

Recicle esta revista
colocando-a no ecoponto azul

Março 23

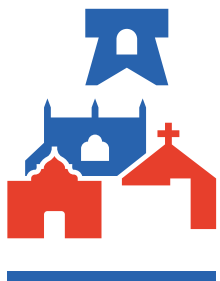
83

Penha

Junta de Freguesia da Penha de França

**Carnaval
na Penha**
pág. 4 e 5

**Espaço
Baião**
pág. 6 e 7



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
**Redolprint - Artes Gráficas,
Unipessoal Lda**

Tiragem
22.500 exemplares

Distribuição Gratuita
Depósito Legal 408969/16

Contatos úteis

Emergência Médica - 112
Bombeiros do Beato e Penha de França - 218 688 304
5ª Divisão Policial de Lisboa - 218 113 200
Proteção Civil Geral - 214 165 100

Editorial

Aqui na Penha a sua Junta de Freguesia trabalha todos os dias para melhorar os serviços que lhe presta. Já conhece, com certeza, o nosso Posto Médico, uma infraestrutura de grande valia que é já uma instituição da Penha de França. Pois agora, novos serviços vêm reforçar ainda mais a grande panóplia de valências do nosso Posto Médico. Começamos pelos serviços de enfermagem ao domicílio, disponíveis para todos os recenseados na freguesia que tenham problemas de mobilidade. Administração de injetáveis, medição da tensão arterial, controlo de colesterol e glicémia, suturas e tratamento de feridas são alguns dos serviços disponíveis mediante marcação prévia. Mas há mais. Desde o início desta semana, começamos também a providenciar rastreios gratuitos a várias doenças. No dia 3 de março começou, e vai repetir-se todas as segundas-feiras, no Clube Musical União, o rastreio à glicémia, colesterol e tensão arterial. O mesmo acontece todas as sextas-feiras no Sporting Clube da Penha. Um serviço mais a juntar aos muitos

que o Posto Médico já oferece e que passam por consultas de numerosas especialidades, incluindo medicina dentária.

Quem está de boa saúde e recomenda-se é o Carnaval da Penha de França. Este ano a cargo do Espaço Baião, o curso carnavalesco estendeu-se desde a Igreja de Nossa Senhora da Penha de França até à Praça Paiva Couceiro, sempre ao som do forró brasileiro, com uma alegria que foi arrebatando foliões que se juntaram depois no grande baile de Carnaval.

Uma grande festa que foi antecedida de outra igualmente muito concorrida e que foi o desfile de Carnaval das crianças que frequentam todas as escolas privadas e públicas do primeiro ciclo do ensino básico, situadas na nossa freguesia.

Foram 1500 crianças que partiram da Paiva Couceiro e exibiram os seus disfarces e a sua alegria por todo o caminho que os levou à Alameda onde os esperava uma manhã de muita brincadeira. Iniciativas que são um importante contributo para o espírito de união e para o sentido de comunidade da nossa freguesia.



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

Carnaval na Penha

Foi com enorme alegria e muito boa disposição que as crianças da Penha de França voltaram, este ano, a celebrar o seu Carnaval na rua, com o tradicional desfile.

Foi a partir da Praça Paiva Couceiro que 1500 crianças de todas as escolas de primeiro ciclo públicas e privadas da freguesia festejaram o seu Carnaval num desfile que as levou até à Alameda, onde tinham à sua espera surpresas e brincadeiras bem divertidas e que ajudaram a transformar a manhã de sexta-feira de Carnaval numa manhã bem divertida. Sem dúvida um momento alto.

Mas as celebrações do Carnaval da Penha não se ficaram pelo desfile das escolas. Mascarada de coelho branco, uma das personagens do livro Alice no País das Maravilhas, Catarina aguarda o começo do desfile de Carnaval organizado pela Junta de Freguesia da Penha de França e pela associação cultural e escola de dança Espaço Baião.

Com ela estão a filha e as amigas: Diana, mascarada de indiana, Sofia, vestida de Coelho e Marta, disfarçada de gata.

Enquanto as meninas brincam, o corso vai tomando forma. Depois de decorar o seu rosto, Bianca enche a cara de Dorothy de brilhantes de todas as cores, até parecerem duas bonecas.



