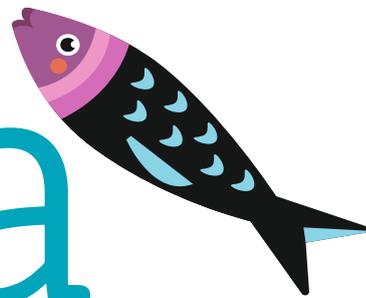


Recicle esta revista  
colocando-a no ecoponto azul

Julho 22

# Penha



Jf-penhafranca.pt

75

Junta de Freguesia da Penha de França



Marchas e arraial  
pág. 4-7

As avós mais "cool" de Lisboa  
pág. 8



Novo parque de estacionamento  
na Penha  
pág. 15



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**

Subdiretor  
**Manuel dos Santos Ferreira**

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

Depois das magníficas festas dos Santos Populares que vivemos durante o mês de junho, dei comigo a pensar como foi possível termos resistido tanto tempo longe uns dos outros. Claro que tivemos sempre todas as videochamadas desta vida, mas o contacto humano, o estarmos ali, lado a lado, vermos as caras sorridentes, ouvirmos as gargalhadas, darmos um abraço, fazermos um brinde em que os copos se tocam de verdade são coisas que nenhuma videochamada pode, nem de perto nem de longe, substituir.

Como sabem, todos os anos nos empenhamos de corpo e alma no nosso Santo António.

Para começar, nas marchas. Como não agradecer aos valentes marchantes, ensaiadores, músicos, artífices de todas as artes que puseram de pé as marchas do Alto do Pina e da Penha de França? Esses mesmos que, depois de um dia de trabalho, se reuniam, noite após noite, cada grupo em sua escola, para ensaiarem, repetirem, cantarem até à exaustão, até tudo ficar perfeito, como ficou.

Os prémios são a prova disso, mas a alegria que nos trouxeram, a todos nós aqui da freguesia, são mesmo a maior recompensa. Muito obrigada a todos. Sedentos, como estávamos, de convívio, de festa, caprichámos no nosso arraial.

Durante perto de uma semana, a zona envolvente do Mercado de Sapadores transformou-se numa romaria à boa disposição e à alegria de viver. Fizemos muito, trabalhámos muitas horas, mas não podemos ignorar, temos de deixar a nossa pública gratidão à preciosa colaboração dos parceiros que, desde a primeira hora se associaram ao projeto e arregaçaram as mangas ao nosso lado para pôr o arraial de pé. Ao Corpo Nacional de Escutas, ao Sporting Clube da Penha, ao Regador, ao Centro Cultural Maloca, aos Bombeiros do Beato e da Penha de França, ao GAS, novo grupo de ação social, ao Clube Lusitano da Penha de França e à Associação de Radioamadores da Região de Lisboa um sentido agradecimento. Um agradecimento também aos comerciantes e restaurantes do Mercado de Sapadores. Termino como comecei. Com o mesmo sentimento de espanto por termos conseguido resistir a este isolamento imposto e autoimposto que tanto nos magoou a alma e com uma promessa.

**Vamos recuperar o tempo perdido. Vamos estar juntos e em festa sempre que for possível. Porque, se o Natal é quando um homem quiser, os Santos Populares não lhe podem ficar atrás.**



**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

#### PISCINA DA PENHA DE FRANÇA

Calçada do Poço dos Mouros, 2  
Telefone: 210 455 083  
Email: piscina@jf-penhafranca.pt  
Horário : 2.ª a 6.ª feira, das 8h às 21h.  
Sábado, das 9h às 13h

#### 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

# Marchas

## Marcha do Alto do Pina | Marcha da Penha de França

São duas e multiplicaram-se por mil, as marchas da nossa freguesia. Logo a 4 de junho, a Marcha do Alto do Pina e a Marcha da Penha de França desfilaram e deram que falar no Pavilhão Altice Arena, onde um júri especializado avaliou todas as componentes. Sob a batuta do presidente do júri, Pedro Santos Franco, o cantor, bailarino e coreógrafo Henrique Feist avaliou a coreografia.

O pintor José Costa Reis apreciou a cenografia. Os figurinos foram vistos à lupa pela figurinista Maria Luiz, o poeta Mário Raínho avaliou as letras e o compositor Jorge Fernando, as músicas. A cantora Filipa Pais fez a apreciação geral e Sofia Bicho representou a EGEAC, a entidade organizadora das marchas. E as nossas marchas pediram meças neste concurso. O Alto da Pina ganhou na categoria de Melhor Coreografia e

Melhor Musicalidade.

A Penha de França arrebatou os troféus de Melhor Letra e Melhor Composição Original. A noite de 12 de junho foi a grande noite pela qual todos esperam sempre com grande ansiedade: o desfile na Avenida da Liberdade. A Penha de França entrou em sexto lugar no desfile. A marcha do Alto do Pina, na sua qualidade de campeã em título, fechou o desfile e subiu ao pódio, conquistando o terceiro lugar. E as marchas não ficaram por aqui. Além de os seniores terem percorrido as ruas do bairro e atuado na Rua Morais Soares, em frente à Praça Paiva Couceiro, os mais novos foram até ao Complexo Desportivo de São João de Brito, em Alvalade, para participar no desfile e na atuação das dezanove marchas infantis das escolas de Lisboa.





