamente ao passeio, estaciona-se agora na perpendicular (o chamado parqueamento em espinha). As obras de reconfiguração dos passeios começaram em junho e ficaram recentemente concluídas.



# A drogaria do Narciso continua porque é preciso

Drogaria e Perfumaria Realce

O chão de mosaico hidráulico e o balcão de mármore revelam a idade avançada do estabelecimento. Os cabelos brancos do senhor Narciso dissipam o resto das dúvidas. Há 61 anos que a Drogaria e Perfumaria Realce está de portas abertas no número 86A da Rua Angelina Vidal. Lá dentro, aguardamos a saída de três senhoras, antes de conversarmos com Narciso Fernandes Pereira. Com ar jovial, apresenta-se: “Narciso, só cá está quando é preciso.” Sílvia, a mulher ri. Desde que se reformou, ajuda o marido na loja. Antes, trabalhava na restauração. “Aos 11 anos vim da Guarda para trabalhar numa leitaria da Avenida de Roma. Depois estive numa loja de chás e cafés na Estefânia. Adorava. Ainda hoje gosto muito de mercearia fina.” De bata branca e uma cabeleira ondulada a condizer, Narciso conta a história da sua vida. A drogaria era um negócio de família. Um tio emprestou-lhe o dinheiro e ele ficou com a casa. “Não percebia nada disto. Pediam-me borato de sódio e eu vendia cáustica” brinca ele, sabendo que se trata do mesmo produto. O movimento era muito diferente. Os empregados levavam as compras a casa. Nas traseiras, faziam-se lixívia, ceras e perfumes. Hoje, tudo é diferente. Os supermercados vendem quase tudo. Só os clientes antigos e quem procura produtos muito específicos é que vem à drogaria.

“E os jovens?” Narciso responde com ironia: “Quando a minha mulher cá não estava, vinham mais, agora nem tanto.” Sílvia sorri e abana a cabeça. “Mesmo assim, vai dando para os gastos?” Narciso tem resposta pronta: “Quando não der, fecho a porta.” Até ver, a porta continua aberta.



📍 Rua Angelina Vidal 86A  
☎ 218 133 499



## Os encantadores de bicicletas

Oficina 35

**R**odas, selins, guiadores e muitas bicicletas. Na Oficina 35 tudo gira em torno do ciclismo. Ali se vendem, novas ou usadas, caras ou baratas, acompanhadas por todos os acessórios e possíveis e imaginados. O negócio principal é, no entanto, a reparação de bicicletas. Artur Vieira, um dos sócios da Oficina, tem sempre trabalho. “O tipo de piso e os buracos das ruas provocam muitos danos nas rodas, que ficam empenadas ou com os raios partidos. Também surgem muitos casos de desgaste dos travões e de mudanças desafinadas.” A toda a hora entram pessoas na loja. Assim que começámos a entrevista, três raparigas estrangeiras recolhem a bicicleta já arranjada. A meio da conversa, o senhor Abílio, de 70 anos, morador na Penha, vem tirar uma dúvida sobre um problema que está a ter com a sua bicicleta. Chegam à conclusão de que o melhor é trazê-la à oficina. “Ainda ando de bicicleta sim. Tenho carro, mas depois não há onde estacionar, de modo que vou de bicicleta.” Mal o senhor Abílio sai, entra outro cliente apressado, só para confirmar uma compra. “Já andava há algum tempo a pedir para eu lhe reservar a bicicleta.” – conta Artur – “Dei-lhe até ao fim de abril e agora veio dizer que fica com ela.” Artur, e os seus sócios Nuno e Rosa, estão na Penha de França desde janeiro. Quando veio de São Paulo para Lisboa, Artur decidiu que não voltaria a comprar carro. “Aprendi a andar de bicicleta em criança e nunca mais parei.

E como Lisboa é uma cidade pequena, passei a fazer tudo de bicicleta.” Ao prazer de pedalar, juntou o negócio. “Cada vez há mais empresas que fazem tudo de bicicleta. Temos como clientes uma empresa de entrega de flores e outra de logística que se deslocam exclusivamente desta forma.” E Artur tem a certeza de uma coisa: quanto mais ciclovias se contruírem em Lisboa, mais ciclistas haverá. “É um caminho sem retorno.”



