

Recicle esta revista  
colocando-a no ecoponto azul

Janeiro 23

81

# Penha

Junta de Freguesia da Penha de França

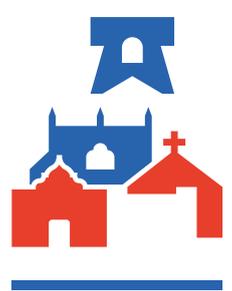


Tradições de Natal  
na Penha

pág. 4 e 5

Junta da Penha de França  
reúne com Câmara de Lisboa  
na defesa da freguesia.

pág. 6



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

**E**m primeiro lugar, um bom ano para todos, cheio de saúde e de prosperidade. A Junta de Freguesia da Penha de França começa o ano com o orçamento e as Grandes Opções do Plano aprovados pela Assembleia de Freguesia. Um trabalho de diálogo com todos, de construção de consensos e de procura das melhores soluções para a freguesia e para todos os que aqui vivem e trabalham. Nos documentos orientadores para 2023, a Junta prossegue e reforça as metas já anteriormente apresentadas, tendo em conta o desenvolvimento da qualidade de vida da freguesia, mas também uma gestão rigorosa dos meios financeiros disponíveis.

Entre os nossos objetivos para o ano que agora começa, destaco um espaço público mais reabilitado, mais e melhor mobilidade tanto a nível dos transportes públicos e da mobilidade suave como no que diz respeito ao transporte privado e ao seu estacionamento. A nível da segurança, pretendemos aumentar o policiamento e apostar na instalação de um sistema de vídeo proteção na Morais Soares. Enquanto ao nível da higiene urbana vamos cooperar e insistir com a Câmara

Municipal de Lisboa para que se consiga concluir e adequar a implementação do sistema de recolha seletiva porta à porta. Neste segundo ano de mandato, pretendemos continuar a lutar por mais reabilitação e requalificação urbana, quer intercedendo pela resolução dos problemas habitacionais e urbanísticos de algumas áreas do território, como continuando a impulsionar junto do município o desenvolvimento do projeto do Vale de Santo António.

Paralelamente, vamos manter todos os apoios sociais, nomeadamente os auxílios ao arrendamento, pagamento das contas e medicamentos e ainda assistência nas refeições. A educação a cultura e o desporto são igualmente apostas fortes deste orçamento, bem como prestar contas aos nossos fregueses através da revista, vitrines, site, redes sociais e newsletter. Importante é também a continuação da iniciativa Junta no Bairro que nos leva mensalmente a visitar cada bairro da freguesia para tomar contacto direto com os problemas da população, receber contributos e sugestões para, em conjunto, resolvê-los e adotar as melhores soluções.



**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 18h

#### 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



# Almoço e cabazes, tradições de Natal na Penha

**I**dália e Jorge aguardam expetantes junto à paragem dos táxis, na Praça Paiva Couceiro.

Estão à espera de instruções para entrarem na carrinha que os há de conduzir ao Convento de Santos-o-Novo onde vão participar, pela primeira vez, no almoço de Natal da Junta de Freguesia da Penha de França. Formam, com uma terceira senhora, um grupo de estreates que se prepara para usufruir do transporte solidário. “Foi uma vizinha que nos falou nestes almoços e resolvemos experimentar”, conta Jorge. “Vamos à procura do convívio, de conhecer pessoas novas”, acrescenta a mulher, Idália. Quando chegam ao convento, já a grande sala onde se reúnem as pessoas

antes do almoço está cheia de gente e de animação. Afinal, serão 120 pessoas, ao todo. À entrada, a Mãe Natal recolhe os bilhetes e todos vão entrando em busca de caras conhecidas. Alice já vem há cinco anos e gosta de tudo. “É um dia diferente, uma distração. Se chovesse como ontem, teria de ser de novo adiado e era uma tristeza. Lá ficávamos outro dia fechados em casa”, diz atropelando as palavras tal é a ânsia de conversar. Mais reservado, António, o marido, só vai concordando. Um pequeno grupo chama a atenção pela indumentária idêntica: todas de calças pretas e camisas brancas são o Grupo de Cantares da Junta de Freguesia da Penha de França e irão atuar no final da refeição. Almoçam juntas, notam-se as cumplicidades.

Luísa Vieira é a mais atrevida. É fadista. Até há pouco tempo ainda cantava o fado no São Miguel e na Tininha de Alfama. “Ainda espero voltar, se recuperar a minha saúde e a minha voz. Entretanto, canto aqui no coro que também me dá muito prazer”.