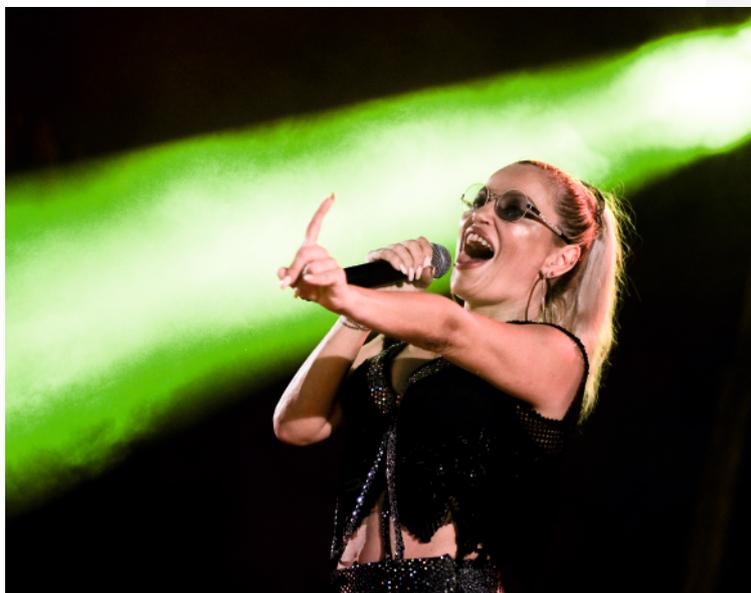


# Arraial

## “A minha Penha é linda”

**E**ste ano, a Penha de França viveu as festas dos Santos Populares em pleno e dos 8 aos 80, ninguém ficou esquecido nas iniciativas organizadas pela Junta. Logo no dia 10 de junho, realizou-se o Arraial Penha Kids, um dos momentos mais esperados das Festas da Penha no Mercado de Sapadores. Com insufláveis, jogos tradicionais e muita animação, as crianças puderam começar a celebrar o seu Santo António. A verdade, é que o pontapé de saída para os grandes arraiais da Penha já tinha sido dado no dia anterior com o grande desfile da Columbina Clandestina, um coletivo "artista" independente, baseado em

Lisboa. Inventada para recriar o Carnaval, a Columbina não podia passar ao lado dos Santos Populares. A partir daí, nunca mais ninguém nos agarrou. Durante perto de uma semana, tivemos sunsets, concurso de talentos, muita música com artistas como Rute Marlene, Marco Morgado, Paulo Pereira e tantos outros, e bailarico até os pés doerem. Na zona envolvente do Mercado de Sapadores, todos queriam festa. As celebrações contaram ainda com a participação das duas marchas da freguesia Penha de França com a chamada "Volta pelo bairro".



# As avós mais “cool” de Lisboa



"Se a idade é isto, também quero ser velha." É com esta máxima que Susana e Ângelo dirigem "A Avó Veio Trabalhar", um hub criativo para pessoas com mais de 60 anos. Aqui cruzam-se os tradicionais labores – bordados, crochet, tricot – com linguagens contemporâneas e um design moderno e arrojado. O objetivo é quebrar os estereótipos relacionados com a idade, dando às avós um palco onde possam brilhar. "Queremos que consigam perceber, finalmente, que são a última bolacha do pacote", diz Susana.

Aqui, a regra é a ausência de regras. "Desde que tenham mais de 60 anos, todas as pessoas podem vir de forma livre e gratuita, sem obrigações nem horários", explica Ângelo, um dos pais desta iniciativa, nascida em 2014, na Rua do Poço dos Negros. E como o projeto não tem fronteiras, começaram a vir avós de longe, da Costa da Caparica, de Benfica, de Alcântara. Tantas que já tiveram de se mudar para um espaço maior. Aterraram na Penha de França. Hoje são 70 e querem ser muitas mais.

"Não somos um espaço de ocupação dos tempos livres" avisa Susana. As avós recebem encomendas de grandes empresas. Bordam almofadas, fazem quadros, pins e sacos a partir de fotografias impressas e bordados, fazem tudo o que a imaginação sugere e as empresas solicitam. A notoriedade já as levou aos Açores, onde vão reativar uma delegação que estava a nascer antes da pandemia. Levou-as recentemente a Gant, na Bélgica, à Design Week.

E vai levá-las, em setembro, ao Festival Iminente. O próximo projeto é a criação de uma agência matrimonial para pessoas com mais de 60 anos.



