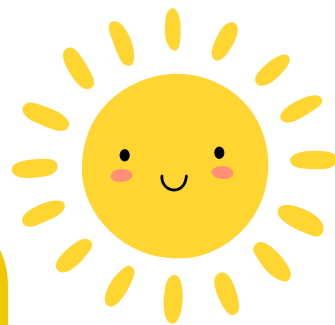


Recicle esta revista
colocando-a no ecoponto azul

Agosto 22



Penha

Jf-penhafranca.pt

76

Junta de Freguesia da Penha de França

Estas férias são inesquecíveis
pág. 4-6

Joaquim, cantoneiro a 100%
pág. 12



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

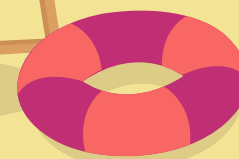
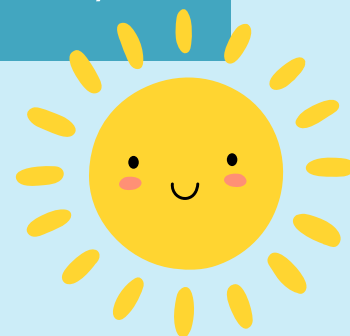
**Filipe Cunha****Vogal****Pelouros:**

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 DiasSubdiretor
Manuel dos Santos FerreiraCoordenação
Dina SoaresDesign e Grafismo
Ricardo JoblingFotografia
André Roma
Cláudio Ivan Fernandes
Impressão
Soartes - Artes Gráficas, LdaTiragem
22.500 exemplaresDistribuição Gratuita
Depósito Legal 408969/16**Errata:** A nossa leitora Rita Hasse Ferreira, a quem desde já agradecemos, chama-nos a atenção para o facto de, na revista de julho, termos afirmado que o programa Erasmus foi criado em 2014, quando, na realidade, foi em 1987.

Editorial

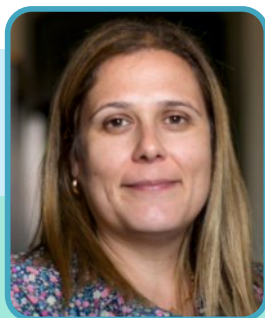
Os três meses de férias, a casa na aldeia, as avós e as mães que não trabalhavam fora de casa e o bando de primos que formava o regimento de brincadeiras, tudo isso são coisas do passado. Nos dias que correm, as mães têm carreiras profissionais exigentes e absorventes, as avós também têm os seus empregos, já poucas famílias mantêm a casa da aldeia e muito menos alguém que cuide da tropa de primos durante as férias.

A vida mudou, as necessidades são outras e as férias também se transformaram em novos desafios. Novos, mas não forçosamente menos divertidos. Mesmo com as dificuldades da vida moderna, férias não têm de ser sinónimo de dias fechados em casa a ver televisão à espera que os pais se libertem do trabalho para poderem ir para a praia ou distraírem-se ao ar livre e em família. Os bandos de primos podem crescer sob a forma de bandos de amigos com quem as crianças convivem e se divertem diariamente em programas diversificados e bem estruturados que incluem praia, desportos, atividades culturais, passeios pela natureza e muita animação.

Na Penha de França, a Junta de Freguesia assumiu, há treze anos, a responsabilidade pelos programas de férias para a infância. Rapidamente percebemos que o facto de o programa terminar aos 12 anos deixava muitos jovens desamparados durante todo o Verão e por isso decidimos criar um novo programa destinado à faixa etária dos 13 aos 16 anos, enquadrando todo um grupo de jovens que precisava de apoio.

Desde o ano passado, os mais crescidos passaram a ir uma semana para fora, para um campo de férias residencial. Em muitos casos, é a primeira vez que estão longe de casa, sem a presença dos pais, numa colónia de férias onde não falta sequer uma discoteca ao ar livre. A melhoria e enriquecimento dos programas passou a atrair pessoas que antes não recorriam às férias organizadas pela Junta da Freguesia.

Hoje, os programas têm uma enorme procura, prova não apenas da sua qualidade, mas também da confiança que os pais depositam na Junta ao ponto de lhes entregarem os seus filhos. Já nas crianças e adolescentes, ficam as memórias de férias inesquecíveis.



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

“Estas férias são inesquecíveis na vida das nossas crianças”

No final da primeira semana, Simone já tinha feito uma amiga nova, a Carmo. Simone tem 8 anos, anda na Escola Básica Vítor Palla, no terceiro ano, e foi pela primeira vez passar férias no programa Penha Verão Infância, da junta de Freguesia da Penha de França. “Quería muito ir. Nas férias fazemos coisas muito giras: vamos quase todos os dias à praia, depois almoçamos sempre num jardim e de tarde fazemos coisas diferentes todos os dias”, desde visitas a museus, até aos desportos radicais. Os programas de férias para a infância e a juventude existem na Penha de França há treze anos. “É uma iniciativa muito importante, destinada aos moradores da freguesia, que envolve todos os anos cerca de trezentas crianças e jovens, e que tem um

grande impacto na comunidade”, garante a vogal Capitolina Marques, responsável pelas áreas do Desenvolvimento Social, Saúde, Educação e Habitação.