Os vários tocadores de tambor do grupo Bloco, o grupo de forró do Espaço Baião, vão-se juntando no terreiro da Igreja da Nossa Senhora da Penha de França. Cada vez chega mais gente com vontade de participar na festa. Até o Alexandre que, à falta de um tambor a sério, se junta com um pequeno instrumento cor de rosa comprado especificamente para ser tocado na ocasião. Com a chegada do carro alusivo, que transporta os músicos, dois tocadores de sanfona com chapéus nordestinos e uma violinista, começam a ouvir-se os primeiros acordes do forró, um tipo de música e de dança originário do estado de Pernambuco e disseminada, desde finais do século XIX, por todo o nordeste do Brasil. É nessa altura que o cabeçudo vestido de cangaceiro avança juntamente com os porta estandartes para darem início ao corso. Dirige-se para a Praça Paiva Couceiro, onde terá

lugar o baile.

À janela de sua casa, na Calçada do Poço dos Mouros, Emília espera que o cortejo passe. Apesar de não se juntar à festa, Emília faz a festa à sua maneira, disfarçada com uns enormes óculos vermelhas e cheia de serpentinas enroladas à volta do pescoço. Tal como ela, são muitos os vizinhos à janela para verem o corso passar. Quase tantos como os que aguardam na rua para se juntarem ao desfile que avança, animado e vagaroso ao som da canção O Xote das Meninas.

“Ela só quer, só pensa em namorar”, cantam as vozes ao mesmo tempo que os corpos bambolem e saltam todos rumo ao grande baile que fecha, com chave de ouro, mais um Carnaval na Penha.



Espaço Baião:

o forró que nasceu na Penha

O Bloco Que Nem Jiló, o grande animador do Carnaval da Penha, é o filho mais novo do Espaço Baião, um centro cultural e escola de dança de forró e samba da gafeira, o samba de salão que se dança a pares.

O Bloco – como é carinhosamente conhecido – nasceu das oficinas de percussão que o Espaço Baião organiza, uma das suas muitas atividades.

Mas o que é o Espaço Baião?

Enrique Matos, o seu diretor, explica: “É um grande centro cultural, criado em 2015 e cujas múltiplas atividades visam a divulgação do forró, uma dança tradicional nordestina.” E atividades é o que não lhe falta. Atualmente, o centro dá aulas de forró, em horário pós-laboral mobilizando dezenas de alunos.

Além disso, promove bailes, eventos como o Carnaval da Penha, e muitas oficinas, além de um festival de forró que conta já com treze edições, e que, segundo Enrique Matos, o maior entre os 70 que se realizam anualmente na Europa. “No que diz respeito ao forró, não há nenhum mais importante. Lideramos tanto em número de pessoas como em diversidade de países participantes.”

Nos últimos seis anos, estiveram representantes de 25 países, incluindo alguns tão longínquos como o Japão ou a Rússia que mandou três grupos.

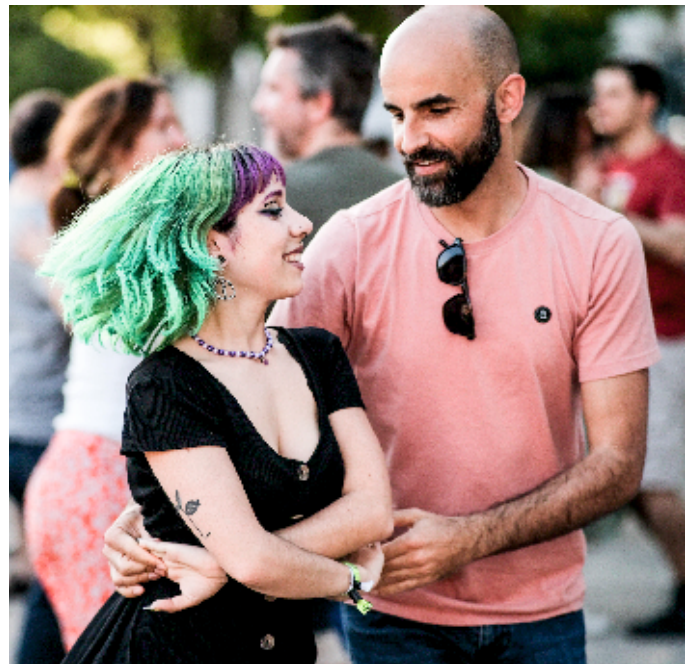
Foi também durante o último festival que o Espaço Baião organizou o maior baile de forró fora do Brasil, com 1500 participantes. O festival conta ainda com palestras de especialistas em forró e com um festival de cinema documental, com documentários maioritariamente produzidos em Portugal, numa parceria com a Maranhas Filmes.