-  Largo Mendonça e Costa 10A
-  [www.fermenta.org](http://www.fermenta.org)
-  [hello@fermenta.org](mailto:hello@fermenta.org)
-  936 243 762
-  AAvoVeioTrabalhar
-  aavoveiotrabalhar
-  De segunda a sexta-feira das 14h00 às 18h00

Atelier de Costura 360°

## Yrina, a ucraniana que sonha com vestidos de noiva

**Y**rina recebe-nos com um vestido feito pela mãe com vyshyvanka, o bordado tradicional ucraniano. Yrina está em Portugal desde 2005. Deixou a Ucrânia ainda não tinha 18 anos, com o namorado, à procura de uma vida melhor e a presença do marido de uma prima em Portugal acabou por trazê-la até Lisboa. O objetivo sempre foi trabalhar em costura, que tinha aprendido na sua terra, perto de Lviv, mas não foi essa a sua primeira oportunidade de trabalho. “Comecei pelas limpezas, em casa de uma família fantástica de quem sou amiga até hoje. A senhora tinha uma loja de roupa e propôs-lhe fazer os arranjos.”

Foi treinando e juntando dinheiro. Casou, teve dois filhos. A mãe veio juntar-se à filha. A irmã veio igualmente para Lisboa, tal como a prima. Estavam todas ligadas à costura e foi com elas que, em 2016, Yrina abriu o Atelier de Costura 360°. “Eu queria ser patroa e só mandar. Nunca pensei que ia ter de trabalhar tanto”, confessa Yrina. O seu grande sonho ainda está, no entanto, por concretizar. “Desde criança que o meu sonho é fazer vestidos de noiva. A minha irmã já conseguiu. Este ano até fez um vestido para as noivas de Santo António. E eu também vou conseguir.” Para já, o atelier dedica-se sobretudo aos arranjos, bainhas, também peças feitas de novo. O trabalho é bastante e, há poucas semanas, Yrina recebeu Nadiia, que veio da cidade de Chernivtsy, na zona ocidental da Ucrânia, fugida da guerra. Nadiia veio sozinha, apoiada por um amigo que já vivia em Lisboa.

Está a gostar da cidade e do atelier, mas não tem planos.

A guerra está, aliás, sempre presente no atelier de Yrina. “Eu ainda não estava a acreditar na guerra e já as pessoas vinham perguntar como podiam ajudar. Informe-me e comecei a receber roupas, alimentos e outras coisas, que depois entregava a uma associação nas Olaias. Também nos trazem dinheiro que entrego a essa associação.” A sua família mais próxima está toda em Portugal, por isso a guerra não a afeta pessoalmente, até porque não tenciona regressar à Ucrânia. Não agora, que tem dois filhos portugueses, a mãe adora sardinhas e o marido, se pudesse, comia bacalhau todos os dias.



📍 Avenida Afonso III, 24ª  
 ☎ 961 128 299  
 🕒 De segunda a sexta das 10h00 às 19h00  
 🕒 Sábado das 10h00 às 13h00

# Vai acontecer no bairro

**13**  
Julho

## Documentário

**18h00**

Projeção do documentário "Fazer do bairro a nossa casa."  
Entrada livre.

**Local: Biblioteca da Penha de França, Espaço Família.**



**13**  
Julho

## Exposição

**18h00**

Exposição do "Mapa dos Sonhos e dos Afetos."  
Entrada livre.

**Local: Biblioteca da Penha de França, Espaço Família.**



**28**  
Julho

## Reunião Verão Penha Sénior

**14h30**

Reunião sobre a 1ª semana do Verão Penha Sénior.

**Local: Polo de Desenvolvimento Social e Saúde  
Avenida Marechal Francisco da Costa Gomes, loja 13.**



**30**  
Julho

## Mercado no Bairro

**10h00 - 19h00**

Marcas Nacionais. Design, moda, gourmet, livros, plantas.

**Local: Praça Paiva Couceiro.**



**30**  
Julho

## Visita ao Museu do Dinheiro

**10h30**

Inscrições limitadas a partir do dia **18 de julho**.  
no Espaço Multiusos.

**Local: Largo de São Julião.**



# A Junta no Bairro

## Agradecimentos e preocupações em mais uma jornada de trabalho

Quando a natureza invade o espaço das pessoas, é preciso fazer alguma coisa. Na mais recente Junta no Bairro, a presidente da Junta de Freguesia da Penha de França foi confrontada com duas situações em que a natureza está a incomodar. As ervas ao fundo da Avenida Mouzinho de Albuquerque e as árvores da Rua Jacinto Nunes, que dão frescura, sombra e beleza àquela via, mas também entopem os algarozes. No primeiro caso, Sofia Oliveira Dias recordou que a junta de freguesia não usa pesticidas considerados nocivos e que o trabalho de corte é feito manualmente, comprometendo-se a solicitar às equipas que tratam do espaço público a resolução da situação. O segundo é mais complicado porque, sendo a junta que poda as árvores, só o pode

fazer quando tem instruções da Câmara Municipal de Lisboa. Nesta ronda, que começou à porta da sede da junta e terminou na Calçada do Poço dos Mouros, surgiram pedidos de ajuda em relação ao estacionamento, bem como elogios ao trabalho realizado para a promoção do comércio local e pelo regresso dos Santos Populares à freguesia. Entre os pedidos colocados na agenda de trabalho está o da criação de alguns lugares delimitados para que as motos do “take away” não fiquem espalhadas ao longo dos passeios. Mais uns passos e uma senhora pede à presidente que nunca se vá embora. “Isso é que não pode ser, a Lei não deixa, responde Sofia. A senhora lamenta. “É que a senhora presidente faz tantas coisas boas!”



