

Recicle esta revista
colocando-a no ecoponto azul

Abril 23

84

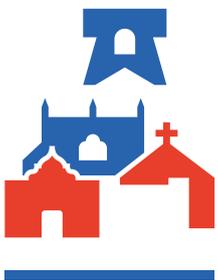
Penha

Junta de Freguesia da Penha de França

**Não
deixar
que o
cravo
murche**

**Comércio
da Alameda**
pág. 4 e 5

**Dia da
Mulher**
pág. 11



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:

Com 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

Como não podia deixar de ser, a Junta de Freguesia da Penha de França assinalou, este ano, mais um Dia Internacional da Mulher.

A nossa celebração foi de festa e de alegria.

Distribuímos flores e momentos felizes e levámos os nossos fregueses ao teatro, assinalámos com júbilo este dia instituído pelas Nações Unidas em 1957 e celebrado em mais de uma centena de países. No entanto, é bom ter noção de que esta data e o que ela representa ainda são amplamente ignorados. Se em Portugal as mulheres se queixam sobretudo da desigualdade salarial e da falta de paridade nos trabalhos domésticos, há países em que, ser mulher significa, por exemplo, não poder ir à escola ou mesmo não poder andar livremente na rua. Como assinalava o secretário geral da ONU, António Guterres, ao ritmo a que evoluem no mundo os direitos das mulheres, serão

precisos 300 anos para se chegar à paridade de direitos entre os géneros.

E por falar em luta pelos direitos humanos, pela liberdade e pela democracia, celebramos este mês mais um aniversário, o quadragésimo nono, da Revolução dos Cravos. Se olharmos para o mundo que nos rodeia, assolado pela guerra, pela crise económica e pelo crescimento dos populismos, nunca é demais lembrarmos que, há 49 anos, no dia 25 de abril, Portugal se libertou da ditadura de 48 anos e que, pela primeira vez, temos mais tempo de vida em democracia do que em ditadura.

A Junta de Freguesia não se esquece da importância de festejar com alegria esta data e prepara-se para acolher dignamente as celebrações da festa da liberdade.



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

Comércio Alameda

Topo da Alameda, a fronteira vibrante da Penha de França

Talvez muitos não saibam, mas as ruas do lado esquerdo da Alameda D. Afonso Henriques, junto à Fonte Luminosa, são parte integrante da Freguesia da Penha de França.

Quem por ali passar, vai encontrar um comércio variado e vibrante, apesar de alguns problemas que assolam a zona. Vamos conhecer alguns desses comerciantes. Há 30 anos à frente da Pastelaria dos Atores, Fernando Queirós reconhece que o seu estabelecimento beneficia muito da vizinhança da Escola Ator Vale. “A maior parte dos clientes são da escola: professores, funcionários e os pais dos alunos que gostam muito de vir aqui tomar o seu café ou o pequeno almoço depois de deixarem as crianças na escola.” Uma clientela que domina sobretudo no inverno, já que no verão, a maior parte dos clientes são os habitantes daquela rua perto da fronteira da freguesia da Penha de França.





A escola dá igualmente vida à Papelaria Janeca. Idália Evangelista conta-nos que vende muito material escolar para os alunos, além das revistas, jornais e brindes muito procurados pelo público em geral. E até a barbearia Blackout Studio, aberta há apenas dois meses, tem entre os alunos da escola e os seus pais muitos clientes, como reconhece o seu gerente Glauco Júnior.

Nos cafés Senhor Doutor e Portas Verdes o negócio caiu desde a pandemia.

“Antes do Covid era muito bom.

Agora nem tanto, queixa-se Sara Monteiro, do Portas Verdes.

“O problema” – explica Joaquim Alves, do Senhor Doutor – “é que muitas pequenas empresas fecharam com a pandemia e não voltaram a abrir e até o Centro de Saúde aqui em frente tem hoje menos gente.”

Há 70 anos no mesmo sítio, a Aresgás, antiga casa Afonso Sérgio, vende de tudo um pouco para canalizações e instalações elétricas, além de dar assistência técnica ao domicílio para reparação de esquentadores e canalizações. Ana Batista reconhece que já teve mais clientes.