O forró nasceu no Nordeste do Brasil, na zona do Sertão, juntando influências das etnias africana, europeia e indígena brasileira. Apesar de vir já do século XIX, foi nos anos 50 do século XX que o forró começou a tornar-se conhecido, primeiro em todo o Brasil e depois no mundo. O cantor e compositor Luís Gonzaga foi o grande responsável pela divulgação, atraindo novos compositores para o forró.

Já no século XXI surgiu um movimento chamado forró universitário que recebeu influências de outras danças, como o samba ou a salsa. “Deixou de ser uma dança de velhos e passou a ser uma dança de jovens, com novos arranjos, novas letras e um caráter mais urbano”, explica Enrique Matos que destaca o grupo Fala Mansa como um dos mais importantes dessa nova vida do forró.





Akcentt

Um restaurante Ucrainiano na Penha

Mal chegados ao restaurante deparamos com a montra enfeitada por um campo de flores que nos convidam a entrar.

A simpatia de Lana é contagiante o que nos motiva o interesse para saber as suas origens.

Veio para Portugal há 21 anos para melhorar a vida com intenção de ficar meio ano. Afinal apaixonou-se por Portugal e cá ficou.

Adora Portugal e diz que é a sua segunda terra. O seu sonho era ter um restaurante e conseguiu. Abriu na época da pandemia, passou por muitas dificuldades naquela altura, mas conseguiu sobreviver.

Atualmente a cozinha é apenas de comida Ucrainiana. A clientela não só é composta por ucranianos como também por portugueses e estrangeiros. Muitos frequentadores vêm com a curiosidade de conhecer a comida ucraniana quando têm conhecimento da sua existência.

Como entrada tem a tradicional sopa Borsch além de outras variadas entradas.

Como pratos principais tem a opção Vareneki com vários recheios.

Recomenda a opção Golubci que é preferida dos portugueses.

No Verão vai passar a ter as sopas frias ucranianas.

Tem no interior um quadro com as impressões deixadas pelos clientes.

“Portugal é a minha segunda terra”



🏠 Rua Barão de Sabrosa, 16A

☎ 929 334 038

🕒 De segunda a sábado das 18h00 à 00h00

Externato da Mãe de Deus uma aposta na qualidade do ensino

As aulas diárias de inglês desde o Jardim de Infância são uma das grandes apostas do Externato da Mãe de Deus, na Rua da Penha de França.

“A partir dos 3 anos, todos os alunos começam a ter aulas diárias de inglês. No primeiro ciclo, essas aulas acontecem quatro vezes por semana”, explica a Irmã Rosa, diretora titular e pedagógica da escola. Além destas aulas, os alunos têm ainda formação musical e educação física, dados por professores com formação específica, Educação Moral e Religiosa Católica e Catequese e ainda aulas de Informática a partir do primeiro ano do primeiro ciclo. Uma atividade que, no próximo ano letivo, será complementada com aulas de robótica ligada ao pensamento computacional. Como atividades extra-curriculares, o Externato oferece piano, guitarra, ballet e karatê. As inscrições estão abertas para os alunos do pré-escolar, havendo ainda vagas para o primeiro ciclo. O Externato da Mãe de Deus foi fundado em 1964 como jardim de infância e internato para meninas com fracos recursos económicos.

Só a seguir ao 25 de abril é que pôs fim ao internato, mantendo o jardim de infância e criando um serviço de Ocupação dos Tempos Livres (ATL).

No ano 2000, resolveu construir um segundo edifício e abrir a escola ao primeiro ciclo do ensino básico. “Agora, os pais pedem que criemos turmas de segundo ciclo, mas não vai ser possível porque não temos mais espaço”, garante a Irmã Rosa.



Vai acontecer no bairro

16
Março

Concerto na Igreja da Madre de Deus

17h30

Concerto da Classe de Saxofone do Conservatório Nacional. Próximos concertos nos dias 23, 28 e 29 de março. Entrada gratuita.

Local: Igreja da Madre de Deus



18
Março

Biblioteca da Penha de França

15h30

Apresentação do livro "Quando o rei da selva morreu".

Local: Biblioteca da Penha de França



22
Março

Workshop

15h00

A nossa comunicação em conexão, seguido de uma breve prática de meditação, na próxima sessão dinamizada pela Dra. Fátima Frazão, parceira da CSF. Inscrições no Espaço Multiusos.

Local: Mercearia Social



25
Março

Rally das Sopas 10ª edição

19h30

Muitas sopas deliciosas e animação esperam por todos nesta 10ª edição do Rally das sopas.