Capitolina Marques sublinha as alterações que o programa foi sofrendo desde que passou das mãos da Câmara Municipal de Lisboa para as da Junta de Freguesia. “Inicialmente, era só praia e campo. Fomos nós que aumentámos o leque de atividades. Depois alargámos a faixa etária. Antes ia até aos 12 anos, passou a ir até aos 16 porque percebemos que não havia, na comunidade, respostas para os miúdos entre os 13 e os 16 anos. Isso acabou por atrair muito mais gente e tornar o programa socialmente muito mais abrangente. Atualmente, temos muitas crianças da classe média que antes não vinham.”



Os rendimentos não são uma restrição para entrar nestes programas. Desde que comprovadamente viva na freguesia, quem tem rendimentos dos escalões A, B e C, pode inscrever-se.

Alexandra é a mãe de Simone e está muito satisfeita com a experiência.

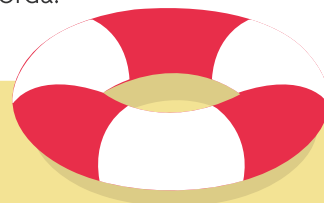
“Cada grupo tem apenas seis crianças para um monitor, o que garante um bom acompanhamento. Além disso, penso que é uma boa forma de as crianças travarem conhecimentos com outros meninos que vão, eventualmente, ser seus colegas quando mudarem de escola, tornando o processo de adaptação mais fácil.”

Talvez daqui a uns anos, Simone venha a frequentar também o Verão Penha Jovem, o programa para jovens entre os 13 e os 16 anos, que se realiza num campo de férias residencial. Este ano foi no Cadaval. Dois grupos passaram cada um uma semana num campo de férias com as atividades mais diversas: slide, laser tag, orientação noturna, tiro ao arco, zarabatana, polo aquático e piscina, uma animação.



Rita é uma estreada no Verão Penha Jovem. Depois ter beneficiado do programa Verão Penha Infância desde os 7 anos, Rita, agora com 15 anos, passou para a “liga dos mais crescidos.” Ana Isabel, a mãe, considera que esta iniciativa da Junta de Freguesia é uma das mais bem-sucedidas. “Tudo funciona muito bem, desde os cuidados que têm com todas as crianças, até à alimentação, à qualidade dos monitores, tudo.”

Ana Isabel fala por experiência própria porque já tem muitos anos de experiência nestas atividades. “Tenho um filho com 20 anos que sempre fez férias com a junta desde o 19º ano e a minha filha também. Não tenho qualquer razão de queixa. E se houver alguma coisa a correr menos bem num ano, é certo que no ano seguinte o problema está resolvido.” Ana Isabel dá o exemplo do processo de inscrições, que antes era mais confuso por causa da enorme procura. “Este ano, em menos de dez minutos, tinha a inscrição completa e o pagamento efetuado. Foi muito fácil.” Rita concorda.



É um grande desafio, sobretudo quando chega a hora dos desportos radicais. No entanto, é um pouco menos otimista do que a mãe noutra aspeto. “Tenho um problema com a alimentação. Eu sou um bocado esquisita com a comida, eu sei. Sobretudo nas refeições em que é servido peixe, para mim é um sacrifício.” Um problema que talvez passe com a idade.

“Estas férias são sempre acontecimentos inesquecíveis na vida das nossas crianças. Para os mais novos, só o facto de saírem do seu ambiente normal já é motivo suficiente para lhes ficar

sempre na memória. Para os mais crescidos esta é, na maior parte dos casos, a primeira vez que estão fora de casa durante uma semana inteira. Isso é inesquecível e é também uma prova da confiança que os pais depositam na Junta”, considera Capitolina Marques.

A única queixa dos pais é que estes programas não se estendam até ao final de agosto, mas essa é uma opção tomada conscientemente pela Junta. “O programa não é mais longo porque as crianças também sentem necessidade de estarem de férias com os pais”, remata a vogal.



Estúdio Torto: Cerâmica da Penha de França para o mundo

Os jarros de olhos fechados e boquinhos sorridentes, os cachimbos rechonchudos e coloridos, os vasos com olhos de ciclope atraem irresistivelmente a nossa atenção para as montras do Estúdio Torto, o mais jovem estúdio de cerâmica da freguesia da Penha de França.

Lá dentro, com um enorme avental, o ceramista Alexandre Silva afadiga-se com os jarros. São muitos, feitos à mão um a um, e são esperados na Irlanda, na NAH, uma empresa ecologicamente consciente que vende roupas sustentáveis e artigos artesanais.

Mal abrimos o site desta loja online, encontramos de imediato os suportes para pauzinhos de incenso, pequenas flores deitadas de perna traçada que, apesar de estarem na secção das novidades, já estão esgotados. Alexandre tem de fazer mais.