“É um problema demográfico porque quem recorria aos nossos serviços eram as pessoas de mais idade. Os jovens nem tanto.” Mesmo assim, a casa está em crescimento e prepara-se para abrir um novo espaço totalmente dedicado à área da climatização.

Já Kelly, do cabeleireiro Kelly Konzept, não se queixa da falta de freguesia. “Temos muitas clientes que vêm de longe, chegam através das redes sociais, mas também temos muitas que vivem e trabalham aqui. Não sentimos diferença.” Do que tanto Kelly como os outros comerciantes se queixam é de um sentimento de

insegurança que se sente naquela zona, sobretudo depois de escurecer.

“Até estamos a fazer um abaixo assinado para a Câmara de Lisboa, a quem cabe garantir a segurança”, acrescenta Onides Clemente, da loja de arranjos de costura.

Uma zona da nossa freguesia com muito e variado comércio e a simpatia dos comerciantes que esperam por si.



A renovada Parada

A apresentação do faseamento da obra da Parada e consequente sessão de esclarecimentos, tiveram lugar na Escola Patrício Prazeres, na sequência das duas sessões de apresentação públicas em 2015 e 2017 e da recolha de muitos contributos, posteriormente integrados no projeto.

Continuando o esforço de acolhimento das sugestões dos moradores, a CML acedeu aos pedidos de alteração à circulação automóvel, que se mantém entre a Parada e o cemitério, não sendo desviada para o interior da meia-lua, como inicialmente previsto. Nesta meia-lua a velocidade de circulação será limitada a 30km/h, sendo que uma das vias prevê a circulação de bicicletas. Haverá ainda sobrelevação das passadeiras como medida de acalmia do trânsito. Em relação ao silo automóvel, há o compromisso da CML de avançar com a obra, tendo sido já feito o

estudo de viabilidade económica e estando em fase de projeto. Ficou ainda firmada a implementação de uma estação Gira. Foi também alterado o calendário dos trabalhos, com vista a integrar as alterações no projeto sendo que o início da obra está previsto para dia 2 de maio, com uma duração aproximada de 14 meses. Será desenvolvida em cinco fases para minimizar os impactos junto da população. Ainda neste capítulo, haverá algumas alternativas de estacionamento para os residentes que se mostrem interessados e serão pintados novos lugares de estacionamento no topo da Av. Afonso III.

O projeto prevê o aumento da arborização da Parada, com a plantação de mais 86 árvores, o reordenamento do estacionamento, a construção de um parque infantil e multigeracional bem como de um quiosque com esplanada e ainda a requalificação do parque canino.



L'AMI MALO:

na Penha de França, sê francês

Que melhor sítio para se ser francês do que na Penha de França?

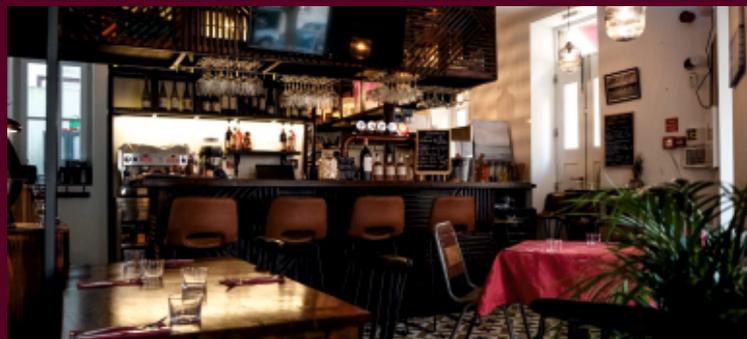
Que o diga L'Ami Malo, um bistrô francês, ou casa de petiscos, como lhe chamaríamos em português, que acaba de abrir portas na Rua da Penha de França. O nome é inspirado na cidade costeira de Saint Malo, conhecida pela beleza e qualidade de vida. Os petiscos são todos franceses e delícias é que não faltam.