- 📍 Rua Morais Soares 35C
- 🌐 [www.oficina35c.negocio.site/](http://www.oficina35c.negocio.site/)
- ✉ [geral@oficinadocego.pt](mailto:geral@oficinadocego.pt)
- 📱 oficina35c
- ☎ 211 382 735
- 🕒 De segunda a sexta das 9h00 às 19h00  
Sábado das 10h00 às 13h00

# A Junta no Bairro

**É** sempre agradável passear pela Penha de França, mas o gosto de apreciar os encantos da sua freguesia não é a razão principal que leva Sofia Oliveira Dias, a presidente da Junta, a reservar, todos os meses, um ou dois dias para calcorrear uma zona diferente da freguesia. Sofia, como gosta de ser tratada, pretende, sobretudo, ver com os seus próprios olhos tudo o que se passa em todos

e cada um dos cantos do seu bairro e falar com os seus fregueses. O dia em que a Junta vai ao bairro é sempre um dia ganho. As pessoas aproximam-se com o à-vontade de quem sabe que tem na presidente uma ouvinte atenta, e dão conta dos seus problemas. Sofia toma nota de tudo e os resultados são estes. Muitos problemas resolvidos, muitos em vias de resolução.

## JUNTA DE FREGUESIA NO SEU BAIRRO



## Intervenções Realizadas



Rua Heróis de Quionga  
Calçadas reparadas





Av. Mouzinho de Albuquerque  
**Sinal de trânsito da Emel  
recolocado**



Rua Heróis de Quionga  
**Novo dispensador de sacos para  
dejetos caninos**



Rua Martins Sarmiento  
**A rua foi varrida e o corte de erva  
foi feito**



# Vai acontecer no bairro

14

15

Maio

## Feira da Liberdade

12h00 às 18h00

Vamos celebrar a criatividade gerada na ausência de censura, com muita música, onde vais poder encontrar os mais fascinantes objectos que eram alvos de censura, como livros, discos e outras peças únicas que não poderias ter contigo ou em tua casa antes da Revolução dos Cravos. Com: Bazofio, Roda Livro e Mercado Maroto com: Deusas Alienígenas, Dirty Dishes, Elio Sol, Mafalda Slam e Nuno Pinheiro

**Local: Praça Paiva Couceiro**



15

Maio

## Domingos de Brincadeira

10h30

Iniciativa organizada pela APSI

**Local: Vila Cândida**



17

Maio

## Exposições

17 de maio a 9 junho

Exposição "Mulheres Saramaguianas". Exposição da Fundação Saramago, no âmbito das comemorações do Centenário do nascimento do autor.

**Local: Biblioteca da Penha de França**

MULHERES  
SARAMAGUIANAS

21

Maio

## Visita ao Museu de Lisboa - Palácio Pimenta

10h30

Abertas as inscrições no Espaço Multiusos. Vagas limitadas

**Local: Campo Grande 245**



21

Maio

## Hidroponia

15h30

Oficina de iniciação à hidroponia, com Khadija Benis. Para aprender a cultivar sem solo, através de um sistema ideal para os agricultores urbanos. Para o público em geral.

**Local: Biblioteca da Penha de França**



21  
Maio

### Baile Danças do Mundo

**16h00** Aula de Lindy Hop  
**17h00** Aula de Tradicionais Europeias  
**18h00** Aula de Samba de Gafieira  
**19h00** Aula de Forró  
**21h00-23h00** Baile de Forró DJ Set  
**Local: Praça Paiva Couceiro**



25  
Maio

### Clube de leitura

**17h30 (online)**  
Leitura sobre "O pranto de Lúcifer", de Rosa Lobato Faria



1  
Junho

### Dia Mundial da Criança

**09h30**  
No Dia da Criança, a Praça Paiva Couceiro vai encher-se de brincadeiras: insufláveis, pinturas faciais, modelagem de balões e barraquinhas com jogos lúdicos para celebrares o teu dia em grande.  
**Local : Praça Paiva Couceiro**



4  
Junho

### Oficina dos Afetos

**10h00**  
Educar para a Igualdade. Projeto promovido pela Questão de Igualdade – Associação para a Inovação Social, em parceria com a Junta de Freguesia da Penha de França e outras entidades. Pretende-se promover a igualdade entre mulheres e homens e uma cultura de afetos. Desta atividade também faz parte uma exposição sobre afetos, de alunos de várias escolas.  
**Local: Biblioteca da Penha de França**



5  
Junho

### Celebração do Dia Mundial do Ambiente

**13h00**  
Almoço comunitário seguido por uma tarde plena de atividades: brincadeiras para crianças, workshop sobre refúgios para abelhas e borboletas, poesia, uma exposição, música e muito mais.  
**Local: Forte de Santa Apolónia**