O dono da Pastelaria Fidalguinha pediu ajuda para resolver o problema de um sem abrigo que insiste ficar em permanência no jardim da Praça Paiva Couceiro. O dono da pastelaria recorda o apoio que lhe dá, mas está preocupado com a chegada do inverno. Sofia Oliveira Dias informou que o caso é do conhecimento da junta e que está sinalizado pelas equipas de rua. Infelizmente não se consegue fazer muito mais, recordando que o senhor já foi convidado, várias vezes, a ir para um albergue, recusando. Prefere viver na rua a aceitar as regras do albergue. Esta jornada de trabalho serviu igualmente para esclarecer as várias questões que foram sendo colocadas e informar que muitas das situações não podem ser resolvidas pela Junta de Freguesia, por não possuir competências, mas sim pela Câmara Municipal de Lisboa.



## Nossa Senhora da Penha de França

A imagem da Nossa Senhora da Penha de França voltou às ruas da freguesia, numa cerimónia que contou com a participação das várias forças vivas, bombeiros, escuteiros, Marinha Portuguesa, coletividades e instituições de solidariedade social, entre outras. Este ano, Nossa Senhora estreou um vestido branco bordado de pérolas e um manto azul, percorrendo as ruas transportada pela Marinha e acompanhada pela banda da Associação Desporto e Recreio "O Paraíso". As festas de Nossa Senhora da Penha

de França repetem-se desde o final do século XVI, quando o povo de Lisboa construiu o primeiro santuário como forma de agradecimento à Virgem pela sua intervenção no debelar da peste que se seguiu à batalha de Alcácer Quibir. A imagem tinha sido encontrada mais de cem anos antes pelo peregrino francês Simão Vela na serra da Penha de França, perto de Salamanca, em Espanha. A santa é alvo de grande devoção no Brasil, onde protagoniza a terceira festa religiosa mais importante do país.



## Bolsa Solidária Animal

**R**elembremos que a Junta de Freguesia tem uma Bolsa Solidária Animal para ajudar os agregados familiares que se encontrem em maiores

dificuldades económicas. Para obter apoio com ração ou consultas veterinárias, deverá fazer uma marcação junto do **Gabinete de Desenvolvimento Social**.

## Colónias de Gatos da Freguesia

**E**xistem mais de 70 colónias de gatos identificadas na Freguesia, registadas na Câmara Municipal de Lisboa e apoiadas pela Junta de Freguesia. Caso tenha interesse em colaborar com a

Junta de Freguesia e com os cuidadores destas colónias, contacte-nos através da **Comissão Local de Bem-estar Animal** – [bemestaranimal@jf-penhafranca.pt](mailto:bemestaranimal@jf-penhafranca.pt) ou através da **Junta de Freguesia** – [geral@jf-penhafranca.pt](mailto:geral@jf-penhafranca.pt)

## Seja Humano e não abandone o seu animal de companhia

**O** destino de um animal abandonado será sempre incerto e muitas vezes desumano. Um animal sente fome, frio, medo e a falta de quem o abandonou. Os animais criam laços de afeto fortíssimos com os seus detentores e nunca os esquecem.

Não existem razões válidas para o abandono de animais. Abandonar um animal é sempre um ato desumano. Em caso de necessidade, procure ajuda para si e para o seu animal, na sua comunidade, junto da Junta de Freguesia e das Associações Zoófilas.





# Mega aula na Piscina da Penha de França



A piscina da Penha de França juntou alunos que ao longo do ano integraram as classes de hidroginástica e de aquafitness numa mega-aula, uma grande festa de final do ano letivo. Apesar de a piscina se manter em funcionamento durante todo o mês de julho, os alunos e os professores destas atividades físicas praticadas em meio aquático não quiseram deixar de celebrar os progressos de um ano tão especial, depois dos tempos de recolhimento impostos pela pandemia. Os desportistas, a maioria com idade superior a 50 anos e até aos 70 ou 80 anos, mostraram a quem quis ver, a importância e os benefícios de fazer exercício e, muito em particular, exercício dentro de água.

A prática da hidroginástica e do aquafitness – este último com exercícios mais rápidos e intensos do que a hidroginástica – implicam um impacto menor sobre as articulações, menor esforço nos movimentos e sensação de conforto causada pela água. Este tipo de desportos são indicados como atividades para quem quer, pura e simplesmente manter-se em forma, mas também para quem tem peso a mais, ou problemas de saúde que desaconselham exercícios mais exigentes. No final desta mega-aula, desta grande celebração de 45 minutos dentro de água, todos os participantes receberam um diploma de participação assinado pela presidente da Junta de Freguesia da Penha de França.





# Novo parque de estacionamento na Penha

Já está a funcionar o mais recente parque de estacionamento da freguesia da Penha de França. Fica na Rua Luís Monteiro, mesmo ao lado da Escola António Arroio. Onde antes estava um terreno baldio, podem, agora, estacionar 125 viaturas com o maior conforto. O novo parque inclui também lugares para mobilidade condicionada. No seu exterior, foi ainda possível criar zonas de estacionamento para motos e bicicletas. Todo o espaço está alcatroado e devidamente iluminado.