Antes ainda do início da refeição, Sofia Oliveira Dias, a presidente da Junta da Penha de França, saúda todos os presentes e destaca o facto de, após dois anos de confinamento, a boa tradição dos almoços de Natal estar de regresso.

Mal a presidente deseja a todos um bom Natal, entra em ação o batalhão dos alunos da Escola Profissional de Hotelaria e Turismo de Lisboa que começam a servir o almoço. São eles os responsáveis por tudo o que se vai passar daí em diante.

“Na escola ficaram 18 alunos, com o chef Edson Oliveira, a cozinhar a sopa, o bacalhau e a sobremesa.

Para aqui vieram sete pessoas para fazerem o empratamento e outras sete para servirem às mesas”, explica a chefe Ana Gorgulho.

Bianca, aluna de cozinha, considera que o empratamento foi o mais difícil.

“Empratar mais de 100 pratos em pouco mais de 12 minutos para poderem todos ser servidos sem arrefecerem foi uma ginástica incrível”. Lara, da classe dos alunos de sala, fala do valor desta experiência quando forem, por exemplo, trabalhar para um hotel e tiverem de servir dezenas de pessoas em simultâneo.

“Foi uma grande “prova de fogo”.

Uma grande prova de fogo é também o que espera as funcionárias da junta responsáveis pela distribuição dos cabazes de Natal, outra das componentes do Natal da Junta de Freguesia da Penha de França. Logo de manhã afadigam-se a transportar os últimos sacos do terceiro dia de distribuição. Hoje são 150 e destinam-se a famílias com três ou mais elementos.

Gabriela vai olhando para o interior do saco enquanto fala connosco. Já detetou os cereais favoritos do seu filho de 10 anos e não esconde que essa será a sua grande prenda.

Na fila, Ascensão, mãe de dois filhos, espera a sua vez para receber a única prenda de Natal que a sua condição de desempregada lhe vai permitir este ano, enquanto Lurdes e Luís, ele reformado e ela desempregada agradecem “tudo o que vem nos sacos porque sempre é menos dinheiro “que se gasta”.

O que não custa nada e oferece um pouco de espírito natalício a todos são as iluminações de Natal. Foi por isso que a Penha de França não quis abdicar delas, mesmo em tempo de poupança de energia. Para gastar menos, reduziu o horário e o tempo de exibição – entre 6 de dezembro e 6 de janeiro - e equipou todas as iluminações com lâmpadas LED.

---

**Os arruamentos abrangidos foram a Avenida General Roçadas, a Avenida Afonso III, a Rua Morais Soares, a Praça Paiva Couceiro, o Mercado de Sapadores e o edifício sede da Junta.**



# Sofia Oliveira Dias reúne com Câmara Municipal de Lisboa

**A** presidente da Junta de Freguesia da Penha de França, Sofia Oliveira Dias reuniu-se com o vereador Ângelo Pereira, da Câmara Municipal de Lisboa, e a sua equipa, na procura de melhores soluções para a freguesia.

Em cima da mesa estiveram temas como a segurança, a mobilidade, a higiene urbana e o desporto. Ao nível da segurança foram abordados os temas da vídeo-proteção e a mudança para policiamento comunitário na freguesia. No que se refere à mobilidade, o vereador Ângelo Pereira disse que está prevista a instalação de várias estações de bicicleta Gira na freguesia ao longo do mandato, uma reivindicação da Junta que solicitou, ainda, o reforço das carreiras de autocarros da Carris e a efetiva interligação entre as

estações de metro e o bairro. Em matéria de estacionamento, foram abordados o concurso para o projeto do silo automóvel na Parada do Alto de São João e o andamento do parque de estacionamento subterrâneo na Praça Paiva Couceiro.

No capítulo do desporto, foi apontada a necessidade de existir um pavilhão polidesportivo que sirva a freguesia e assumido o compromisso, por parte da Câmara, de substituir a plataforma elevatória que existe na piscina da Penha de França, por um elevador. Em termos de higiene urbana, foi discutida a necessidade de acompanhar a introdução da recolha seletiva de resíduos na freguesia e adaptações pontuais caso a caso.

O pelouro da mobilidade passou a ser, entretanto, da responsabilidade do vice-presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Filipe Anacoreta Correia.





# A Paranza, o italiano sem pizzas

**P**orque a gastronomia italiana está muito longe de se esgotar nas pizzas, o Paolo e o Gianluca, provenientes de Nápoles, a terra das pizzas, apostaram numa tasca onde o mais conhecido prato daquele país não marca presença.