De entre os produtos tipicamente gauleses contam-se a charcutaria, as ostras da Normandia e o queijo que se derrete depois nos fondues Savoyard, nas raclettes – acompanhadas de batata cozida e charcutaria - nas tartiflettes – feitas de batata salteada coberta de queijo, bacon e cebola - e claro, os deliciosos Croques Monsieur, uma espécie de tostas mistas que aparecem na carta em seis variedades.

Para a sobremesa, as delícias da chefe Filipa como sejam a tarte de limão merengada ou os éclairs de chocolate. Na garrafeira convivem vinhos portugueses e franceses selecionados, sem esquecer os cocktails de um antigo barista Campeão do Mundo, Marc Bonneton. A gerente, Aurore Costes, garante que, apesar de ter apenas cinco meses, L'Ami Malo já faz parte da comunidade. “Ao jantar temos sempre grande procura e agora, com os menús de almoço que

temos de terça a sexta e que custam apenas 12 euros para uma refeição de sopa, prato e café, estamos a crescer também ao almoço.”

Aos fins de semana, o bistrô serve ainda um brunch com as suas delícias de sempre e muitas surpresas.



-  Rua da Penha de França, 140
-  218 120 118
-  LAMIMALO.PT
-  lamimalo.pt
-  De terça a sexta do 12h00 às 23h00,
sábado das 10h00 à 00h00,
domingo das 10h00 às 16h00

Florista Aniflor

“Aqui na rua os comerciantes são muito solidários”

A loja surgiu quase por acaso. “Um dia andava a passear por aqui com uma amiga quando vi esta loja para arrendar.

Fui falar com a senhoria, demo-nos bem e aqui estou desde agosto de 2014.” Quem assim fala é Aniceta, a dona da florista Aniflor, situada quase em frente à Escola António Arroio. Aniceta já vendia flores quando se mudou para a Penha. “Vendo flores há 20 anos. Comecei com uma das minhas cunhadas que também era florista e depois apaixonei-me pelas flores.”

Hoje vende de tudo: flores, vasos e terra. “Gosto mais é de vender flores, fazer ramos, trabalho funeral como palmas e coroas. Também adoro falar com as pessoas, estar ao balcão. É um tipo de trabalho que nunca aborrece.” Aniceta também prefere ter uma loja de rua do que uma loja num centro comercial, como acontecia antes. “Gosto muito dos meus vizinhos. Aqui na rua os comerciantes são muito solidários e todos nos ajudamos muito. É um ambiente totalmente diferente.”

Quanto às suas flores favoritas, Aniceta não tem dúvidas: “As flores de que gosto mais são as tulipas e as gerberas. Também gosto muito de rosas, mas as

gerberas e as tulipas são as minhas favoritas.”

Não admira, portanto que, quando entra uma cliente para comprar um ramo de flores, Aniceta sugira, de imediato, umas lindas gerberas cor de rosa, enquadradas por margaridas e gipsofila branca.



🏠 Rua Coronel Ferreira do Amaral 25A
 📞 924 423 343
 ✉ anicetatique@gmail.com
 🕒 De segunda a sexta do 09h00 às 19h00

“Revista é sempre revista”, um serão inesquecível no Dia da Mulher

O entusiasmo era evidente logo no autocarro, à partida para o teatro.

A Junta de Freguesia da Penha de França decidiu celebrar o Dia da Mulher com uma ida ao teatro para ver a peça “Revista é sempre Revista”. “Vai ser uma coisa em grande”, comenta Rosa, uma das 150 pessoas que foi ao teatro com a Junta de Freguesia da Penha de França. “Adorei”, “foi uma maravilha”, “há muito tempo que não me ria tanto”, “até chorei a rir” ou “já me doíam as mãos de tanto bater palmas” eram algumas das frases que se ouviam no final do espetáculo quando cada uma das presentes falava com emoção desta experiência que permitiu acabar em beleza mais um Dia da Mulher. “Revista é sempre Revista” é a nova superprodução de Filipe La Féria, uma homenagem à Revista à Portuguesa que inclui os melhores números de sempre num espetáculo alegre, feliz e uma crítica mordaz e inteligente a tudo o que se passa no nosso país num divertido tributo aos grandes atores e atrizes que, durante gerações, fizeram rir e emocionar o povo português.