O projeto que surge após o financiamento no âmbito do contrato de Delegação de Competências existente entre a Câmara Municipal de Lisboa e a Junta de Freguesia da Penha de França, responsável pela obra, e que dá assim mais um passo para diminuir a falta de estacionamento existente na zona. O novo parque funciona 24 horas por dia e o estacionamento é gratuito para os residentes com dístico da EMEL, a entidade gestora do espaço. O dístico para a sua utilização já pode ser solicitado.



# Morreu João Rui de Sousa, poeta da Penha de França

João Rui de Sousa já trabalhava como técnico agrícola quando se licenciou em Ciências Históricas e Filosóficas, pela Faculdade de Letras de Lisboa. Morador ilustre, mas discreto da Penha de França, foi sobretudo poeta e um amante da poesia. Foi um dos fundadores, com António Ramos Rosa, da revista Cassiopeia. Foi também ensaísta e crítico literário. Já tinha passado os 30 anos quando publicou o primeiro de vários livros de poesia. Está também representado em mais de três dezenas de antologias e volumes coletivos. Ao nível da atividade ensaística, e com predomínio da crítica de poesia, tem igualmente colaboração em cerca de dezena e meia de publicações periódicas, destacando-se, pela intensidade

dessa colaboração, Colóquio-Letras, JL - Jornal de Letras, Artes e Ideias e A Capital. A partir de 1982 e até à sua aposentação em 1993, trabalhou como investigador na área de espólios literários da Biblioteca Nacional onde organizou, com Teresa Sobral Cunha, a "Exposição Comemorativa do Cinquentenário da Morte de Fernando Pessoa" e a respetiva publicação "Fernando Pessoa: O Último Ano". No mesmo ano publicou "Fernando Pessoa: Empregado de escritório", obra revista e aumentada em 2010. Morreu, tal como viveu, discretamente e com elegância, a 17 de junho, em Lisboa, aos 93 anos. A Penha de França perdeu um dos seus habitantes mais ilustres.



"Ernesto Rodrigues/Jornal I(nevitável)"

# Professores em Erasmus na Penha de França

Desde que foi criado, em 2014, o programa Erasmus já deslocou pela Europa mais de 10 milhões de estudantes universitários e, no entanto, este projeto há muito que extravasou a população universitária. O Erasmus Mais, vocacionado para professores, mobiliza anualmente milhares de docentes em programas de intercâmbio. Este ano, o Agrupamento de Escolas Patrício Prazeres foi um dos muitos a participar, recebendo colegas vindos de Espanha, Grécia e Áustria.

"Este processo desenrola-se durante vários meses. Tivemos várias reuniões preparatórias entre os coordenadores do projeto, a que chamámos projeto DigiXpression, e com as agências nacionais de cada país", explica Madalena Boléo, professora de Educação Visual e Educação Tecnológica na Escola Patrício Prazeres, e uma das dinamizadoras desta iniciativa.

Seguiu-se a visita às escolas envolvidas neste projeto. Em março, os professores portugueses estiveram numa escola em Laredo, norte de Espanha, e noutra em Atenas, na Grécia. Irão ainda visitar uma terceira em Viena, na Áustria. Em todas, o esquema de trabalho é idêntico. Assistir às aulas e às atividades da escola e informar-se sobre o seu funcionamento. Junho foi o mês em que todos se juntaram em Lisboa, na Penha de França. Max, da Áustria, Elena, da Grécia, a espanhola Olga e os respetivos colegas passaram três dias com alunos do 4º ao 6º ano, para atividades em conjunto.

Em Matemática, a matéria das isometrias foi estudada com base na calçada portuguesa. Na Expressão Plástica, foram os alunos portugueses a ensinar aos professores

convidados a arte tradicional da azulejaria. Houve ainda tempo para aulas de Inglês, Expressão Física e Música. Todas as experiências ficaram registadas num mural pintado em conjuntos por professores e alunos na Escola Professor Oliveira Marques. O terceiro capítulo desta aventura vai ser escrito por três grupos de oito alunos e dois ou três professores que irão viajar até aos países parceiros. Vai ser, certamente, uma experiência inesquecível.





## Max, de Viena

Max é, atualmente, o diretor de uma escola do primeiro ciclo em Viena onde antes ensinava línguas e artes. Não encontrou grandes diferenças entre os sistemas de ensino em Portugal e na Áustria, mas ficou um pouco chocado com as grandes diferenças salariais entre os professores dos dois países.

## Olga, de Laredo

Olga é professora do primeiro ciclo do ensino básico numa pequena escola. Tem alunos entre os 6 e os 12 anos e considera que assim é que deve ser. "Penso que enviar uma criança de apenas 10 anos para uma escola onde vai ter imensos professores diferentes e conviver com colegas muito mais velhos é muito violento. Considero melhor prolongar o ensino básico até aos 12 anos, ou mesmo até aos 14 como era antes em Espanha."