Os jarros aparecem a seguir, sorridentes e coloridos. Os cachimbos, destinados ao consumo de cannabis para fins terapêuticos, também se destinam à exportação. Alexandre formou-se no CENCAL, o Centro de Formação Profissional para a Indústria da Cerâmica, nas Caldas da Rainha, e trabalhou durante cinco anos noutros estúdios. “Agora decidi estabelecer-me em nome próprio porque já tenho uma carteira de clientes e surgiu a oportunidade de um financiamento”, explica.

Além da produção de peças próprias, o Estúdio Torto é também um espaço aberto a outros ceramistas profissionais já que está totalmente equipado, à exceção de uma roda de oleiro.

Oferece ainda aulas às quartas-feiras das 11h00 às 13h00 e às quarta e quintas das 19h00 às 21h00.

Todo o material está incluído e as aulas destinam-se sobretudo a principiantes, mas quem já sabe alguma coisa de cerâmica e quer aperfeiçoar a arte também encontrará o seu espaço.



- 🏠 Rua Melo Gouveia, 13
- ✉️ infos@estudio-torto.com
- 📷 estudio.torto
- 🕒 de segunda a sábado, das 11h00 às 19h00

"Ninguém deixa de levar os medicamentos por falta de dinheiro"



Foi em maio de 1980 que Helena Brito Teixeira assumiu a propriedade e a Direção Técnica daquela farmácia da Rua Carvalho Araújo, 46-B. Chamava-se então Farmácia Fonseca, tinha sido fundada em 1932 e Maria Helena batizou-a de Alcális. “O dono era farmacêutico hospitalar. Vivia aqui no prédio e já tinha bastante idade, mas, todas as tardes, trazia o seu termo de café e vinha ajudar-me”, recorda Helena. Devido ao baixo nível de vida e às dificuldades que detetou no bairro, tomou uma decisão corajosa e arriscada: “Ninguém deixa de levar os medicamentos por falta de dinheiro.” Para isso, decidiu fazer um ficheiro de cada cliente. “Todas as fichas eram escritas à mão e registavam a situação de cada um. Levavam o medicamento e quando recebiam a reforma vinham cá pagar.”





Esta confiança reforçou a relação com os clientes. “Temos várias gerações de clientes. Em 42 anos, temos avós, pais e netos. Além disso, as pessoas confiam muito em nós para pequenos problemas: borbulhas, tosse, dores de ouvidos, garganta inflamada, damos muita assistência.” Atualmente, vão surgindo novos clientes, sobretudo estrangeiros.

Entre as farmácias do seu tempo, a Alcális é praticamente a única que mantém as características das antigas Farmácias de Oficina. Enquanto não se decide pela reforma, dá todo o apoio ao seu filho João Tiago, também ele farmacêutico, e o garante de que a Alcális tem futuro. O que já pertence ao passado é a fabricação de medicamentos em laboratório.

Aliás, são muito raras as farmácias que fabricam

manipulados e cápsulas. De resto, toda a farmácia mantém o aspeto de uma bela farmácia antiga: expositores em madeira ao estilo “Art Déco”, vários objetos de decoração dos seus primórdios: o relógio, a balança e alguns frascos, e um belíssimo vitral colocado atrás do balcão, que ilumina e alegra o ambiente.



-  Rua Carvalho Araújo, 46 B
-  218 141 708
-  farmaciaalcalis
-  de segunda a sexta, das 08h45 ao 13h30 e das 14h30 às 20h00, sábado das 09h00 às 13h00

Verão Penha Sénior: Férias inesquecíveis

Se uma manhã chegarem à praia e virem tratores no areal, não se espantem. Na Praia da Saúde ainda se pratica a pesca artesanal da xávega e os pescadores estão a puxar as redes. A Praia da Saúde acolhe todas as manhãs os participantes no programa Verão Penha Sénior. Naquele enorme areal da Costa da Caparica também é frequente assistir a espetáculos de desportos marítimos como o surf, o windsurf ou o kitesurf. Tanta atividade faz, naturalmente, fome e, de segunda a sexta, o almoço é no Restaurante Golfinho. Depois volta a atravessar-se a ponte e seguem-se tardes inesquecíveis.

As segundas feiras serão dedicadas à Estufa Fria, que sendo uma, alberga três. Passo a explicar. A Estufa Fria, no parque Eduardo VII, é a principal. Ali, vivem plantas de vários países, como China, Austrália, México, Peru ou Coreia. Mas logo ali ao lado, tudo muda e a Estufa Quente, é a casa das plantas de climas tropicais.