Mas as celebrações começaram pela manhã. “Feliz Dia da Mulher”. A frase abria sorrisos no rosto das senhoras que passavam na Praça Paiva Couceiro ou na Rua Morais Soares.





Ao final da manhã, a presidente Sofia Oliveira Dias e a vogal Capitolina Marques percorreram as ruas para celebrar, com as moradoras e comerciantes da Penha de França, este dia que, em 1957, a Organização das Nações Unidas decidiu dedicar à condição feminina.

Celeste foi uma das felizes contempladas e, depois de agradecer, mostrou que está bem consciente das diferenças que ainda existem no que toca aos direitos.

“Vamos lutar para que os salários das mulheres sejam iguais aos dos homens que isto assim não pode continuar.”

A maioria das mulheres sabem, aliás, que ainda há um longo caminho pela frente. Questionadas pela nossa revista, as senhoras que recebiam uma flor deixavam uma mensagem de esperança na igualdade. “O que eu desejo é que os homens nos deem mais valor porque nós temos dois empregos, é o emprego e depois as coisas de casa que representam muitas horas de trabalho”, considera Cristina. Também Isabel espera que o Dia da Mulher sirva para alertar os homens para a necessidade de partilharem as tarefas domésticas.

Logo pela manhã, a junta organizou uma distribuição de flores entre as senhoras mais idosas. Começando pelo Lar Virgílio Lopes, foram distribuídas flores e alegria pelo Convento de Santos-o-Novo, e pelos centros sociais e paroquiais da Penha de França e São João Evangelista.



Claudia Varejão

Filmagens na Piscina da Penha

Que histórias contam as fotografias que as pessoas trazem nas carteiras?

A realizadora Cláudia Varejão partiu desta ideia para o seu mais recente filme, Kora. Esta curta metragem conta a história de cinco mulheres refugiadas e das fotos que transportam consigo. São elas Marguerita, uma russa que fugiu às perseguições das lésbicas no seu país. Zora, uma jovem trans que veio do Sudão. Lana, uma síria que fugiu com a mãe e o irmão. A ucraniana Inna e a afegã Narina, hoje trabalhadora rural em Mértola.

Algumas cenas do filme vão ser filmadas na Piscina da Penha de França. “Precisávamos de uma piscina para as cenas de aulas de natação e esta foi a primeira que me veio à cabeça porque já aqui filmei, há muitos anos, na minha primeira curta-metragem e fomos muito bem acolhidos. Além disso, moro aqui perto”, explica a realizadora.

Cláudia Varejão nasceu no Porto e estudou realização no Programa de Criatividade e Criação Artística da Fundação Calouste Gulbenkian e na Academia Internacional de Cinema de São Paulo. Estudou ainda fotografia no AR.CO. É autora da trilogia de curtas-metragens Fim-de-semana, Um dia Frio e Luz da Manhã.

Ama-San, retrato de mergulhadoras japonesas, foi a sua estreia nas longas metragens, recebendo dezenas de prémios em todo o mundo. Seguiram-se mais três longas metragens, todas de igual sucesso, a mais recente das quais é Lobo e Cão.



claudiavarejao@gmail.com



www.claudiavarejao.com

AquaParty com Maria Browning

Bolas de espelho, luzes e música... numa piscina? Sim! Ou não fosse o nome do evento Aquaparty!