Local: Igreja São João Evangelista



29
Março

Biblioteca da Penha de França

17h30

Clube de Leitura, sobre "A balada do café triste", de Carson McCullers. Participação gratuita, com marcação prévia para bib.pfranca@cm-lisboa.pt ou 218 172 410. Online, via Teams



30
Março

Workshop

15h00

Resiliência, o segredo para a sua saúde mental, sessão dinamizada pela Dra. Sara João e Eulália Silva.

Inscrições no Espaço Multiusos.

Local: Mercearia Social



30
Março

Visita à Casa - Museu Dr. Anastácio Gonçalves

Inscrições limitadas no Espaço Multiusos.

Local: Avenida Cinco de Outubro, 6-8



A Junta no Bairro

O sábado da última Junta no Bairro começou cedo e movimentado. Na pastelaria Titó, Lurdes Almeida que está do outro lado do balcão, diz-nos que “Tínhamos o problema das trotinetes estacionadas no passeio que dificultavam muito a vida às pessoas invisuais que por ali passam diariamente. Mas com o ordenamento o problema ficou resolvido” e de resto, “Um bom trabalho”.

Descendo a Av. Mouzinho de Albuquerque, damos os parabéns à Deusa Vênus por 5 anos de atividade na nossa freguesia. Seguindo o percurso, discutem-se temas como a limpeza das ruas, educação e espaço público. Nesta nota, os candeeiros no centro da avenida que se encontram inclinados foram sinalizados junto da CML. Também encaminhado para a CML foi o pedido de mais e melhor sinalização da passadeira junto à rotunda.

Também aqui, Fernando Oliveira do café

Galhardo pede maior regularidade no despejo da papeleira junto da sua esplanada, pedido que foi já transmitido às nossas equipas de Higiene Urbana. Avançando até à rua Artur Paiva os moradores com que dialogámos pedem o apoio da Junta de Freguesia no pedido à CML para efetuar desbaratizações e estudar a colocação de uma lombas na rua de modo a regular a velocidade dos veículos nesta rua estreita.

Foi mais uma Junta no Bairro extremamente participada em que o diálogo com moradores e comerciantes foi muito profícuo na identificação e resolução de pequenas situações que fazem uma grande diferença na vivência da nossa Penha.

Um agradecimento a todos os que participaram com as suas ideias e sugestões e até à próxima Junta no Bairro.



Experimenta a Penha de França

CONTEÚDO ESPECIAL DA CAMPANHA EXPERIMENTA A PENHA DE FRANÇA

Experimenta um mundo mais sustentável

Vamos experimentar viver num mundo mais sustentável e numa freguesia mais verde?

Está também nas nossas mãos mantermos a nossa casa, o nosso bairro e a nossa freguesia mais cuidados! Aqui na Penha de França temos disponíveis diferentes maneiras de individualmente contribuir para que as ruas e passeios estejam sempre limpos e livres de lixo, além da possibilidade de compostar os nossos resíduos alimentares.

Experimenta fazer sempre a tua parte e contagiar famílias e amigos a fazerem parte desta corrente de cuidado e carinho pela nossa freguesia e pela natureza!



Já reparaste nas belas árvores que encontramos ao caminhar pela nossa freguesia?

Árvores centenárias, repletas de vida e com muitas histórias para contar.

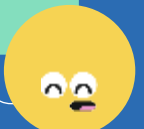
Encontramo-las nos parques, proporcionando sombra nas praças, beleza nas ruas e até no cemitério.

Para a nossa saúde é muito importante a presença do verde nas nossas cidades e bairros, pois ao realizar a fotossíntese as plantas limpam o nosso ar, proporcionando-nos maior qualidade de oxigénio, além de que as árvores também são os lares de muito seres vivos, resultando numa biodiversidade encantadora e necessária.

Experimenta aproveitar estes espaços com verdes, plantas e flores na nossa Freguesia, desfruta do fim de semana com a família na praça, ou um encontro com @s @migas.

Importante!

Vamos deixar as nossas áreas verdes sempre limpas, sem magoar as árvores e as plantas, a natureza agradece!



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

Com a câmara do teu 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 e seguir a campanha nas redes sociais @jfpenhafranca.

Faz scan



Entrevista com a presidente da Junta da Freguesia da Penha de França

SOFIA OLIVEIRA DIAS, PRESIDENTE DA JUNTA

Olá, Presidente! Muito obrigado por conversar conosco! Como é que a Junta de Freguesia da Penha de França olha para a importância do cuidado com a natureza e com o verde na nossa freguesia?