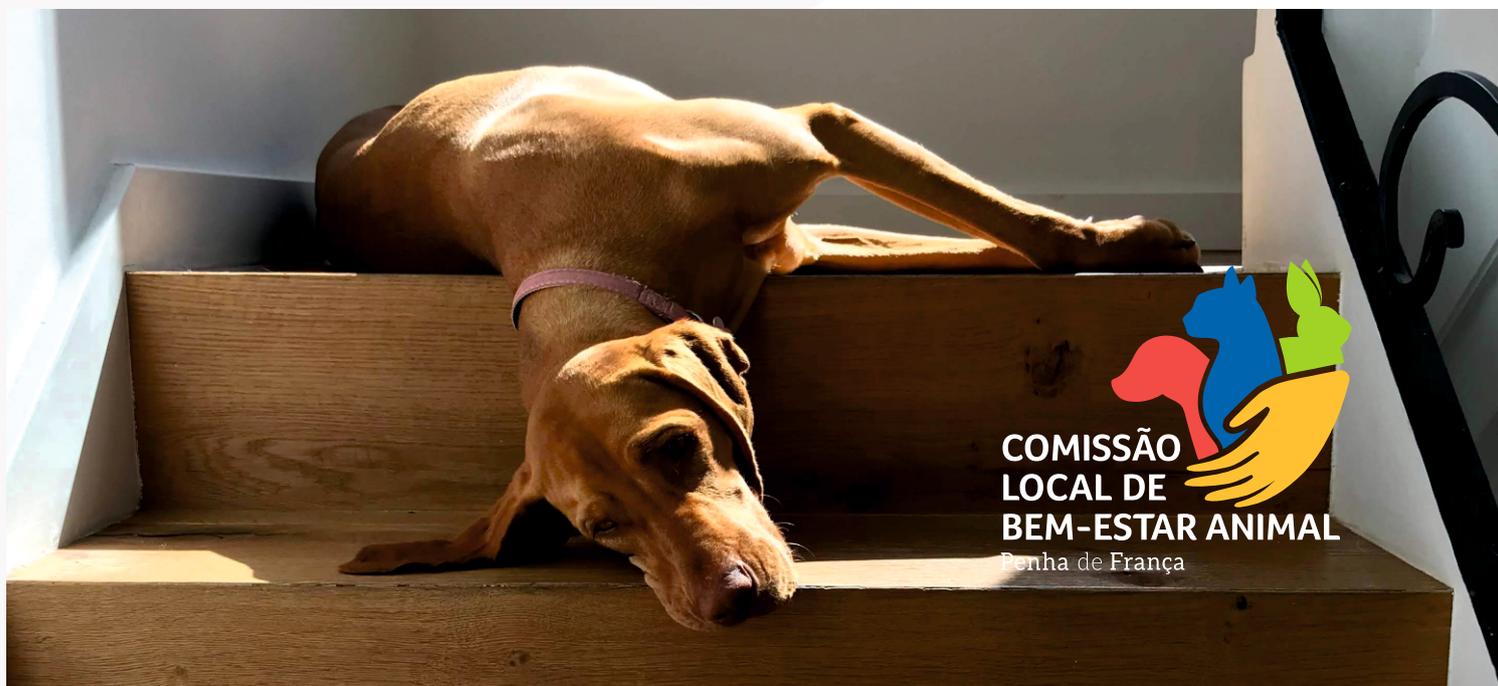


# Cuidados com o calor



Com a chegada da primavera, as temperaturas começam a subir. Tome os devidos cuidados com o seu patudo aquando do seu passeio habitual, uma vez que a temperatura da calçada pode ser demasiado alta para as suas patas e nunca deixe o seu animal de companhia fechado dentro da sua viatura, porque as temperaturas médias dentro de um carro são de cerca de 10Cº superior à temperatura exterior. Deixe o seu pet bem hidratado e nunca o passeie nas horas de maior calor, pois se a nós nos custa, a eles também.

Para testar se o asfalto tem uma temperatura aceitável para poder passear o seu pet em segurança, coloque a parte de trás da sua mão no chão e se não aguentar mais de 5 segundos, o asfalto está demasiado quente para o passeio e pode provocar queimaduras das suas patas. Os golpes de calor são muito perigosos para o seu pet e podem ser facilmente evitados. Tenha atenção aos sinais e proteja-os de forma a poderem aproveitar o verão juntos e em segurança.



## Direitos e Deveres

A Comissão Local de Bem-estar Animal da Freguesia da Penha de França alerta:

- **O uso de trela é obrigatório, em todo o espaço público, para todos os cães, independentemente do seu porte e categoria;**
- **Os dejetos caninos devem de ser apanhados pelos tutores.**

Caso não tenha sacos para fazer essa recolha, pode obtê-los, gratuitamente, no posto de atendimento da Junta de Freguesia ou nos dispensadores espalhados pela área da Freguesia;

- **O registo e licenciamento de todos os canídeos e felinos é obrigatório por lei;**

Estas normas existem para proteção tanto das pessoas como dos animais.