“Decidimos reproduzir uma tasca típica do sul de Itália, sobretudo com comida da região da Campânia, que é a nossa, mas fazendo também uma viagem pelas outras regiões do sul”, descreve Paolo. “Somos gente do mar”, diz Paolo, por isso os pratos são sobretudo à base de peixe: ameijoas, mexilhão, polvo, anchovas e calamares, e também pastas, além de muitos legumes como beringelas e courgettes. Os polvos e os calamares são os pratos com mais procura, tudo acompanhado com vinhos italianos e portugueses.

“A Paranza”, que em português significa “A Traineira”, abriu em junho de 2020, em plena pandemia. “Foi difícil, mas conseguimos porque

trabalhámos com as pessoas do bairro, sobretudo portugueses, e estrangeiros residentes nesta zona. Não somos um restaurante vocacionado para os turistas.” Paolo e Gianluca, o chef, estão em Portugal há 20 anos. Paolo veio para Lisboa fazer um mestrado na Faculdade de Letras e ficou como professor de italiano. Esta é a sua primeira experiência na restauração.

**Gianluca veio abrir um restaurante de pizzas. Esta é uma experiência diferente.**

 Rua Heliodoro Salgado, 8  
 212 466 202  
 aparanza\_lisboa  
 De terça a sábado das 19h00 às 23h00

# Muito mais do que uma farmácia

**F**oi por ter detetado uma grande falta de serviços farmacêuticos nas imediações da Avenida Coronel Eduardo Galhardo que Vanda Colaço e a sua equipa decidiram abrir a Farmácia Penha de França.

“Vimos que havia necessidade na comunidade porque os utentes desta zona da freguesia tinham de se deslocar consideravelmente para adquirir medicamentos e serviços farmacêuticos, daí a a nossa decisão”.

Com uma equipa constituída por farmacêuticos e técnicos, a nova farmácia, inaugurada em novembro de 2022, dispõe de instalações amplas e modernas e oferece uma série de serviços complementares que estão à disposição da comunidade: consultas de nutrição, podologia, injeções e vacinas, análises dos parâmetros bioquímicos, avaliação da capacidade respiratória, pesagem de bebés, consulta de cessação tabágica e consulta farmacêutica através da qual ajudam os utentes polimedicados por diferentes médicos a compatibilizarem a sua medicação. Esta farmácia pretende integrar-se junto de todos os prestadores de saúde desta zona

da cidade de Lisboa partilhando o foco na prestação de cuidados de saúde de excelência.

**Dispõe de um horário alargado de segunda-feira a domingo e efetua entregas ao domicílio.**



 Avenida Coronel Eduardo Galhardo 28A  
 967 812 302  
 farmaciapenhadefranca@gmail.com  
 farmaciapenhadefranca  
 De segunda a sexta das 9h00 às 21h00  
 sábado e domingo das 9h00 às 20h00

# Vai acontecer no bairro

**27**  
**Janeiro**

## Ação Comunitária

Recolha de roupas de adulto, roupas de cama e utensílios de cozinha. Até 27 de janeiro.

**Local: Piscina da Penha de França.**



**27**  
**Janeiro**

## Vidas e Memórias de Bairro

**14h30**

Inscreeva-se na Biblioteca da Penha de França e venha partilhar as memórias deste bairro.

**Local: Biblioteca da Penha de França.**



**28**  
**Janeiro**

## Penhasco

**17h00**

Apresentação do videoclip “Meu Estojo” e concerto de Rixmiester, acompanhado de exposição coletiva.

**Local: Rua Neves Ferreira, 10A.**



**28**  
**Janeiro**

## Visita ao Museu Nacional de Arte Antiga

Inscrições limitadas no Espaço Multiusos.

**Local: Rua das Janelas Verdes.**



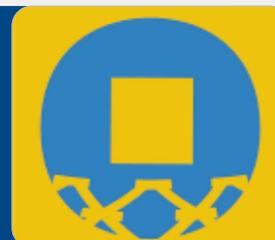
**29**  
**Janeiro**

## Atelier ‘Pintar um Azulejo!’

**12h00**

Inscrições em [se@mnazulejo.dgpc.pt](mailto:se@mnazulejo.dgpc.pt). Adultos 8€ - Crianças 5€. A entrada no museu é gratuita, aos domingos até às 14h.

**Local: Museu Nacional do Azulejo.**



**11|12**  
**Fevereiro**

## 1º Festival da Natação Curricular

**14h00 - 11 de fevereiro.**

**09h00 - 12 de fevereiro.**

Venha assistir.