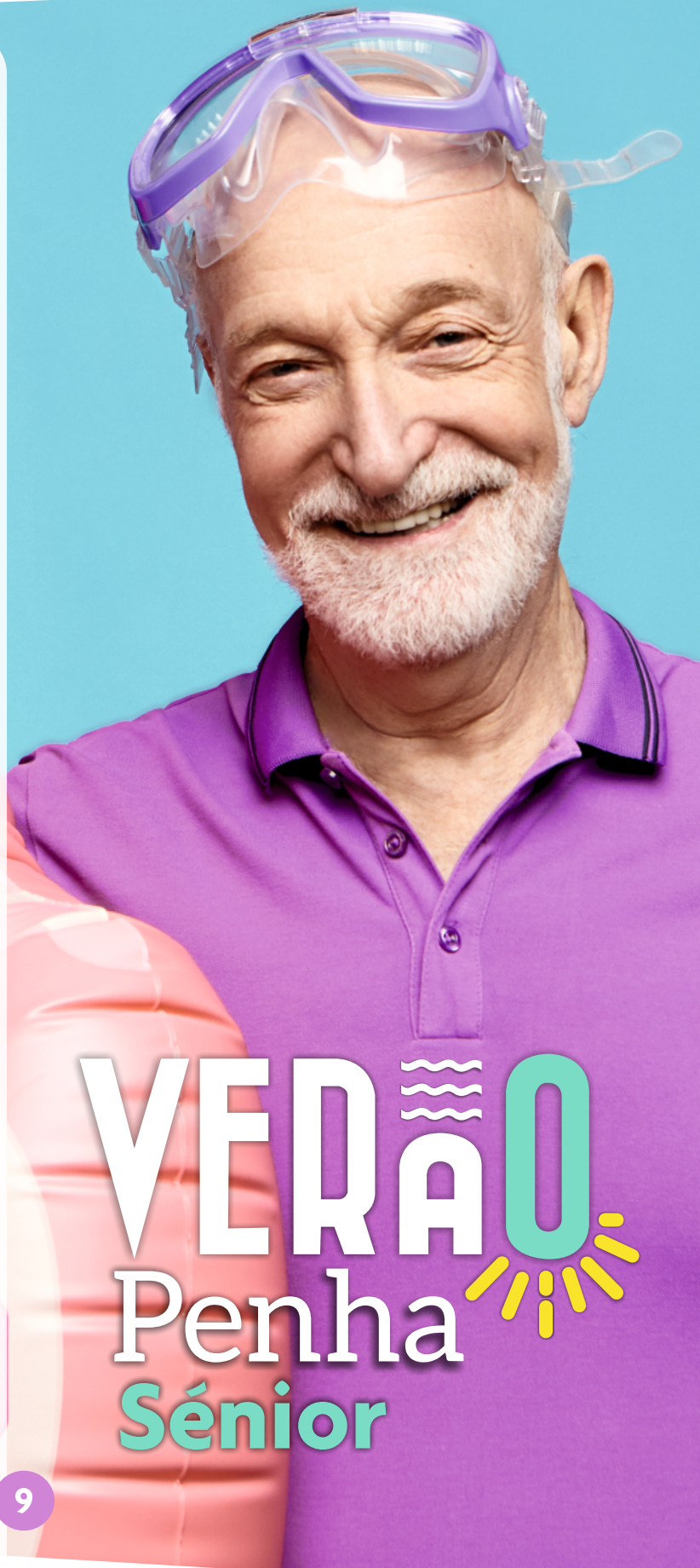
Mais escondidinha, temos ainda a Estufa Doce, onde vivem os gatos.

Às terças, os veraneantes rumam a Cascais para visitar o Museu do Mar, fundado em 1879 pelo então príncipe herdeiro D. Carlos, um homem que toda a vida amou o mar.

A seguir ao museu, o parque. Neste caso, o Parque Marechal Carmona, criado na década de 40. Um parque romântico, com amplos relvados, uma mata com árvores de grande porte, lagos, um parque de merendas e um campo para jogos tradicionais.

Voltarão a Cascais e a este parque na quinta-feira para um novo passeio e uma visita ao Museu da Vila, onde, através do multimédia, se navega pela história da vila, fotografando-se em 1900, ouvindo um rádio dos anos 30 ou utilizando painéis interativos para descobrir a realidade do concelho durante a II Guerra Mundial.

A aposta no ar livre mantém-se às quartas-feiras com um passeio e a prática de jogos tradicionais no Parque Urbano do Vale do Silêncio, em Lisboa. Resta-nos a sexta-feira, mas para as sextas estão reservadas surpresas e não somos nós que as vamos desvendar.



A Junta no Bairro

“Obrigado pelo trabalho feito, mas tenho de fazer mais uma sugestão”

Ainda não era 9h30 e já estavam residentes da Penha de França à espera de Sofia Oliveira Dias, presidente da Junta de Freguesia, para dar a conhecer algumas das sugestões para reforçar a qualidade de vida de quem aqui reside.

A primeira sugestão olhou para a requalificação da Praça Anicete do Rosário, com Edith Sousa, a alertar para os buracos que existem no pavimento e passeios, sem esquecer a falta de estacionamento e o reforço da limpeza urbano.