# De manhã à noite, sempre a aprender

Qual o pai ou a mãe que não quebrou já recordes de velocidade para chegar a horas de ir buscar o seu filho à escola? Na Penha de França não precisa de correr. Todos os jardins de infância e escolas do primeiro ciclo do ensino básico incluem a Componente de Apoio à Família, garantindo que das 8 horas da manhã às 19h00, as crianças estão ocupadas e seguras na escola. Esta componente oferece animação nos tempos livres de forma lúdica, estruturada e com propósito educativo. O horário alargado tem um custo associado. Durante os tempos não letivos, ou seja, as horas em que não estão nas aulas, as crianças podem também

frequentar atividades de enriquecimento curricular que complementam as atividades curriculares desenvolvidas em sala de aula. Atividades desportivas, aulas de música, artes plásticas, arte dramática ou dança são algumas disciplinas disponíveis nas escolas Arquitecto Victor Palla, Professor Oliveira Martins, Patrício Prazeres e Actor Vale. As aulas têm duração de uma hora cada. No caso dos alunos dos primeiro e segundo anos, podem ser frequentadas cinco vezes por semana. Para os alunos do terceiro e quarto anos, estão disponíveis três vezes por semana.





# Mais brincadeira no Bairro Horizonte

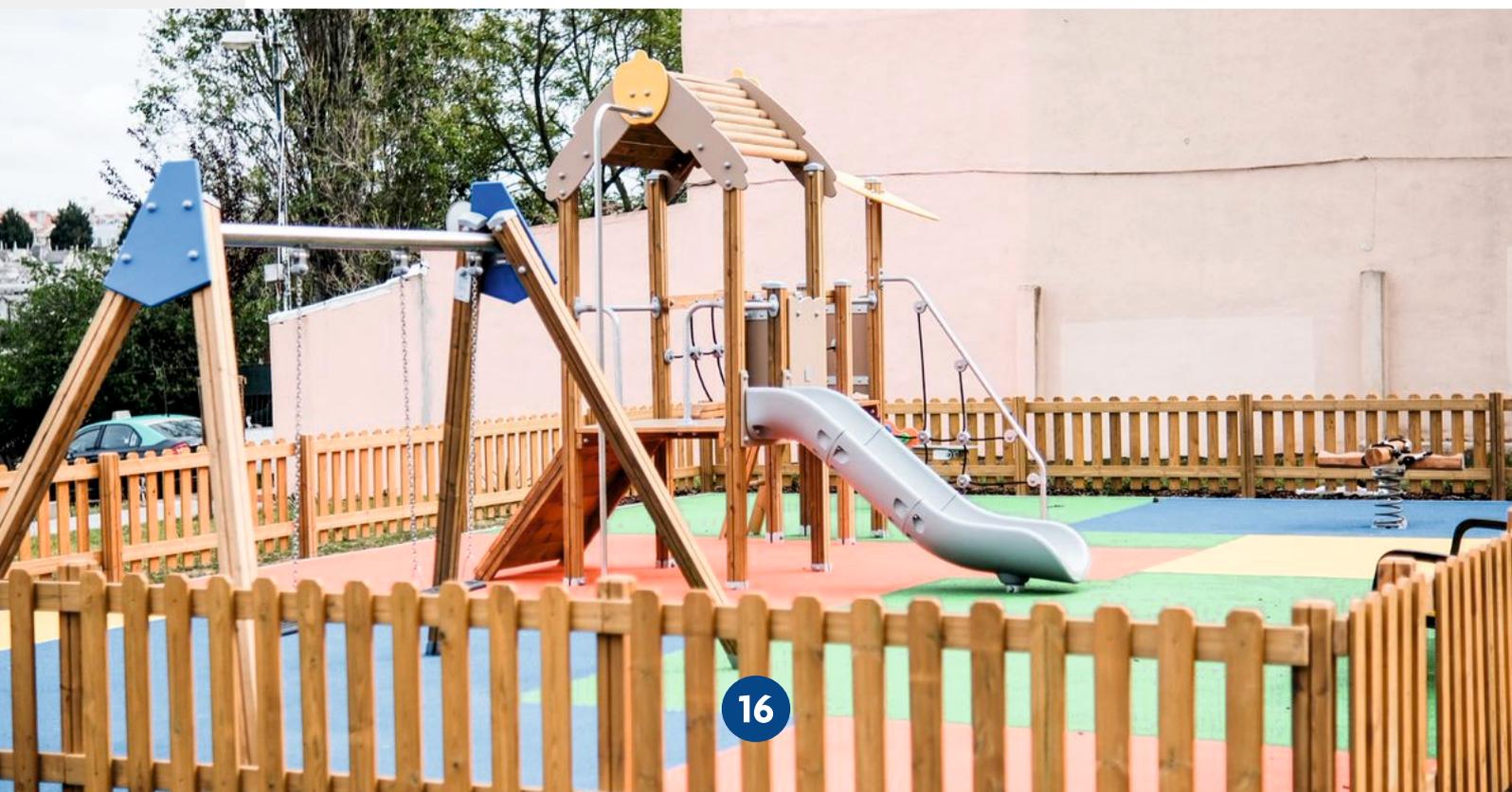


O escorrega e os baloiços nasceram prontos para brincar num terreno até aí abandonado e triste. Os moradores do bairro protestavam contra aquele terreno que, de tão triste, entristecia quem por lá passava.