**Local: Piscina da Penha de França.**



2023

# Orçamento e Grandes Opções do Plano Espaço público e mobilidade no centro das prioridades

**O** desenvolvimento da qualidade de vida da freguesia, mas também uma gestão rigorosa e transparente dos meios financeiros são as linhas dominantes das GOP - Grandes Opções do Plano e do Orçamento da Junta de Freguesia da Penha de França para 2023.

Ao nível das prioridades, conta-se um espaço público mais reabilitado, com a concretização de projetos como a requalificação da Parada do Alto de São João. Prioritária é também a mobilidade, nomeadamente, através da instalação de uma estação das bicicletas Gira, da oferta de mais estacionamento e da disponibilização, por parte da Carris, de carreiras mais frequentes que permitam a ligação às estações de metro de Santa Apolónia e da Alameda. Também pretendemos garantir mais segurança, quer através da introdução do policiamento comunitário em algumas das áreas da freguesia e da instalação de um sistema de vídeo proteção na Morais Soares.

A reabilitação do espaço público, a disponibilização de mais áreas verdes e um pavilhão desportivo são outras metas das GOP a par do investimento na higiene urbana. Em matéria de assistência, serão mantidos os apoios criados, enquanto na cultura o executivo procurará que a Câmara Municipal de Lisboa resolva o problema de falta de infraestruturas. De salientar, finalmente, a instalação na piscina da Penha de França de mais um Espaço Cidadão, beneficiando, assim, a população em termos de desburocratização e poupança de tempo útil, potenciando o desenvolvimento da Freguesia.

**Estes são alguns dos objetivos que Junta de Freguesia da Penha de França pretende concretizar ao longo de 2023, sendo que parte deles, e tendo em conta as competências das entidades envolvidas, depende igualmente do apoio da Câmara Municipal de Lisboa.**





F26

LIVRE  
PARA

# "Experimenta a Penha"

## Uma transformação feita em comunidade

**Quando, perante os grandes problemas globais, nos sentimos impotentes, a solução é agir localmente.**

É com este mote que a agência de marketing para o bem social "Livre Para", em colaboração com os designers da Flat 26, se preparam para lançar uma campanha que ajude os residentes da Penha de França a experimentarem os equipamentos disponíveis na freguesia para tornar o espaço ainda mais sustentável.

"Fizemos um levantamento dos equipamentos já existentes e, durante três meses, vamos partilhar com a população o que há, para que servem, como usar e quais as vantagens de agir de maneira mais ecológica e responsável", explica Bruno Lisboa, sócio, com João Kraeski, da Livre Para. "O bairro não é apenas responsabilidade da Junta, é também das pessoas. É importante usar o que a Junta já pôs à nossa disposição, para melhorar o espaço. As pessoas, por vezes, escolhem reclamar, mas o que é que fazem para cuidar da sua rua?"

Eis uma oportunidade!", acrescenta João Kraeski. Uma missão que conta com a colaboração dos designers da Flat 26, Ana e Álvaro. "Criamos uma identidade visual mais dinâmica e amigável para esta campanha, com uma mascote que tem como objetivo tornar a campanha mais familiar, aproximar a família através de uma mascote muito lúdica", explica Ana.

**As equipas ainda trataram da componente audiovisual desta campanha que pode ver a partir do QR code que acompanha o artigo sobre compostagem publicado nas páginas desta revista.**

☎ 914 820 619 | 914 822 304  
 ✉ canallivrepara@gmail.com  
 🌐 www.livrepara.com  
 📺 movimentolivrepara  
 📷 livre\_para

# Experimenta reimaginar o teu bairro

CONTEÚDO ESPECIAL DA CAMPANHA EXPERIMENTA A PENHA DE FRANÇA

## Experimenta abrir as asas da imaginação

Imagina uma freguesia mais cuidada... Imagina um bairro mais verde... Imagina uma Penha de França mais ecológica!

Imaginaste? Agora vamos experimentar essa nova realidade juntos?

Para seguirmos em direção a um futuro mais verde, precisamos fazer a nossa parte como cidadãos.

Para tornarmos as nossas cidades e freguesias mais ecológicas, precisamos de ousar novas experiências, de mudar a nossa forma de pensar, hábitos e ações.

E o melhor é que não temos que partir para esta aventura sozinhos. Essa transformação pode ser feita em comunidade! A partir deste mês prepara-te para descobrir novas maneiras de viver a Penha de França de maneira mais responsável e sustentável. A partir de agora vamos compartilhar boas práticas, novidades e bons exemplos.