Os espaços verdes em ambiente urbano assumem uma importância fundamental na estabilização da temperatura, na melhoria da qualidade do ar e na própria saúde física e mental, entre outros. É por isso que temos vindo a solicitar à Câmara Municipal de Lisboa o aumento das zonas verdes na nossa freguesia. Brevemente, com a já há algum tempo esperada abertura do Jardim do Caracol da Penha, passaremos a ter um amplo jardim na Freguesia. Atribuímos também grande relevância aos projetos comunitários, como o da Associação Regador, que têm a preocupação de olhar para o meio urbano com uma outra perspetiva.

Porque é importante falarmos sobre os resíduos urbanos e o papel de cada um de nós com o cuidado com as ruas, praças e passeios?

A limpeza e a higiene urbana são dos temas que mais preocupa a população. Em meio urbano, as quantidades de lixo produzidas são sempre enormes. Sem a colaboração de todos, é impossível as equipas da higiene urbana resolverem todas as situações sozinhas.

Quais são as ações de limpeza e higiene que não podem faltar numa freguesia?

Todas as ações são relevantes. Salientava, sobretudo, a necessidade de uma correta coordenação entre as equipas da Junta e as da Câmara Municipal de Lisboa, e que possam também ter a sua função facilitada pela colaboração de todos.

Algum conselho para os fregueses que desejam diminuir a quantidade de lixo e resíduos que produzem em casa?

Penso que cada vez mais temos de ter uma atitude consciente e escolher formas de consumir que não obriguem a uma utilização tão grande de embalagens. Não sendo possível devemos escolher produtos com embalagens reutilizáveis ou ser criativos, e atribuir novos usos às embalagens.

Gostavas de continuar a ler? Faz scan ao QR code nesta página e acede à entrevista na íntegra.



Para ter acesso ao Compostor Comunitário aceda: <https://lisboacompostar.cm-lisboa.pt/> e faz o teu registo.



Dicas Embaixadores

EU Climate Pact

Quais são as consequências da poluição do meio ambiente?

Cada beata e cada pedaço de lixo que deitamos no chão das ruas acabará por chegar aos rios e mares, espalhando por esse caminho resíduos químicos prejudiciais à nossa saúde e a toda a biodiversidade. Nós dependemos de um meio ambiente equilibrado para viver em paz e com saúde, longe de doenças, pragas e escassez. Infelizmente, o nosso descaso com o lixo (inclusive a quantidade absurda que os humanos produzem todos os dias) está a poluir o nosso planeta como nunca antes e, a este ritmo, as próximas gerações encontrarão uma terra menos verde, mais árida, com menos belezas exuberantes e com um clima intenso e imprevisível.

O que podemos fazer juntos para reverter esta situação?

Já estamos a viver uma era de regeneração, onde precisamos com urgência, recuperar natureza que foi perdida e também, com urgência, mudar muitos hábitos de consumo. Além da responsabilidade dos líderes e cidadãos a cumprir os combinados de reciclagem, higiene e respeito. Ainda há tempo de reverter esta situação, para que nós e as futuras gerações continuem a experimentar um Planeta Terra diverso, saudável e cheio de natureza!

EXPERIMENTA

● A

● PENHA

● DE ●

FRANÇA ●

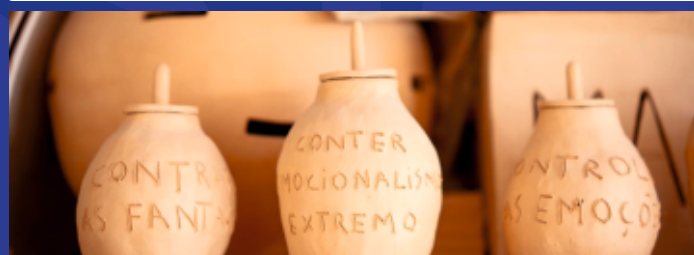
Um Atelier na Curva

Chama-se Curva porque fica numa curva da rua e devido às curvas das temperaturas com que se cozem as peças de barro.

“Queríamos movimentar a cena artística da cidade em termos de cerâmica e por isso decidimos abrir um atelier exclusivamente dedicado a esta arte”. Quem assim fala é a francesa Cyrielle Marchetti, uma das três sócias do atelier Curva, a par da brasileira Luciana Florence e da portuguesa Maria João Pais. Inaugurado em setembro de 2019, o atelier Curva tem sido um sucesso e avança já para o seu segundo espaço. “Um espaço que vamos dedicar às exposições”, explica Luciana. Neste momento, o espaço inicial do Curva já é curto para tantas atividades que têm com o público, com destaque para as aulas de cerâmica que, três vezes por semana, mobilizam duas dezenas de alunos regulares e para os numerosos workshops destinados, uns, a quem teve pouco ou nenhum contacto com a cerâmica, e outros quem já está na fase de aperfeiçoamento da arte.