Em tempos, esteve para acolher um centro comunitário, mas a Câmara Municipal de Lisboa não permitiu que o projeto avançasse e o que a comunidade viu nascer naquele espaço foi lixo, ervas daninhas, mato e entulho. Até que a Junta de Freguesia começou a mudar as coisas. Primeiro veio a limpeza e o lixo foi desaparecendo, juntamente com o mato e tudo o que tornava o terreno tão feio.

A seguir chegaram as plantas, dispostas em forma de jardim, e por fim os brinquedos: o escorrega que sai de dentro do castelo, os baloiços que sobem até às nuvens, tudo em vermelho vivo, amarelo sol e azulão.

Diego vive mesmo ao lado do novo parque. Gosta de ir para lá brincar com a irmã e os primos. Jogam à apanhada e andam de baloiço. Sandra, a mãe de Diego, está contente com o novo parque. “Até vêm miúdos de fora para brincarem aqui. Ao fim de semana, então, isto está sempre cheio.”





# Democracia sub-11

**P**orque o exercício da democracia também se aprende na escola, os alunos das escolas básicas da Penha de França juntaram-se para escolher, democraticamente, uma proposta para levar à Assembleia Municipal Jovem. Crianças entre os 9 e os 11 anos, vindas das escolas Actor Vale, Victor Palla, Professor Oliveira Martins e Casa Pia reuniram-se numa Assembleia de Freguesia muito especial e deram conta do que os preocupa na freguesia onde vivem.

A sessão começou com algumas noções básicas do que significa viver em democracia. Sofia Oliveira Dias, a presidente da Junta, falou da importância de ter ideias e de as saber defender, da riqueza de saber conviver com a diferença, do valor de aceitar e aprender com a derrota das nossas ideias e da relevância de saber convencer os outros da bondade das nossas ideias através da palavra. Com este pano de fundo, os alunos defenderam com galhardia as suas propostas.

Beatriz e Afonso, da Escola Professor Oliveira Martins bateram-se por um programa de recuperação das escolas.

Carminho e Miguel, da Escola Victor Palla, reivindicaram a construção de um parque urbano que compense o "excesso de cidade" que sentem na Penha de França.

Júlia, Ruben e o pequeno moldavo Bogdan, da Escola Actor Vale pediram muitas coisas, desde ruas livres de dejetos caninos a uma parede de escalada no ginásio da escola e gelatina à sobremesa uma vez por semana. Mas foram os alunos da Casa Pia, Rodrigo e Vanessa que convenceram a Assembleia com a sua proposta de reforço da segurança nas ruas em volta da escola. A proposta irá agora ser defendida na Assembleia Municipal Jovem. Rodrigo e Afonso foram os porta-vozes escolhidos pelos seus colegas, numa iniciativa que prova que quem ainda não vota também pode participar e influenciar a vida da comunidade.



# Dias de arte e cultura na Penha de França

## Dia Internacional da Dança

No Dia Internacional da Dança, dançou-se na Penha de França. As celebrações começaram com uma aula aberta de Dança de Salão na escola Mdance, um estúdio de dança onde se aprende de tudo, desde danças de salão, danças latinas e modernas, até ballet clássico e contemporâneo ou, hip-hop. O professor Miguel Ângelo foi o responsável por divertir e cativar os bailarinos da nossa freguesia.



## Teatro das Sombras

Porque com as sombras também se podem contar histórias, a Junta da Penha de França, a Uraja e a Faz Traz Paz juntaram-se nas instalações da Lusitano e chamaram as crianças assistirem a um teatro de sombras, a partir do livro “Mamã?” e “Boa noite a todos” de Chris Naughton. A seguir, foi tempo de as crianças aprenderem a fazer os seus fantoches.



## Jazz na Penha

A Penha de França não deixa o jazz passar despercebido. No Dia Internacional do Jazz, no Clube Lusitano, ouvimos um concerto diferente, protagonizado por um Quarteto de Jazz constituído por Daniel Neto Quarteto feat. António Bruheim (saxofone tenor), Xico Santos (contrabaixo) e Pedro Gens (bateria). Um concerto para disfrutar, mas também para aprender. A par da música, os presentes ouviram falar sobre a história do Jazz, instrumentação e linguagem. No final, a animada e atenta plateia voltou para casa com mais conhecimento e cultura.



## E mais jazz ainda

Os 24robbers.swing estiveram na Praça Paiva Couceiro a atuar para quem os quis ouvir e dançar ao som da sua música. Esta banda, uma referência no swing em Lisboa, é uma das poucas de vintage jazz em Portugal. A vontade de criar música começou num pequeno grupo de dançantes de Lindy-Hop e depressa se alastrou a um conjunto de músicos profissionais que sabem bem como por uma pista a mexer.