No primeiro passo da nossa jornada de transformação vamos aprender sobre Compostagem. E se um bom exemplo vale mais do que mil palavras, o que dizer de um vídeo pleno de bons exemplos? Ainda mais! Confira através do QR Code a nossa primeira experiência:

**“Experimenta o Compostor Comunitário”, com a participação mais que especial da equipa Lisboa a Compostar”.**



## Faz scan e descobre como experimentar a Penha de forma mais consciente

Com a câmara do telemóvel, faz scan a este código para obter o endereço e descobrir **os conteúdos do Experimenta a Penha de França**.

Podes também visitar [www.experimentapenha.pt](http://www.experimentapenha.pt) e seguir a campanha nas redes sociais [@jfpenhafranca](https://www.instagram.com/jfpenhafranca).

Faça Scan ↓



# Dicas e truques

FONTE: GUIA PRÁTICO DE COMPOSTAGEM - LISBOA A COMPOSTAR

## O que é a compostagem?



É um processo de reciclagem de matéria orgânica (da cozinha, da horta, do jardim...) realizado através de microorganismos que transformam os resíduos biodegradáveis num fertilizante rico em nutrientes, a que se chama composto.

## Porquê compostar?



Como resultado deste processo os resíduos orgânicos dentro do compostor transformam-se em composto – material orgânico com excelentes qualidades fertilizantes. A compostagem comunitária pretende evitar o encaminhamento de resíduos orgânicos para a incineração ou aterros. Assim, o ambiente ganha e a freguesia agradece!

## O que levar para o compostor comunitário?

Os resíduos que podem e devem ser compostados são, normalmente, classificados em “castanhos” e “verdes”:



### CASTANHOS

Folhas secas  
Palha ou feno  
Resto de relva cortada seca  
Resíduos de cortes e poda  
Aparas de madeira  
Serradura  
Casca de batata



### VERDES

Folhas verdes  
Flores e ervas daninhas  
Borras de café, com os filtros  
Restos de vegetais e frutas  
Cascas de ovos  
Saquetas de chá  
Aparas de relva fresca



## Como Fazer?



1 Corta os resíduos verdes e castanhos em bocados pequenos.



2 Leva os resíduos ao compostor comunitário e despeja-os na primeira caixa.



3 Deixa a natureza seguir o seu curso! A equipa da Junta da Freguesia estará sempre a monitorizar.



Para ter acesso ao Compostor Comunitário vai a <https://lisboaacompostar.cm-lisboa.pt/> e faz teu registo.



Livre Para

livre\_para

Olá! Bruno e João do Livre Para por aqui, tudo bem?

Além de moradores da Freguesia da Penha de França e ativistas pelo bem social, nós somos **embaixadores do Pacto Europeu para o Clima em Portugal**, programa da Comissão da UE, que tem como objetivo inspirar e promover a cooperação entre pessoas e organizações, com o intuito de agirmos juntos numa jornada de regeneração da natureza do nosso planeta.

Nos próximos meses com a campanha Experimenta a Penha vamos trazer dicas e sugestões para que tu também possas participar de forma ativa e significativa nos caminhos sustentáveis!

**Bruno Lisboa  
& João Kraeski**

EXPERIMENTA



A

PENHA

DE

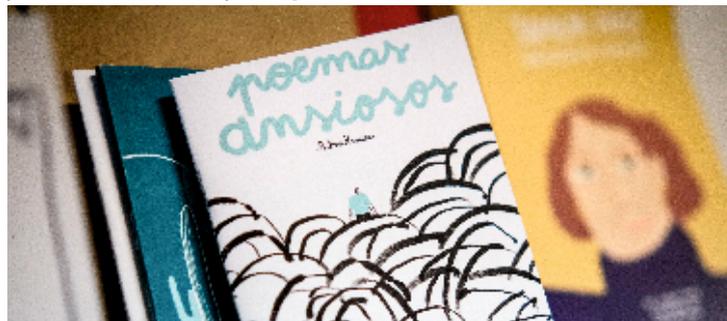
FRANÇA

# Uma Jóia para as artes visuais

**N**ão é normal uma galeria de arte ter obras a partir de 3.50€ é por isso que o dono da Joia, Vital Lordelo, não descreve o seu negócio como uma galeria, mas como uma plataforma de arte para divulgação e venda de trabalhos.