## Elena, de Atenas

Elena é a professora de inglês de uma escola básica de Atenas, mas foi o ensino da arte que Portugal que mais chamou a sua atenção. "Na Grécia vivemos rodeados de arte. Os meus alunos veem o Pártenon todos os dias. No entanto, no nosso ensino, a arte faz parte da história. Não é uma forma de expressão viva como acontece aqui!"



# Uma Goela aberta na Penha de França

**A**ssociação Goela é tudo menos o que lhe deu nome. “Desde que nascemos, em 2013, temos o projeto de lançar uma editora e, na altura, um amigo nosso sugeriu que Goela era um bom nome para uma editora”, explica Pedro Januário, um dos fundadores da associação. E na Goela, só mesmo a editora é que não existe, de resto, há de tudo. Um laboratório de fotografia, um forno de cerâmica, uma sala de exposições, um estúdio de som para ensaios e gravações, ateliers variados, um espaço para reparação de aparelhagens, cavaletes para pintar. Os catorze artistas residentes e as bandas que ali ensaiam, encontram naquele espaço, numa esquina da Penha de França, motivação e apoio que fomentam multiplicidades do trabalho artístico e coletivo. Num dia normal, pode ver-se alguém a reparar uma bicicleta, a cuidar da plantação de

jacarandás que se espalha ao longo das enormes janelas, uma artista a pintar ou a fazer cerâmica. Também pode estar a receber a visita de uma turma da Escola Artística António Arroio ao espaço ou à exposição a decorrer.

“É uma verdadeira associação cultural e pluridisciplinar. Sozinhos, nenhum de nós teria o que tem aqui: um espaço para trabalhar e conviver, uma aldeia dentro do bairro”, descreve Rui. Este espaço é auto-suficiente, vive dos contributos dos vários membros residentes. Durante três anos acolheram a pós-graduação em arte sonora da Faculdade de Belas Artes. Mantém parcerias com outras associações como a Spin, a Mulheres sem Fronteiras, Sirigaita, Útero e a Zaratan. E, passada a pandemia, gostavam de reativar atividades que garantam uma maior ligação à comunidade como workshops, feiras, concertos e novos encontros.



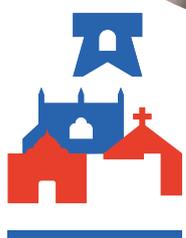
 Rua dos Baldaques 47  
 215 950 093  
 [www.associacaogoela.blogspot.com](http://www.associacaogoela.blogspot.com)  
 associacaogoela  
 associacaogoela

# COMPRE NO COMÉRCIO DA PENHA

3ª EDIÇÃO

COMPRE NO COMÉRCIO DA NOSSA FREGUESIA E HABILITE-SE  
A GANHAR UM VALE DE COMPRAS NO VALOR DE 100 EUROS  
SAIBA MAIS EM [WWW.JF-PENHAFRANCA.PT](http://WWW.JF-PENHAFRANCA.PT)

VÁLIDO NAS LOJAS ADERENTES



Penha  
de França  
do rio à colina



# Dr(a)., tenho pedras nos rins – e agora?

Os cálculos renais, também conhecidos como pedras dos rins, são formados no rim a partir das substâncias minerais filtradas por este, sendo as mais frequentes as de cálcio e as de ácido úrico. Quando são de dimensões muito pequenas, mais frequentemente denominadas areias, são expulsas juntamente com a urina de forma assintomática. No entanto, se forem de maior dimensão estas dilatam as paredes dos ureteres originando uma dor intensa denominada cólica renal. Na maioria dos casos a pedra/areia é expulsa espontaneamente; quando tal não acontece pode ser necessário realizar litotricia (destruição do cálculo através de ondas de choque) ou proceder à sua extracção de forma cirúrgica. Quem já sofreu de uma cólica renal tem maior probabilidade de formar novos cálculos: aproximadamente 3 em cada 5 pessoas terão um novo cálculo renal em menos de 10 anos.

## O que fazer para prevenir?

- A medida preventiva mais importante para todos os tipos de cálculos é aumentar a quantidade de líquidos ingeridos:
  - Beba cerca de 2L de líquidos por dia (~ 10 copos), de preferência água;
  - Lembre-se de repor mais líquidos em situações que as perdas estejam aumentadas: calor, exercício, doenças ou trabalho;
  - Habitue-se a beber: Estabeleça alturas para beber de forma rotineira e controle as quantidades ingeridas;
  - A dieta pode ajudar na prevenção: modere o consumo de sal, carne, café e bebidas que contenham cafeína, chá e chocolate.

**Além das medidas anteriormente referidas deve tomar outras que dependerão do tipo de pedra que tenha tendência a formar. Nos cálculos que contêm cálcio:**

- Diminua a quantidade de alimentos ricos em oxalato

como os espinafres, as couves, a beterraba, as nozes e os amendoins;

**Não restrinja o cálcio da dieta (leite e derivados) pois tal restrição poderá aumentar o risco de formação de cálculos;**

- Aumente os alimentos ricos em citrato como o limão, a laranja, a cidra, a lima, a toranja, o kiwi, a groselha e a goiaba.