## Visita ao Museu Bordalo Pinheiro

O Museu Bordalo Pinheiro, no Campo Grande, recebeu no mês de abril a visita cultural dos moradores da Penha de França. A Junta de Freguesia organizou uma excursão a este museu, aberto ao público há mais de 100 anos, e que reúne um importante espólio das obras do ceramista e caricaturista. Desenho, Gravura, Pintura, Cerâmica, Azulejaria, Equipamentos e utensílios, Fotografia e Documentação, há de tudo neste museu graças, sobretudo, à admiração incondicional que o seu fundador, Arthur Ernesto Santa Cruz Magalhães, tinha pela obra bordaliana.



## Temporada de órgão

Para celebrar o décimo aniversário do órgão de tubos da Igreja de São Francisco de Assis, a paróquia, em colaboração com a Junta de Freguesia da Penha de França, organizou uma temporada de órgão. No dia 1 de maio, Dia do Trabalhador e Dia da Mãe, o organista Luís Cerqueira, sob a direção de José Vieira e acompanhado pelo coro Laudate, proporcionou uma tarde maravilhosa a todos os que tiveram a sorte de assistir àquele inesquecível concerto.





# Tenho uma infecção urinária, e agora?

**A**s infecções urinárias são muito comuns em mulheres, principalmente em mulheres jovens sexualmente ativas. Para estas infecções contribui o facto da uretra feminina – canal pelo qual a urina é esvaziada para o exterior – ser mais curta que nos homens, o que promove a ascensão de bactérias até à bexiga causando uma infecção urinária. As infecções urinárias podem localizar-se em qualquer parte do sistema urinário nomeadamente a nível dos rins, bexiga e uretra sendo a forma mais comum localizar-se na bexiga à qual se dá o nome de cistite.

Os sintomas clássicos de uma infecção urinária são dor ao urinar, ardor ao urinar, necessidade de urinar muitas vezes, ter vontade de urinar mas não conseguir, perdas de urina, alteração do cheiro ou sangue na urina. Se tiver alguns destes sintomas deverá recorrer ao seu médico que caso confirme o diagnóstico irá prescrever-lhe a terapêutica antibiótica adequada.

Habitualmente os sintomas melhoram 1 a 2 dias após o início da instituição da terapêutica.

## O que fazer?

Deve cumprir a terapêutica prescrita e avisar o seu médico caso surjam alterações do corrimento vaginal ou comichão pois pode tratar-se de outro tipo de infecção com sintomas semelhantes ao de uma infecção urinária mas que requer outro tipo de tratamento.

## Como prevenir infecções urinárias?

- Beba água frequentemente.
- Vá à casa de banho sempre que tiver vontade de urinar, não retenha a urina na bexiga.
- Urine após ter relações sexuais.
- Procure usar um creme lubrificante antes das relações sexuais se se sentir um pouco seca.

## Quando procurar o médico de família?

- Se suspeita que possa ter uma infecção urinária.
- Se os sintomas se mantêm mais de 2 dias após a instituição terapêutica.
- Se além dos sintomas mais comuns sentir dor na região lombar ou febre deve ser vista por um médico com urgência.

## Carolina Saldanha Medo

(Médica Interna de Medicina Geral e Familiar)



# Declaração de IRS? A Junta ajuda

**E**stamos de novo naquela altura do ano em que temos que apresentar a declaração de IRS. E se a perspetiva de algum reembolso inesperado o deixa entusiasmado, mas a ideia de chegar junto do computador e entrar no Portal das Finanças o assusta, saiba que não há razão para temores. A Junta de Freguesia da Penha de França vai ajudá-lo a preencher a sua declaração. Basta dirigir-se ao Espaço Cidadão, no Pavilhão Multiusos, e estará lá alguém para esclarecer as suas dúvidas e para o auxiliar ao longo de todo o processo.

Mas atenção: este serviço destina-se aos contribuintes com rendimentos provenientes do trabalho por conta de outrem, ou seja, trabalhadores dependentes, e aos pensionistas. Dizendo de outra forma, destina-se apenas aos contribuintes que preenchem os anexos A e H. O serviço estende-se de 1 de abril até ao final de junho e pretende, igualmente, ajudar a combater a iliteracia informática já que, com a ajuda dos nossos técnicos, não só fica com a declaração corretamente preenchida como se familiariza um pouco mais com os processos informáticos.



## Penha Empreende



Quintas-feiras - 14h00-17h30

O **Penha Empreende** tem como objetivo ajudá-lo a concretizar a sua **pequena grande ideia de negócio**

Podemos também ajudá-lo a melhorar o negócio que já tem.