“Também não temos apenas postais e reproduções, mas a nossa filosofia passa por expor as obras dos artistas, ficando com uma percentagem muito menor do que as galerias tradicionais, daí a ideia de plataforma de arte porque queremos responder a uma grande vontade de acesso à arte.” A Joia funcionou na Baixa Pombalina de 2019 até 2020 e foi nessa altura que se mudou para a Penha de França. Neste momento, expõe trabalhos de sessenta artistas provenientes de nove países, incluindo o Brasil, a China e vários estados europeus. “Temos sobretudo serigrafias, mas também risografias, linografias, impressões, gravuras e ilustrações. Aliás, trabalhamos com ilustradores e artistas plásticos aplicados ao papel como suporte”, explica Vital Lordelo. Vital, é artista visual e já trabalhou como curador de arte no Brasil, faz as suas escolhas mediante os muitos artistas que lhe chegam regulamente. “Estou mais preocupado com a técnica, a apresentação e a finalização do trabalho.”

Quanto à clientela, recebe portugueses e estrangeiros – alemães, franceses, norteamericanos – muitos com esse destino certo para ilustração e arte antes mesmo de chegar a Lisboa e que buscam a Joia na procura de originais e trabalhos de série limitada ou para visitar exposições.



🏠 Rua Triângulo Vermelho, 15 A  
 ☎ 936 691 866  
 ✉ haveagoodlife.pt@gmail.com  
 📷 joiapt  
 📺 joiaourivesariadesentimentos  
 🌐 www.ajoia.art  
 🕒 Segunda da 13h00 às 18h00,  
 ⋮ de terça a sábado da 13h00 às 20h00

# Concerto de Natal enche igreja da Madre de Deus

**C**omemorando a época natalícia o pelouro da Cultura da Junta de Freguesia da Penha de França levou a efeito um concerto de Natal - SACRUM PRAESEPIUM -, na Igreja da Madre de Deus.

Natal é a festividade anual que comemora o nascimento de Jesus Cristo, data essa fixada no calendário litúrgico cristão no dia 25 de dezembro. Para milhões de pessoas que não sendo cristãos também a data é celebrada como uma festa de família. O concerto, dirigido por Pedro Miguel Nunes - Barítono, Patrícia Modesto -

Soprano e Dana Radu – Pianista. Foi muito interessante na medida em que foram executadas obras de música clássica até canções de Natal atuais - Melodias que todos conhecem.

Este concerto, aplaudido por várias vezes, teve boa música, vozes divinais e também excelentes duetos.

**Igreja cheia para um espetáculo agradável onde o público ficou encantado e que teve a colaboração do Museu do Azulejo o que muito agradecemos.**





**COMISSÃO  
LOCAL DE  
BEM-ESTAR ANIMAL**  
Penha de França



## Cheque Veterinário

A Câmara Municipal de Lisboa/Casa dos Animais de Lisboa aderiu, em novembro passado, ao Cheque Veterinário, inserido no Programa Nacional de Apoio à Saúde Veterinária para Animais de Companhia em Risco, uma iniciativa da Ordem dos Médicos

Veterinários. Este programa permite que animais de companhia de famílias carenciadas (identificadas segundo legislação em vigor), possam obter cuidados gratuitos nos Centros de Atendimento Médico-Veterinário.

## 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.**

## Bolsa Solidária Animal

Relembramos 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.

# Já ouviu falar sobre Hepatite c ?

**H**epatite significa inflamação do fígado. Esta inflamação pode ser aguda ou crônica (quando dura há mais de 6 meses).

O Vírus da Hepatite C (VHC) causa inflamação aguda e cerca de 20 a 30% dos indivíduos infectados recuperam espontaneamente. Contudo, os restantes 70 a 80% evoluem para hepatite crônica. Destes doentes, 1 em cada 5 pode evoluir para cirrose e/ou cancro do fígado. Apesar dos avanços científicos, a nível mundial, surgem anualmente 1,5 milhões de novos casos da doença e esta é atualmente responsável por cerca de 300 000 mortes por ano.

## Como é que se transmite este vírus?

O contágio ocorre principalmente através do contacto com sangue contaminado, que pode ocorrer através de partilha de seringas, contacto direto com ferida sangrante, uso de material não esterilizado, transfusões de sangue ou transplante de órgãos realizados antes de 1992. Raramente, pode haver transmissão por via sexual e de mãe para filho durante a gravidez ou parto. A maior parte dos médicos considera a amamentação segura. O vírus não se propaga no convívio social, ou na partilha de loiça e outros objetos. Apesar do vírus já ter sido detetado na saliva, é pouco provável a transmissão através do beijo, a menos que existam feridas sangrantes na boca.