“Temos muitos alunos, portugueses e estrangeiros, que ocupam grande parte do nosso espaço”, reconhece Cyrielle. Foi por isso que arranjam, agora, um segundo espaço destinado a exposições de trabalhos próprios e também de outros ceramistas e mesmo artistas de outras áreas.

Uma oportunidade para desenvolverem também a sua própria arte, baseada sobretudo na cerâmica escultórica e experimental.



📍 R. António Maria Baptista, 14A
 ✉ info@curvaatelier.com
 ☎ 913 240 756
 🌐 www.curvaatelier.com
 🕒 De segunda a quarta das 18h00 às 21h00

Visita ao Museu da Marinha

Adam destaca-se entre as duas dezenas de senhoras que integram a excursão da Junta de Freguesia da Penha de França ao Museu de Marinha. Este jovem polaco, a viver há dois anos na freguesia, inscreveu-se atraído pela possibilidade de conhecer melhor a história dos descobrimentos portugueses e foi isso mesmo que aconteceu durante a visita ao Museu, onde os descobrimentos, as suas rotas, histórias, motivações, barcos e instrumentos de navegação dominaram as atenções. Fundado em 1863 pelo rei D. Luís, o museu trata não só da marinha de guerra, mas de toda a atividade marítima ligada aos mares e aos rios, desde a pesca à marinha comercial, passando pela marinha de recreio. Da sua coleção constam cerca de 25 mil peças, das

quais 2500 estão em exposição num espaço que se divide entre o Mosteiro dos Jerónimos e um outro edifício criado de raiz nos anos 70, o chamado Pavilhão das Galeotas. A maior parte das suas peças provém da coleção do próprio rei D. Luís e de doações, entre as quais se destaca o espólio de Henrique Seixas.

No Pavilhão estão expostas várias embarcações entre as quais as galeotas ricamente decoradas e que lhe dão nome, assim como o bergantim real, construído para as festas de casamento do rei D. João VI, e que foi usado pela última vez em 1957, por ocasião da visita de Isabel II de Inglaterra a Portugal.





**COMISSÃO
LOCAL DE
BEM-ESTAR ANIMAL**

Penha de França

Reunião da Comissão

A Comissão reuniu, no passado dia 2 de fevereiro, com agentes da 5ª Divisão da PSP, reunião essa onde esteve também presente o Senhor Provedor do Animal de Lisboa,

Pedro Paiva.

Foram abordadas questões sobre as colónias de gatos, a ação da PSP e as recentes atividades da Provedoria do Animal.

Colónias de gatos

Existem atualmente na Freguesia, cerca de setenta colónias de gatos, sendo que algumas delas se encontram a cargo de cuidadores. Caso queira ser cuidador de uma

colónia perto da sua área de residência contate-nos através do email

bemestaranimal@jf-penhafranca.pt

O uso de trela é obrigatório para sua proteção e para a proteção deles

Todos os cães que circulem na via ou lugar públicos são obrigados a usar trela, por força da Lei em vigor. O uso da trela e uma vigilância adequadas previnem que os cães possam pôr em risco a vida ou a integridade física de outras pessoas ou animais e que danifiquem bens e propriedade. Aos cães de raças referenciadas como potencialmente perigosas ou perigosas, acresce a

obrigatoriedade de uso de açaímo e trela até 1 metro de comprimento. O valor da coima pelo não cumprimento desta indicação pode chegar até aos €3740. (Artigos 7º e 14º do Decreto-Lei nº314/2003, de 17 de dezembro)

Evite dar e receber desgostos, use sempre a trela e mantenha uma vigilância adequada e constante.



Já alguma vez fez o teste ao VIH?

O que é o VIH?

O Vírus da Imunodeficiência Humana (VIH) é um vírus que afeta e enfraquece as defesas do organismo. Na fase inicial da infeção podemos não ter sintomas da doença, pelo que uma pessoa pode estar infetada sem o saber durante anos. Com o passar do tempo, o sistema imunitário fica debilitado e podem aparecer as chamadas infeções oportunistas, que não causariam doença numa pessoa sem diminuição da imunidade. Este estágio final é conhecido como Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (SIDA).