ENVIE UM EMAIL PARA [PENHA.EMPREENDE@JF-PENHAFRANCA.PT](mailto:PENHA.EMPREENDE@JF-PENHAFRANCA.PT)

# Sessão Ordinária da Assembleia de Freguesia

No dia 19 de abril, reuniu a Assembleia de Freguesia, em Sessão Ordinária, no Salão da Igreja Paroquial de São Francisco de Assis, onde foram debatidos, e aprovados, o documento de prestação de Contas de 2021 e a 1ª Revisão Orçamental de 2022. No dia 21 de abril, também no Salão da Igreja Paroquial de São Francisco de Assis, foi realizada a Sessão Comemorativa do 48º aniversário do 25 de Abril. A Comissão Permanente de Educação, Cultura, Juventude, Associativismo e Desporto reuniu com a Associação de Moradores das Torres do Alto



da Eira e com a Associação de Moradores do Bairro Horizonte. Todas as deliberações e documentos das Sessões da Assembleia de Freguesia estão disponíveis em [www.jf-penhafranca.pt](http://www.jf-penhafranca.pt), no menu 'Freguesia', no submenu 'Assembleia de Freguesia' e em 'Atas'. Pode acompanhar em direto os plenários da Assembleia de Freguesia no canal de Youtube da Junta de Freguesia da Penha de França.

Pode, também, enviar as suas questões à Senhora Presidente da Mesa da Assembleia de Freguesia através do email [assembleia.freguesia@jf-penhafranca.pt](mailto:assembleia.freguesia@jf-penhafranca.pt).



## A Penha de França é só uma e é tudo

Os ideais que defendo através do meu partido nascem com vivências nesta freguesia há cerca de 45 anos, crescer com a vontade de fazer a diferença e identificar necessidades promovendo a discussão rumo às suas resoluções. Não tencionamos ser críticos que apenas querem se fazer ouvir, ambicionamos testemunhar o sucesso das nossas ações. O grande desafio inerente da reorganização administrativa de 2012, que entrou em vigor após as eleições autárquicas de 2013 ainda não foi absorvido por todos, mesmo quadruplicando a área e mais que duplicada a população da freguesia, ainda observamos quer na redes sociais quer nos discursos correntes a designação Penha de França e São João, não causem separatismos de posição. Este contexto é uma excelente oportunidade de trabalharmos para um número maior de fregueses, que testemunhamos acompanhar num incremento de culturas, por si só é um enorme desafio, provindo a freguesia às mudanças necessárias. A pandemia e mais recentemente a guerra é um exemplo de Hábitos e adaptações que se exigem fazer.

Quis o eleitorado democraticamente voltar a atribuir o executivo ao nosso opositor de bancada, as responsabilidades, essas, são de todos e podem contar com o Partido Social Democrata para ser parte da solução, desenvolvimento e identificador no terreno das necessidades interventivas. Todos os pelouros são importantes e devem contemplar todas as faixas etárias, queremos ser uma freguesia acessível e convidativa para morar, trabalhar, com segurança, acesso a educação, saúde e com espaços lúdicos que permitam atividade para todos com uma forte aposta no rejuvenescimento do associativismo. É importante dar voz aos mais jovens, essa sim é uma grande aposta, serão no futuro os nossos decisores políticos. Com isto crescer e potenciar uma localização privilegiada de Lisboa que muito têm a desenvolver. Só temos uma Penha de França e é nela que centralizamos todas as suas valências, nós incluídos, contem connosco porque estamos verdadeiramente com a Penha.



Maria de Lourdes  
Borges



# Breves

## Escolas básicas com jardins a brilhar

A Junta da Penha de França aproveitou as férias da Páscoa para proceder às grandes limpezas da Primavera das áreas exteriores das escolas básicas da freguesia. Nas escolas Arquitecto Victor Palla, Actor Vale e Professor Oliveira Marques, os pátios e jardins foram lavados, as caleiras e sarjetas limpas e as árvores e arbustos podados. Este ano, foi ainda preciso aplicar o tratamento contra a lagarta do pinheiro que tem andado a atormentar os pinheiros da nossa freguesia.

## Primavera deu o mote para loga em família

A chegada da Primavera foi o tema da mais recente sessão de Yoga em Família que teve lugar na Vila Cândida. Crianças, pais, avós e demais parentes fizeram posturas de animais utilizando o corpo, a respiração, o relaxamento e a concentração, para, em conjunto, encontrarem o seu equilíbrio e a sua harmonia. Houve histórias, música e jogos e, no final, um lanche aproveitado pelas várias famílias presentes para se conhecerem e fortalecerem os laços desta comunidade que é a sua.

## Ritmo e movimento: assim desfrutam os bebés da música

Jovens casais com bebés entre os 6 meses e os dois anos juntaram-se no Pavilhão Multiusos para uma aula de música para a primeira infância baseada em musicoterapia. Durante 45 minutos, as crianças e os seus pais exploraram música, movimento, ritmo, melodia e dinâmica, adquirindo ao mesmo tempo competências sociais como contato e partilha. Tudo “sob a batuta” de Sahida Apsara, poetisa, cantora, compositora, educadora artística e mãe indiana/malaio-australiana, com larga experiência em programas de orientação musical para crianças.