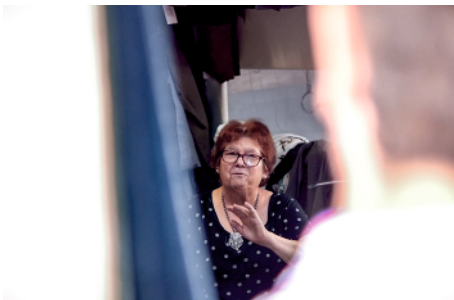
Realidades que Sofia Oliveira Dias reconhece e informar que foi pedido à Câmara Municipal de Lisboa o reforço de competências para que este tipo de situação seja ultrapassada e, neste caso específico, tornar esta praça mais moderna e atrativa. Edith Sousa não queria terminar esta sua conversa sem agradecer o trabalho que tem sido feito e dizer que gostou de conhecer as pessoas “simpáticas que trabalham para o bem da nossa freguesia”.

O segundo alerta veio de Bárbara Duarte e a preocupação com a recolha de resíduos na Rua Cesário Verde que, na sua opinião, necessita que seja colocada uma “ilha” com contentores subterrâneos. Este pedido vai agora ser encaminhado para a

autarquia de Lisboa, entidade responsável pela higiene urbana, para análise e, se possível, a sua resolução. Outros dos problemas referidos ao longo da visita está relacionado com o pouco de estacionamento que existe. Apesar de ser reconhecido o esforço feito com a construção de parques de estacionamento e o reordenamento de outros espaços existentes, a situação ainda está longe de ser resolvida.

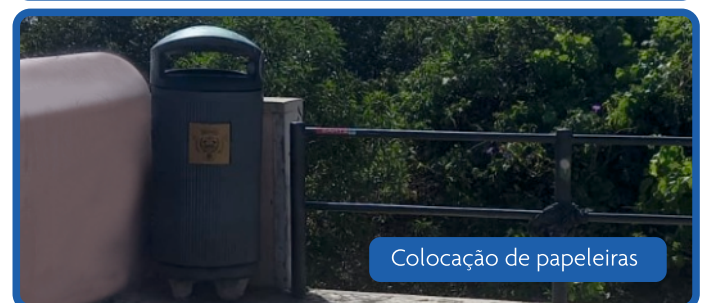
Outra situação solicitada olha para necessidade de colocar lombas para redução de velocidade na Rua Estácio da Veiga.

A remoção total de ervas da via pública após o seu corte foi outra das situações colocadas na agenda. A manhã de trabalho permitiu igualmente o contacto com comerciantes e moradores que frequentavam as várias esplanadas ao longo do caminho. Na praça Paiva Couceiros a principal preocupação está relacionada com o facto de alguns ciclistas e utilizadores de trotinetes não terem em atenção quem está nas esplanadas. A visita terminou com o executivo a ouvir a frase “Obrigado pelo trabalho feito, mas tenho de fazer mais uma sugestão”, sendo neste caso o pedido dirigido para uma atenção especial com o reforço da limpeza urbana.



Pequenas reparações e arranjos

“Limpeza de graffiti, colocação de papeleiras e arranjos na via pública”



Joaquim, cantoneiro a 100%



Joaquim Pereira tem 34 anos e trabalha no departamento de higiene urbana da Junta de Freguesia da Penha de França. É cantoneiro de limpeza. Há sete anos andava a entregar pizzas, mas percebeu que era um emprego sem futuro. Quando surgiu uma oportunidade, inscreveu-se na Junta, foi chamado, e desde aí tem progredido na carreira. Lamenta é que, em matéria de limpeza dos espaços públicos, a evolução não seja a que deveria ser. “Penso que as pessoas até nos respeitam, mas não valorizam o nosso trabalho. Acham que o nosso dever é limpar e por isso não se coíbem de sujar”, todos podiam ajudar nesta tarefa.

O trabalho do Joaquim nunca acaba. “A Rua Morais Soares, por exemplo, por mais que se limpe está sempre suja. São beatas, maços de tabaco, caricas

de cerveja, papéis de compras a toda a hora.” Joaquim lembra um dia em que, por pouco, não levou com o conteúdo de um cinzeiro, despejado por alguém à janela. Mas o pior mesmo, são os dejetos caninos. “Andei três anos com o motocão” - uma motorizada adaptada para recolher os dejetos - “e não notei melhorias nenhuma, apesar da distribuição de sacos e das campanhas para as pessoas apanharem os cocós dos seus cães.”

Apesar de tudo, Joaquim acha que as pessoas se preocupam um pouco mais com o espaço público do que se preocupavam há sete anos, quando começou a trabalhar. “A limpeza das ruas vai da consciência de cada um. Quando perceberem que são pessoas como eles que andam a limpar, talvez se inibam mais de sujar”.

Breves

Piscina encerrada até 6 de setembro

A piscina da Penha de França está encerrada até 6 de setembro. Esta interrupção nas atividades deve-se à necessidade de obras de manutenção, limpeza e desinfecção das instalações. Os serviços de secretaria reabrem no dia 29 de agosto para o início das inscrições nas atividades do próximo ano letivo.