## Que sintomas é que me devem alertar?

Na fase aguda, apenas 1 em cada 4 doentes apresenta sintomas, e a infeção crônica pode ser assintomática (sem queixas) durante décadas! Assim, é preciso estar atento a: cansaço, perda temporária ou completa da sensibilidade e do movimento, náuseas,

febre, mal-estar geral, problemas de concentração, queixas gastrointestinais (como perda de apetite), intolerância ao álcool, dores na zona do fígado e icterícia (coloração amarelada da pele e dos olhos).

## Como é que posso prevenir?

Não existe vacina contra a hepatite C.

O essencial é evitar, acima de tudo, o contacto com sangue infetado:

- não partilhe escova de dentes, lâminas, tesouras ou outros objetos de uso pessoal;
- não partilhe seringas e outros instrumentos usados na preparação e consumo de drogas injetáveis e inaláveis;
- desinfete as feridas que possam ocorrer e cobri-las com pensos e ligaduras;
- use preservativo nas relações sexuais, principalmente quando existem múltiplos parceiros e feridas sangrantes.

Existe tratamento para a hepatite C!

Todas as pessoas com hepatite C têm disponível no Serviço Nacional de Saúde tratamentos que garantam a cura em mais de 95% dos casos! Estes medicamentos são disponibilizados gratuitamente ao utente, muito bem tolerados e possuem poucos efeitos colaterais.

## Não sei se estive exposto, o que faço?

Faça o teste ao VHC, através de uma análise sanguínea ou teste rápido, no seu centro de saúde, numa organização não-governamental ou numa farmácia ou um laboratório de análises clínicas. Informe-se com a sua equipa de família!

**Camila Gonçalves**  
Médica Interna de Medicina Geral e Familiar  
USF Oriente

# Assembleia de Freguesia

**N**o dia 22 de dezembro realizou-se a 5ª Sessão Ordinária onde foi discutido e aprovado o Contrato de Delegação de Competências entre a Junta e Câmara Municipal para a requalificação do parque infantil e pinturas de mural da empena do nº45 da Avenida Mouzinho de Albuquerque, 3ª Revisão Orçamental de 2022 e o Orçamento e as Grandes Opções do Plano para o ano de 2023. 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).**

## Caros Amigos,

Um ano passado das eleições que conferiram à cidade de Lisboa um novo executivo municipal, presidido por Carlos Moedas, podemos afirmar com orgulho que o paradigma da governação mudou para melhor. As pessoas passaram a ser o centro da governação e da ação política.

Os programas municipais passaram a ter uma e só uma preocupação, melhorar a vida dos Lisboaetas. Passamos a ser uma das poucas capitais europeias que oferecem transportes públicos gratuitos aos mais novos e aos mais velhos.

Vamos começar a obra do século com o plano de drenagem que construirá dois túneis de 6 km de comprimento para evitar as cheias na nossa cidade. Na habitação lançámos o maior programa dos últimos 10 anos. Temos hoje mil fogos em construção para habitação municipal e acessível e lançámos um programa de €40 milhões para renovar os nossos bairros municipais. Na higiene urbana, um problema conhecido há mais de 10 anos, contratámos quase 200 pessoas e transferimos €18 milhões para as freguesias complementarem a limpeza dos serviços da câmara municipal dentro das suas competências, de modo a melhorar esta área e ver a nossa cidade como todos os Lisboaetas gostam.

Aprovamos o plano de saúde 65+, que vem colmatar e complementar as falhas do SNS, e dar início a uma nova fase do estado social local.

Conseguimos reduzir os impostos aos lisboetas e decidimos devolver 3% do IRS que poderíamos receber dos municípios.

Continuaremos, ano após ano, a devolver aos lisboetas o IRS, até atingir uma devolução de 5%. Não se fez ainda tudo, porque não se faz tudo num ano, as cumpriu-se um início de futuro.

Estamos a preparar a construção de um silo de estacionamento na Parada do Alto de São João e o desenvolvimento do plano do Vale de Santo António. Não desistimos de servir as pessoas, por mais obstáculos que nos coloquem no caminho. As conquistas deste ano e o nosso projeto para os próximos três são o exemplo perfeito disso mesmo. Manteremos este rumo. Um rumo de decisões e de concretizações. Um rumo de futuro sempre a pensar em si, em nós, as pessoas da Penha de França, as Pessoas de Lisboa.