**Para completar as medidas preventivas anteriores deverá ainda fazer:**

- Exercício regular: Caminhe diariamente a bom ritmo; é benéfico para a sua saúde e pode ajudá-lo a evitar a formação de novos cálculos;
- Evite a obstipação pois esta favorece a repetição de cólicas;
- Existem medicamentos para evitar a formação dos diversos tipos de cálculos. Estes devem ser receitados pelo médico e tomados de acordo com as suas recomendações.

## Quando consultar o seu médico de família?

- Se aumentar a ingestão hídrica, mas não aumentar a quantidade de urina ou se esta diminuir.
- Se surgir uma dor muito intensa nas costas, cintura ou região lombar pode tratar-se de uma cólica renal.
- Se tiver ardor ao urinar ou sangue na urina.
- Se está grávida, tem apenas um rim funcionante ou alguma doença incapacitante necessitará de uma vigilância mais apertada. Dirija-se imediatamente ao seu médico se aparecer qualquer sintoma suspeito.

**Artigo escrito pela Dra. Inês Sintra  
Médica interna de Medicina Geral e Familiar  
USF Oriente**

# Assembleia de Freguesia

**A** Assembleia de Freguesia reuniu, em Sessão Ordinária, no passado dia 22 de junho, no Salão da Igreja Paroquial de São Francisco de Assis, onde foram discutidos e aprovados os Protocolos de Delegação de Competências, entre a Junta de Freguesia e a CML, para a área da Higiene Urbana. Foi também aprovada a nova versão do Regimento da Assembleia de Freguesia, a 2ª Revisão Orçamental de 2022, as alterações à Tabela Geral de Taxas e um Protocolo com a Direção Nacional da PSP.

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).

## O direito de viver em paz

Anualmente, no dia 25 de Abril, celebramos o fim de uma guerra que durou 13 anos. As marcas dessa guerra estão ainda hoje visíveis na nossa sociedade, facilmente verificáveis pelo desconforto em torno do debate sobre a mesma. As reacções revelam como o processo de dissolução do antigo regime está longe de estar encerrado e também a lição de que a guerra, seja ela qual for, não trará nada de positivo.

Poder-se-á dizer que a guerra tem um preço incalculável, dinheiro algum pagará a vida de um pai ou de um filho, tornando a insustentabilidade num factor transversal a todos os conflitos armados. Contudo, a rejeição de uma análise objectiva daquele que é o resultado do financiamento de uma guerra, afecta-nos hoje da mesma forma que afectava durante o período da guerra colonial.

É um facto que grande parte da população era analfabeta, não tinha acesso a cuidados de saúde e que a fome era uma triste trivialidade.

Também durante esse período o dinheiro que ia para África faltava nas escolas, nos hospitais e nas casas dos portugueses.

O aumento do custo de vida que hoje vivemos deve-se à recusa de que se encontrem todos os meios necessários para a paz, sejam eles quais forem. Do fim da ditadura resultou também o documento pelo qual regemos as nossas vidas, pelo qual muitos deram a vida e que os nossos Presidentes juram cumprir e fazer cumprir: a Constituição da República Portuguesa.

Esta indica-nos um caminho muito claro:

(...) Portugal empenha-se no reforço (...) da paz, do progresso económico e da justiça nas relações entre os povos. Se em tantos outros aspectos, os caminhos que a Constituição nos aponta, não estão a ser cumpridos, este é mais um.

Quando saímos à rua de cravo na mão é também a paz que celebramos, porém a paz não se pode traduzir unicamente na ausência de guerra. Ter um salário que chegue e sobre no final do mês, ter uma casa com todas as condições para si e para a sua família, poder ir a um hospital ou centro de saúde se necessário, ter escolas e creches para que os filhos usufruam da melhor educação, poder praticar desporto, poder usufruir de cultura, ter um meio ambiente saudável, é viver em paz.

Por muito que as emoções, inteiramente legítimas, e a consequente falta de lucidez nos toldem a visão sobre o assunto, o nosso exemplo deixa bem claras aquelas que são as consequências desastrosas que uma guerra inflige sobre os povos.

Lembremo-nos sempre daquilo que cantava Victor Jara: "Nenhum canhão apagará / O direito de viver em paz".

### Gonçalo Gomes

Eleito da CDU na Assembleia de Freguesia da Penha de França



# Breves

## Visita ao Museu do Aljube

Os moradores da Penha de França, numa iniciativa organizada pela Junta de Freguesia da Penha de França, visitaram o museu do Aljube, um espaço dedicado à história e à memória de quem resistiu e defendeu a liberdade. Na antiga prisão, os visitantes puderam observar de perto, através de relatos e de maquetes, como era a vida dos presos políticos durante o Estado Novo. Todos os espaços foram reconstruídos para reproduzir a velha prisão, desde o parlatório, onde os presos recebiam a visita das famílias, aos desumanos curros, onde ficavam confinados em verdadeiras gavetas enquanto aguardavam os interrogatórios na sede da PIDE.