Quem pode ser infetado pelo VIH?

Qualquer pessoa pode ser infetada por VIH caso mantenha práticas que permitam a transmissão, por exemplo:

- ter relações sexuais (vaginal, anal e oral) sem proteção com uma pessoa infetada por VIH, não tratado;
- partilhar seringas, agulhas, outro material de injeção ou qualquer instrumento cortante que tenha estado em contacto com sangue infetado.

O vírus pode também ser transmitido da mãe infetada para o filho durante gravidez, parto e aleitamento.

Como pode prevenir a infeção por VIH?

- Use o preservativo de forma correta sempre que tiver uma relação sexual;
- Nunca partilhe agulhas, seringas ou objetos potencialmente contaminados com sangue;
- Faça tatuagens ou piercings somente em lugares autorizados e onde a esterilização do material seja controlada sanitariamente.

Porque fazer o teste VIH?

Apesar dos esforços nas medidas de prevenção e informação, continuam a existir novos casos e a maioria dos doentes infectados pelo VIH no continente europeu permanece por diagnosticar.

A infeção pelo VIH não diagnosticada é tão perigosa para a pessoa que não sabe que está infetada como para a sociedade, uma vez que os indivíduos ainda não diagnosticados podem sentir-se saudáveis durante um período de tempo.

Estar infetado por VIH pode impactar a vida para sempre. No entanto, quanto mais cedo souber, mais cedo poderá procurar apoio junto dos cuidados de saúde adequados, iniciar os tratamentos e receber informações para a prevenção da transmissão da infeção.

Que tipos de teste VIH existem?

O diagnóstico da infeção por VIH passa por duas etapas: em primeiro lugar é sempre realizado um teste de rastreio, e se o resultado disso for positivo, é realizado um teste confirmatório.

O teste de rastreio pode ser feito através de um teste rápido, que demora cerca de 15 minutos a dar o resultado.

A negatividade num teste de rastreio exclui a infeção por VIH, exceto se a exposição ao VIH tiver sido recente. Por outro lado, todos os resultados positivos numa análise de rastreio necessitam de um teste confirmatório posterior que, sendo mais específico, permite excluir os falsos positivos que o teste de rastreio pode ter detetado.

Como posso realizar o teste VIH?

- Num Centro de Atendimento e Diagnóstico (consulte o CAD mais próximo de si);
- Em consulta no seu Centro de Saúde.

É utente da USF Oriente e nunca fez um teste VIH? Sabia que na Unidade de Saúde Familiar Oriente pode fazer um teste rápido do VIH?

Se for utente da USF Oriente, tiver entre os 18 e 64 anos de idade, não tiver tido comportamentos de risco nos último 3 meses e nunca tiver realizado o exame pode marcar uma consulta com o seu Enfermeiro de Família para rastreio do VIH: terá a oportunidade de realizar um teste rápido de rastreio diretamente na Unidade e de ser acompanhado por profissionais de saúde durante todo o processo.

Giulia Ober

Médica Interna de Medicina Geral e Familiar
USF Oriente

Assembleia de Freguesia

A Assembleia de Freguesia continuou a efetuar o seu trabalho diário durante o mês de fevereiro. 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.

Defender a Constituição

A 2 de abril de 1976 aprovava-se a Constituição da República Portuguesa, saída do Parlamento eleito nas primeiras eleições livres após a Revolução do 25 de Abril de 1974.

Um documento que veio, finalmente, dar e garantir aos portugueses a liberdade que lhes permitiu o exercício de direitos fundamentais, tendo em vista a sua própria dignidade enquanto seres humanos. Um documento que ao longo destes anos viu a sua matriz progressista e avançada ser atacada, através de sucessivas revisões que o foram amputando. Marcas como as da defesa do Estado Social, assentes no Serviço Nacional de Saúde ou na Escola Pública, universais e gratuitos, condições essenciais para garantir o total acesso das populações a ambos. Mas também em áreas como as do trabalho, da Cultura ou do Ambiente, afirmando a importância e o objectivo da realização da “democracia económica, social e cultural” ou que “todos têm direito a um ambiente de vida humano, sadio e ecologicamente equilibrado e o dever de o defender.” É esta a Constituição que hoje em dia, uma vez mais, se prepara para sofrer uma revisão que, pelas propostas já conhecidas, tenta aprofundar a sua descaracterização e esvaziamento, tentando submetê-la, como se na sociedade não existissem já tantas marcas desta intenção, às regras do mercado e do capitalismo selvagem. A Democracia, a Constituição, correm hoje riscos aumentados pelo crescimento da

extrema-direita, que não tem pudor em assumir a sua característica discriminatória, xenófoba, até violenta, ou por tendências de direita que atacam o Estado Social e as suas conquistas ao abrigo da exaltação de caminhos individuais e do desprezo pela preocupação que a sociedade e o Estado devem ter para com as, cada vez em maior número, vítimas do aumento dos preços ou das rendas de casa.