## Árvores consagradas aos portugueses na Grande Guerra

A Junta da Penha de França e os moradores da freguesia, através do Projeto 100 anos 100 Árvores, plantaram catorze árvores na Rua das Enfermeiras da Grande Guerra, uma das ruas de Lisboa cuja toponímia está ligada à Primeira Guerra Mundial. A iniciativa insere-se num projeto lançado em 2014 para assinalar o centenário dessa guerra em que estiveram envolvidos mais de 100 mil soldados portugueses. A iniciativa, que está a percorrer toda a cidade, começou exatamente na Penha de França, no Cemitério do Alto de São João, com a plantação de duas pereiras-de-jardim

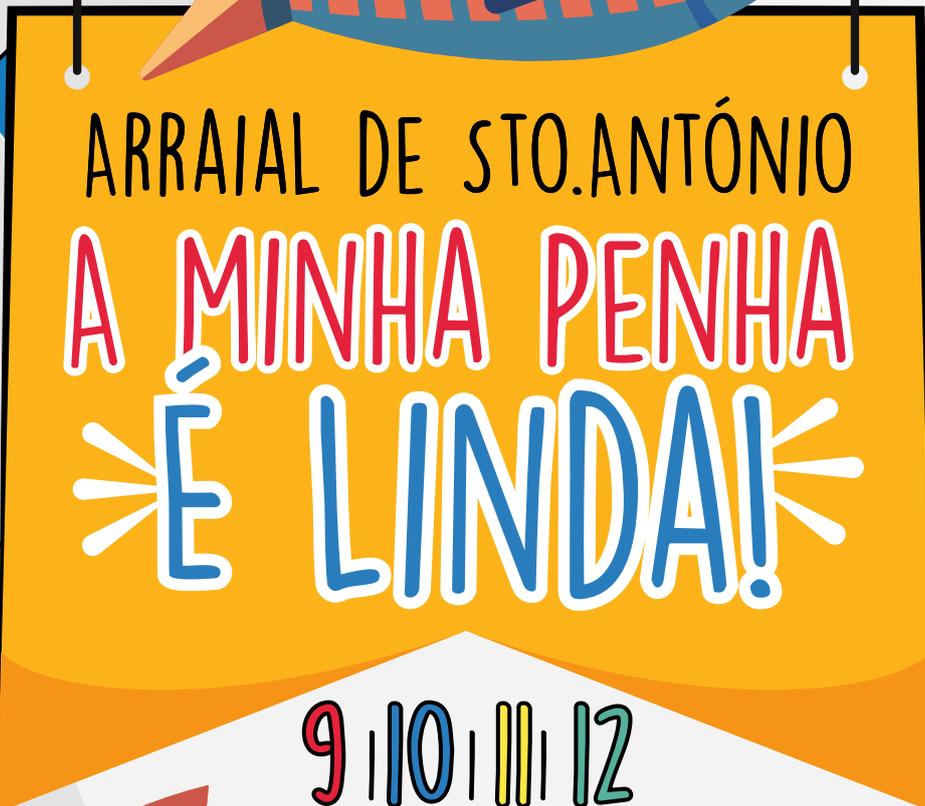
## Cupão premiado sai n'Ó Clipão

O material de escritório da Papelaria Ó Clipão trouxe, este mês, um brinde especial. Esta tradicional papelaria da Penha de França foi a vencedora de abril da iniciativa Compre na Penha. Ganhou o comerciante e ganhou a sua cliente Maria Tomás, igualmente contemplada com um cheque oferecido pela Junta de Freguesia. Nesta iniciativa, por cada dez euros em compras, o cliente recebe um cupão que o habilita ao grande prémio. No final de cada mês, faz-se o sorteio e a sorte dita o nome dos felizes contemplados com um prémio de 100 euros. A iniciativa conta já com mais de sete dezenas de lojas aderentes.

## 20º aniversário da ACCL

O Manuel Ferreira, Vogal da Cultura esteve presente em representação da Junta de Freguesia da Penha de França, no aniversário da Associação das Coletividades do Concelho de Lisboa, onde entregou a medalha da Freguesia ao seu Presidente.

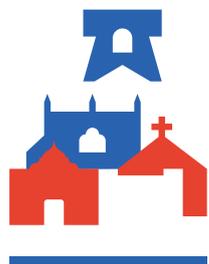




ARRAIAL DE STO. ANTÓNIO  
A MINHA PENHA  
É LINDA!

9 | 10 | 11 | 12  
JUNHO

MERCADO DE SAPADORES



Penha  
de França  
do rio à colina



Corpo Nacional de Escutas  
Agrupamento 42 – Penha de França