Que 2023 seja um bom Ano para todos nós. Contamos consigo!

**Os eleitos do PSD na Assembleia de Freguesia da Penha de França**



**Maria de Lourdes Borges**



**Renato Caldinhas**

# Breves

## Sofia Oliveira Dias com o comércio local

A presidente da Junta da Penha de França, Sofia Oliveira Dias, e todo o seu Executivo dedicaram um dia especial na véspera de Natal ao comércio local da nossa freguesia. O grupo fez uma ronda pelas lojas do bairro, desejando Boas Festas a todos os comerciantes e aproveitando para divulgar o que de melhor se faz no nosso bairro. Desde lojas para animais a livrarias, passando por comércio de roupa e brinquedos foram muitos os estabelecimentos visitados nesta época tão especial do ano. O périplo terminou com um almoço no Mercado de Sapadores e com a lembrança de que o comércio local está de portas abertas para o receber no Natal e ao longo de todo o ano.



## Penhas solidários distribuem brinquedos

A poucos dias do Natal, os “Penhas” puseram em ação a sua componente de solidariedade para levar alegria às crianças da freguesia. Foi o que aconteceu na creche da Quinta do Lavrado e no Centro Social e Paroquial da Penha de França onde, acompanhados pelo Executivo da Junta de Freguesia, foram distribuir os brinquedos resultantes de uma recolha organizada pela nossa equipa de futebol. Recorde-se que os “Penhas” são a equipa formada na Penha de França para participar no Community Champions League, um campeonato de futebol e boas ações organizado pela Gebalis e pela Fundação Benfica.



## Pai Natal na piscina

O Pai Natal visitou a Piscina da Penha de França. Nesta visita, o Pai Natal assistiu a uma aula muito especial de hidroginástica cujo acompanhamento musical foi feito com os clássicos de Natal. No final, todos os participantes tiveram direito a uma lembrança muito especial.



## Transporte solidário é realidade na Penha de França

A Junta da Penha de França desenvolve um programa de transporte solidário dirigido a todos os residentes da freguesia com mais de 65 anos e problemas de mobilidade e/ou baixos recursos económicos. Este transporte gratuito está disponível para apoio em viagens para hospitais, centros de saúde, clínicas, bancos, finanças ou segurança social. O projeto Transporte Solidário da Junta de Freguesia Penha de França pretende responder a uma necessidade prioritária, combater a solidão e o isolamento, promovendo o acesso a deslocações rápidas e confortáveis. As inscrições podem ser feitas através do tel. 218 160 720 ou do email geral@jf-penhafranca.pt.



## Vila Natal na Alameda

A época natalícia é a mais esperada pelos mais novos. O Ginásio do Alto do Pina, em colaboração com a Junta de Freguesia da Penha de França, trouxe a magia das diversões à Alameda D. Afonso Henriques. Um espaço para todas as idades que animou a época de Natal e Ano Novo na Penha de França e não só.



# Recolha Seletiva Porta-a-porta

# Selective Collection door-to-door



Aplicável onde já está a decorrer o projeto de recolha seletiva

Applicable where the selective collection project is already underway



**Nos dias de recolha**, os contentores deverão ser colocados na rua entre as **18h00-23h00** e recolhidos até às **10h00** da manhã seguinte.

**On collection days**, the containers must be placed on the street between **6 pm-11 pm** and collected by **10 a.m.** the following morning.

**COLOQUE AS GARRAFAS, OS FRASCOS E OS BOIÕES DE VIDRO NO VIDRÃO MAIS PRÓXIMO DE SI.**

**PLACE THE BOTTLES, JARS, AND GLASS JARS IN THE GLASS CONTAINER NEAREST YOU.**

A RECOLHA DE LIXO VOLUMOSO É TAMBÉM DA COMPETÊNCIA DA **CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA**, SUA RECOLHA DEVE SER AGENDADA ATRAVÉS DO NÚMERO **808 20 32 32**.

THE COLLECTION OF BULKY GARBAGE IS ALSO THE RESPONSIBILITY OF THE LISBON CITY HALL, ITS COLLECTION MUST BE SCHEDULED THROUGH THE NUMBER **808 20 32 32**.

Projeto:

**Câmara Municipal de Lisboa**

**Para mais informações:**

218 170 552 | 808 203 232  
e-mail: dmhu.dhu@cm-lisboa.pt

**For more information:**

218 170 552 | 808 203 232  
e-mail: dmhu.dhu@cm-lisboa.pt