Ou de um Ambiente que sofre atentados constantes, ao abrigo de um desenvolvimento económico que não pode ser questionado. Ou da Cultura que continua a ser vista, por muitos, como um mero sorvedouro de despesa, quando, de facto, é uma das áreas mais lucrativas, financeiramente falando, em Portugal. Por tudo isto, quando vivemos dias de enormes dificuldades, defender a Constituição é defender a Democracia e um Estado Social forte e capaz de dar resposta aos problemas que enfrentamos. Exemplos da sua importância não faltam, bastaria recuar aos dias negros da pandemia, quando o SNS foi garante de cuidados de saúde para todos, sem olhar à origem ou capacidade financeira de quem o procurava.

Cumpramos a Constituição!



Breves

CDS

Por lapso, um dos autores do artigo da revista de fevereiro não foi identificado na edição escrita.

Assim, efetuou-se a correção na versão online.

As nossas desculpas aos intervenientes.



Pedro Cardoso



Sofia Peralta

Visita ao Museu Nacional de Arte Antiga

O pelouro da Cultura nas suas visitas mensais levou desta vez os moradores da freguesia ao Museu Nacional de Arte Antiga – o principal Museu do país. Tem a mais importante coleção de pintura, escultura, ouriversaria e artes decorativas portuguesas, europeias, africanas e orientais desde a idade média ao Século 19. Possui um grande número de obras clássicas e tesouros nacionais como os painéis de São Vicente e a Custódia de Belém, símbolos da arte Portuguesa dos séculos 15 e 16.



Vereador visita obra na Penha

O vereador Ângelo Pereira visitou a obra executada pela UITCH (Unidade de Intervenção Territorial Centro Histórico) na Rua Adolfo Coelho, que teve como objetivo promover a acessibilidade à USF Monte Pedral. Foi criada uma passadeira no cruzamento com a Rua Braamcamp Freire e as já existentes tornaram-se inclusivas. Não incluída nesta empreitada, mas sinalizada e considerada importante, está a colocação de calçada mista no troço da rua com inclinação acentuada.



Brincapé com novas brincadeiras

Já conhece a nova "caixa" colocada no parque infantil da Av. General Roçadas? Recheada de materiais para brincadeiras criativas, a Brincapé deixou todas as instruções escritas na própria caixa, para que todos possam ter acesso aos materiais para brincar. Todas as quintas a Brincapé estará no parque infantil para garantir que a brincadeira acontece!



BANCO DE APOIOS TÉCNICOS



Penha
de França
do rio à colina

Tem equipamentos que já não utiliza? Doe material e ajude quem precisa.

O Banco de Apoios Técnicos consiste no apoio a pessoas em situação de dependência, através do empréstimo de equipamentos.

 Av. Marechal Francisco da Costa Gomes, loja 13

 Tel. 210 532 377

 desenvolvimento.social@jf-penhafranca.pt

 2.ª a 6.ª feira, das 9h30 às 13h00 e 14h00 às 17h30



Cadeiras de rodas, andarilhos, canadianas, almofadas anti-escaras, colchões ortopédicos, camas articuladas, materiais e equipamentos para a alimentação, etc.



**POSTO
MÉDICO**



Enfermagem ao Domicílio

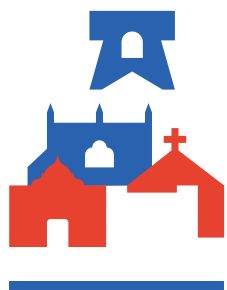
Serviços disponíveis :

- Administração de Injetáveis
- Avaliação Tensão arterial, Colesterol e Glicémia
- Tratamento de Feridas
- Suturas

O SERVIÇO DE ENFERMAGEM AO DOMICÍLIO É GRATUITO E DESTINA-SE A TODOS OS RECENSEADOS NA FREGUESIA COM MOBILIDADE REDUZIDA.

Marcações através:

Posto Médico: 218144291
posto.medico@jf-penhafranca.pt



**Penha
de França**

do rio à colina