Junta da Penha e Câmara de Lisboa assinam contratos de delegação de competências

A Câmara Municipal de Lisboa e as 24 freguesias que compõem o concelho assinaram em julho diversos contratos interadministrativos de delegação de competências que permitem às juntas de freguesia beneficiar de uma maior colaboração do município em relação a algumas tarefas que são partilhadas entre as duas entidades. No caso da Junta de Freguesia da Penha de França estes contratos visam garantir uma gestão assente na otimização da utilização das infraestruturas e recursos, ao nível da higiene urbana, com incidência na limpeza das vias e espaços público da freguesia. Uma outra área de atuação passa pela manutenção de espaços verdes.

Uma noite de Música clássica e filipina

O Museu Nacional do Azulejo recebe uma noite de música clássica e filipina no próximo dia 9 de setembro, a partir das 17h30. Este concerto de piano de Raul Sunico tem entrada livre. Tendo em conta o número de lugares disponíveis, todos os interessados devem solicitar a sua entrada através do email filipinas.emb.lisbon@gmail.com.

Parabéns, Casa Pia

A Casa Pia fez 242 anos e a Freguesia da Penha de França, que acolhe o Colégio Dona Maria Pia, não podia deixar de se associar aos festejos. Uma iniciativa que começou com uma homenagem ao fundador da Casa Pia, Diogo Pina Manique e contou com um cortejo de gaitas de foles e percussão entre o Centro Cultural Casapiano e o Centro Cultural de Belém, onde atuou a Banda Juvenil da Casa Pia. Este dia contou ainda com a apresentação dos projetos dos vários polos da instituição e a atribuição dos prémios do concurso de fotografia “Esta é a Minha Casa.”

A Minha Penha é linda

Ainda ecoam pelas ruas da Penha de França os acordes e os risos deixados pelo arraial de Santo António da nossa freguesia. Um sucesso inigualável cuja fama chegou aos quatro cantos de Lisboa. Assim sendo, não nos cansamos de agradecer a todos quantos colaboraram com a Junta de Freguesia para tornar realidade estes dias e noites de sonho. Já aqui deixámos a nossa homenagem a todas as instituições que marcaram presença. Impõe-se um agradecimento muito especial àqueles que, de tão óbvia e essencial a sua participação, nem se poderia conceber a festa sem eles. Falamos dos restaurantes e comerciantes do Mercado de Sapadores, que nos alegraram o palato durante todas as horas da festa.

Futebol sem defeso no Lusitano

As férias estão aí, mas no Futebol de 5 do Lusitano da Penha de França não há defeso. Todas as quartas feiras, das 19H30 às 20H30, no campo sintético do Clube Desportivo da Graça, pode juntar-se aos associados do clube para uma partida. Para isso, basta entrar em contacto com a Associação através do e-mail lusitano.pdf@gmail.com, ou através das redes sociais.



Reunião com o Provedor

A Comissão reuniu, no passado dia 12 de julho, com o novo Provedor do Animal de Lisboa, Dr. Pedro Paiva.

Apanhe os dejetos do seu cão

Constitui dever de todos os cidadãos contribuir para a manutenção da Qualidade de Vida e da Imagem Urbana, através da preservação e conservação do Ambiente, da Natureza e da Salubridade dos espaços públicos e privados, sendo da exclusiva responsabilidade dos proprietários, detentores ou acompanhantes de animais a remoção imediata dos dejetos produzidos por estes animais nos espaços públicos, nomeadamente nas vias públicas e em espaços privados de utilização coletiva ou outros espaços de acesso público.

Sempre que se verifique incumprimento, afetando a qualidade do ambiente, a saúde pública ou a imagem urbana, os respetivos infratores devem ser notificados no sentido de proceder à regularização da situação, sem prejuízo da instauração do competente processo de contraordenação, punível com coima até 1.000,00.

(nº1 e nº4 do artigo 77º e nº2 do artigo 84º do Regulamento de gestão de resíduos, limpeza e higiene urbana de Lisboa, publicado através do Aviso nº20811-B/2019, de 31/12/2019)

Calor e os animais de estimação

Com o Verão vêm as temperaturas altas, por isso é importante proteger o seu patudo. Durante os meses quentes, 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. Nunca os deixe fechados num carro, mesmo que com as janelas abertas, pois as temperaturas no

interior são cerca de 10ºC superiores às do exterior. 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.

Temperaturas

Ar

25ºC
30ºC
31ºC

Asfalto

52ºC
57ºC
62ºC



Se vir um animal com sede, **NÃO HESITE, dê-lhe água!**



Assembleia de Freguesia

A Assembleia de Freguesia continuou o seu trabalho diário durante o mês de julho. Desejamos a todos os cidadãos da Penha de França umas Boas Férias. Todas as deliberações e documentos das Sessões da Assembleia de Freguesia estão disponíveis em 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.



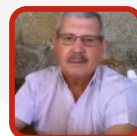
Servir a Comunidade

Quando em 1989 fomos eleitos "pela primeira vez" para a Assembleia de Freguesia da Penha de França, estávamos imbuídos, ainda hoje estamos, no espírito de servir a Comunidade da Penha de França. Ao longo destes anos, vimos a freguesia crescer e ter um desenvolvimento sustentado, quer em número de habitantes, quer ao nível do comércio, etc..