## Penha de França recebe "Mercado do Bairro"

A Praça Paiva Couceiro, no centro da freguesia da Penha de França, recebeu mais uma edição do Mercado do Bairro. Durante todo o dia foi possível adquirir produtos de marcas nacionais em áreas como o design, moda, comida, doces, livros e plantas, entre outras. Esta iniciativa conta com o apoio da Junta de Freguesia da Penha de França e pretende contribuir para a criação de hábitos de cultura, convívio e sustentabilidade.



## Clube Oriental de Lisboa celebra 75 anos de vida

O Clube Oriental de Lisboa, fundado em 1946, celebrou os seus 75 anos de vida como uma referência desportiva e cultural na vida da zona oriental de Lisboa. Tudo começou em 1946, no antigo Café Gelo, no Rossio, quando Artur Inês, jornalista do "República", foi abordado pelo antigo vice-presidente do Chelas Futebol Clube acerca da possibilidade de se proceder à fusão dos três emblemas da zona oriental: o **Chelas Futebol Clube**, o **Marvilense Futebol Clube** e o **Grupo Desportivo "Os Fósforos"**. A proposta foi levada a Assembleia Geral dos três clubes e aprovada por larga maioria. Assim nasceu o Oriental, um clube que chegou a jogar na 1ª Divisão e que continua a ser uma referência para toda a cidade.



## Filipinas celebram independência

Nos 124 anos da sua independência, a comunidade filipina esteve na Penha de França a celebrar a libertação do país após 300 anos de colonização espanhola. Apesar deste território, descoberto pelo navegador português Fernão de Magalhães, ainda ter sido uma possessão norte-americana até 1946, os filipinos celebram a independência na data da sua revolução. Foi o que fizeram, com danças e gastronomia do seu país, numa festa na Alameda na presença da embaixada em Lisboa e de representantes da nossa Junta.



## Detergentes ecológicos

Sabia que pode fazer quase todos os seus detergentes em casa? Os moradores da Penha de França ficaram a saber através de um workshop organizado pela junta, onde aprenderam a fazer cinco produtos diferentes para limparem a casa. Com vinagre, água e umas cascas de limão, fizeram um multisuperfícies. Para lavar a roupa, fizeram um detergente líquido para a máquina com sabão Clarim de água e outro em pó com sabão marselha, bicarbonato e carbonato. Ainda fizeram limpa vidros com água, vinagre e um pouco de álcool etílico e pastilhas para a retrete com bicarbonato, ácido cítrico, vinagre de limpeza e óleos essenciais de "teatree." Tudo ecológico, biodegradável e muito mais económico.



## Homenagem ao Mestre Mário Lopes

A Junta de Freguesia da Penha de França e o Clube Musical União, homenagearam o Mestre mais antigo em atividade nas Lutas Olímpicas.





# ESPAÇO CIDADÃO PENHA DE FRANÇA

**PONTO DE ATENDIMENTO COM APOIO PERSONALIZADO PARA  
ACESSO A SERVIÇOS DO ESTADO CENTRAL**

## EXEMPLO DE SERVIÇOS DISPONÍVEIS

- **RENOVAÇÃO DO CARTÃO DE CIDADÃO ( PARA PESSOAS MAIORES DE 25 ANOS POR EXPIRAÇÃO DO PRAZO DE VALIDADE, NO MÊS ANTERIOR E NO MÊS A SEGUIR A CADUCAR )**
- **OBTER A CHAVE MÓVEL DIGITAL**
- **OBTER CADERNETAS PREDIAIS E CERTIDÃO DE DÍVIDA E NÃO DÍVIDA NA AUTORIDADE TRIBUTÁRIA**
- **PREENCHIMENTO E ENTREGA VIA INTERNET DE DECLARAÇÃO MODELO 3 DE IRS (ANEXO A E H)**
- **REQUERIMENTO DE PENSÃO DE SOBREVIVÊNCIA À CAIXA GERAL DE APOSENTAÇÕES**
- **CERTIDÃO DE REGISTO CRIMINAL**
- **REVALIDAÇÃO E PEDIDO DE 2.ª VIA DE CARTA DE CONDUÇÃO**
- **MARCAÇÃO DE ATENDIMENTO PARA A SEGURANÇA SOCIAL**
- **CERTIDÃO DE SITUAÇÃO CONTRIBUTIVA NA SEGURANÇA SOCIAL DIRETA**
- **MARCAÇÃO DE RENOVAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE RESIDÊNCIA**

**CONHEÇA TODAS AS ENTIDADES E SERVIÇOS PRESENTES EM  
[WWW.JF-PENHAFRANCA.PT](http://WWW.JF-PENHAFRANCA.PT)**

### **MORADA**

AVENIDA CORONEL EDUARDO GALHARDO  
(ESPAÇO MULTIUSOS, SOB O VIADUTO DA AVENIDA GENERAL ROÇADAS)

### **HORÁRIO**

SEGUNDA A SEXTA DAS 09H00 ÀS 18H00



Penha  
de França  
do rio à colina

**ama** | AGÊNCIA PARA A  
MODERNIZAÇÃO  
ADMINISTRATIVA