Também no respeitante ao bem estar dos fregueses, houve uma melhoria substancial. Salientando-se os espaços verdes, as zonas de lazer para crianças e adultos, bem como os transportes.

Para isto, têm contribuído os eleitos das várias forças partidárias, realçando-se o bom trabalho do atual executivo, que muito tem contribuído para a boa imagem da freguesia. Essa boa imagem tem originado que a freguesia seja cada vez mais procurada por várias figuras públicas. Vamos trabalhar para que a Penha de França seja cada vez mais atraente para nela viver.

António Neira Nunes



PS

Fins de tarde na Penha de França

Sair do trabalho em plena luz do dia convida a fins de tarde numa esplanada ou num jardim. Na Penha de França as opções são muitas e para todos. Bem no coração da freguesia, na Praça Paiva Couceiro, o quiosque do jardim reúne todos, desde os seniores, aos jovens em grupos de conversa animada, e aos pais que vigiam os filhos que brincam no parque infantil. Se este estiver cheio, tem como alternativa o da Praça António Sardinha.

Na esquina com a Rua da Penha de França encontra a esplanada dos Petiscos da Penha com os pregos e as bifanas que fizeram a casa famosa. No caminho, é provável que passe pelo chamado "triângulo da Rua Jacinto Nunes." Três casas de renome que oferecem três alternativas para uma tarde ou início de noite bem passados. A Pastelaria Osíris, mais tradicional. O café-bar Cipó Cravo, mais vocacionado para os fins de tarde, com um prato de caracóis ou um chouriço assado.



No terceiro vértice do triângulo, o moderno Tati, um wine bar com petiscos inovadores, garante serões mais longos. Se aprecia as tapas espanholas, então o Batata Patata, na Avenida General Roçadas, é a sua escolha. Ou então, siga diretamente para o Mercado de Sapadores, onde a escolha é vasta. Para quem tem um cão, há sempre o parque canino do Alto de São João. Uns momentos de silêncio, e vistas deslumbrantes estão garantidos no Miradouro da Penha de França, em frente à igreja com o mesmo nome. Para uma caminhada, vá até à Alameda Dom Afonso Henriques, mas não sem antes passar pelo Café Faz Falta, na Rua Barão de Sabrosa. Finalmente, no extremo da freguesia, o Museu do Azulejo oferece um restaurante e cafetaria no seu belíssimo jardim de inverno. Estes são alguns exemplos que confirmam que "A Minha Penha é Linda."



Presidente da República veio à Penha de França condecorar a PSP

A PSP foi condecorada pelo Presidente da República como Membro Honorário da Ordem Militar da Torre e Espada, do Valor, Lealdade e Mérito. Esta Ordem é a mais elevada ordem honorífica de Portugal, tendo sido criada pelo rei D. Afonso V em 1459. A cerimónia, que contou com a presença do executivo da Penha de França, teve lugar no Convento da Nossa Senhora da Penha de França, sede da Direção Nacional daquela força policial, e que antes acolhia o convento

masculino de Eremitas de Santo Agostinho ou Gracianos. Na sua nota de agradecimento pela condecoração, a Polícia de Segurança Pública dedica-a “a todo o pessoal da Polícia de Segurança Pública, Polícias e pessoal técnico de apoio à atividade policial que, com dedicação e disponibilidade, todos os dias e 24 horas por dia, garantem a segurança de mais de 6.700.000 cidadãos que vivem, trabalham, estudam ou visitam a nossa área de responsabilidade territorial.”





Um grego e uma austríaca trouxeram a Capoeira Angola para Lisboa

Como um grego e uma austríaca fizeram nascer Capoeira Angola em Lisboa. Sifis nasceu na terra da sirtaki, a mundialmente famosa dança executada por Anthony Quinn no filme Zorba, o grego. Elsa vem de Viena, a cidade das valsas. Ninguém iria adivinhar que seria a Capoeira Angola a juntá-los. Conheceram-se num encontro de praticantes e, quando o encontro se desfez, permaneceram juntos.

Na altura, em 2011, Sifis mudou-se da Noruega para Lisboa. Elisa veio no ano seguinte e trouxeram com eles a Capoeira Angola. “É uma dança, luta, jogo afro-brasileiro que busca as raízes africanas, tem uma referência à matriz africana, em comparação com a capoeira regional, que tem mais referências às artes marciais”, explica Sifis.

Quando chegaram a Lisboa, o grupo dos Irmãos Guerreiro, o grupo ao qual pertencem e que foi grupo formado há 40 anos em São Paulo para preservar e a disseminar as tradições da Capoeira Angola, só tinha

uma sede no Porto. Sifis abriu a primeira escola de Lisboa a que chamou Centro Cultural Maloca, a casa comunitária dos índios. É ali que são dadas as aulas de capoeira. Os alunos, todos adultos, chegaram a ser mais de vinte por aula antes da pandemia. “Nessa altura tínhamos cinco aulas por semana. Agora, temos apenas três, mas as pessoas estão a regressar”, diz Elisa.

Antes de chegarem à Penha de França, andaram por outros locais da cidade. Aterraram aqui na freguesia e criaram raízes. “Aprender capoeira é muito mais do que o aspeto físico. Há a música, há a história, há as línguas porque temos muitos estrangeiros, sobretudo estudantes de Erasmus.” Elisa mostra os instrumentos que acompanham as aulas e que os alunos vão aprendendo a tocar: o berimbau, o pandeiro, o reco reco, o atabaque e o agogô. Juntos produzem sonoridades encantadores que em harmonia com os movimentos “ajudam a ganhar resistência física e resistência às dificuldades da vida.”



- 🏠 Rua da Penha de França, 67A
- ☎ 919 902 402
- ✉ iglisboacomunica@gmail.com
- 📘 MalocaLisboa
- 📷 maloca_lisboa

Golpe de calor ou insolação

A exposição a temperaturas extremas, como, por exemplo, durante as ondas de calor, é um motivo de preocupação para a Saúde Pública pelo seu impacto no organismo, estando associada a um aumento da mortalidade (por exemplo, nos anos de 1981, 2003, 2013, 2018 e 2020, anos de ondas de calor em Portugal). A exposição prolongada ao calor em locais fechados e sobreaquecido e a exposição prolongada ao sol podem provocar um golpe de calor ou insolação, que pode ser fatal.

O que é o golpe de calor ou insolação?

O golpe de calor acontece quando o corpo não consegue dissipar a carga de calor do ambiente, ocorrendo um aumento da temperatura corporal, habitualmente superior a 40.5°C, e causando desregulação do sistema nervoso central.

Os grupos de risco incluem crianças (principalmente nos primeiros anos de vida), pessoas com doenças crónicas (nomeadamente, problemas cardiovasculares, respiratórios, ou renais, diabetes, alcoolismo e obesidade) e algumas profissões de risco (bombeiros, militares, trabalhadores da construção civil e operadores de máquinas produtoras de calor). Os mais idosos são também um grupo muito vulnerável durante o Verão, uma vez que existe uma tendência à perda de água corporal de forma mais rápida, o que leva a uma maior dificuldade na regulação da temperatura corporal. Está entre as principais causas de morte em atletas e pode ocorrer tanto durante competições, como durante treinos.

Importa também lembrar que as ondas de calor estão também associadas a exposição solar mais intensa, que, por sua vez, é responsável por queimaduras, rugas, manchas e pelo desenvolvimento de cancro de pele.

Seja criança ou adulto, siga estes conselhos para se proteger do calor e da exposição solar:

- Evite a exposição solar, principalmente nos horários em que os raios solares são mais intensos, entre as 11h00 e 17h00;
- Use roupas leves e claras, chapéu e óculos de sol;
- Use protetor solar corporal e labial com fator de proteção de raios ultravioleta elevado (SPF 30 ou mais). Deve colocar o protetor 30 minutos antes de sair de casa e renovar de 2 em 2 horas e sempre que tome banho;

- Mantenha-se hidratado, bebendo água. Evite refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- Consuma alimentos leves, como legumes, verduras e frutas;
- Evite atividades físicas no exterior, durante os períodos de muito calor;
- Procure a sombra e/ou locais frescos.

Tenha igualmente atenção a alguns sintomas de alarme, que podem surgir durante o golpe de calor, mas também noutras situações relacionadas com aumento da temperatura ambiente:

- Sede excessiva;
- Sentir-se muito quente, mas não transpirar;
- Pele muito seca e quente;
- Temperatura corporal acima dos 40°C;
- Fraqueza e/ou fadiga;
- Cãibras musculares;
- Tonturas, vertigens, dor de cabeça ou convulsões;
- Perda de consciência.

Perante situações de maior calor com estes sinais, deve:

- Deitar a pessoa desmaiada num local arejado e à sombra;
- Manter a cabeça elevada;
- Desapertar a roupa;
- Refrescar, passando água à temperatura ambiente por todo o corpo, aplicando toalhas húmidas ou pulverizando o seu corpo;
- Se a pessoa estiver consciente, dar água fresca para beber.

IMPORTANTE: Em caso de perda de consciência (Desmaio) deve ativar imediatamente os serviços médicos de emergência, através do número 112.

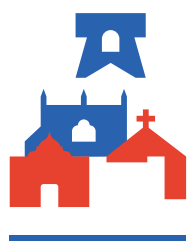
José Pedro Mendes
Médico Interno de Medicina Geral e Familiar
USF Oriente

BIBLIOGRAFIA:

- Severe nonexertional hyperthermia (classic heat stroke) in adults - Uptodate Article , C Crawford Mechem, MD, FACEP, © 2022 UpToDate
- Mortalidade de Onda de Calor - Instituto Português do Mar e da Terra (IPMA), 2022-02-07
- P.M., Trigo, R.M., Russo, A. et al. Heat-related mortality amplified during the COVID-19 pandemic. Int J Biometeorol 66, 457–468 (2022).

SAPATOS SUJOS?

PERGUNTE
AO MEU
DONO
PORQUÊ!



Penha
de França
do rio à colina