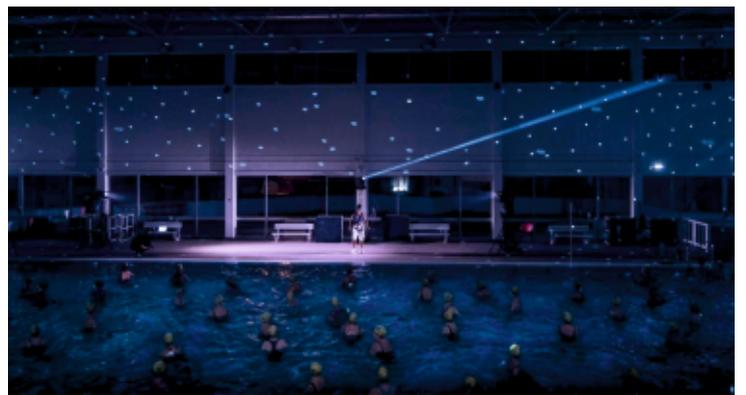
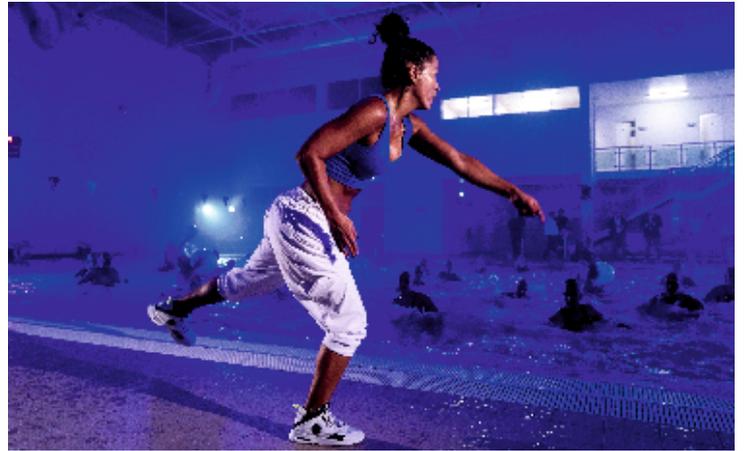
A piscina da Penha de França distingue-se na aposta em eventos diferentes para a sua comunidade e esta Aquaparty não foi exceção.

Maria Browning (vinda directamente dos USA), instrutora de fitness especializada em zumba aquático, ditou o ritmo da festa para as cerca de 100 pessoas (utentes e convidados), que aceitaram o desafio de participar numa aula fora do comum, mas acima de tudo muito animada.

Por mais cansativa que possa ter sido esta sessão de exercício na água, o sentimento espelhado na cara de todos era de entusiasmo.

Fique atento, a piscina da Penha de França, para além das suas atividades regulares, está focada em trazer-lhe muitas outras que sem dúvida podem surpreender.

Contamos consigo para vir agitar as águas da melhor piscina de Lisboa?



Vai acontecer no bairro

14
Abril

Between Us

21h00

Between Us é uma performance onde a pintura e a dança se alternam com a música como fio de ligação. Artistas -Maria Who | Sara Paternes | Francisco Nogueira. 6 euros + 2 euros cartão de associado.

Local: Rua Lopes 3

**CASA
CHEIA**

15
Abril

Oficina de escrita criativa

10h30

Com Maria Inês Almeida, autora de livros infanto-juvenis. Participação gratuita mediante marcação para bib.pfranca@cm-lisboa.pt ou 218 172 410.

Local: Biblioteca da Penha de França

B L X
BIBLIOTECAS DE LISBOA

22
Abril

Feira das Vontades (22 e 23 de abril)

14h00

Os artistas da Associação Goela mostram os seus trabalhos numa feira que inclui cerâmica, pintura, ilustração, vestuário, fotografia, sistemas de audio hifi vintage, edições de música e livros.

Local: Rua dos Baldaques 47



24
Abril

Comemorações do 25 de abril

19h00

Venha celebrar os 49 anos de liberdade e democracia em Portugal na nossa Freguesia, onde haverá musica de intervenção e outras atividades.

Local: Praça Paiva Couceiro



29
Abril

Visita ao Museu do Oriente

Junte-se a nós numa visita cultural ao Oriente. Inscrições limitadas no Espaço Multiusos.

Local: Av. Brasília, Doca de Alcântara (Norte)

**FUNDAÇÃO
ORIENTE**
MUSEU DO ORIENTE

29
Abril

Multiusos na Rua

16h00

Chi-Kung, Danças Orientais e Tai-Chi, são algumas das atividades que trazem o multiusos à rua.

Entrada gratuita e sem material específico requerido.



7
Maio

Massa crítica de crianças

10h30

Percurso de bicicleta de 5km (Rua Morais Soares, Praça Paiva Couceiro, Sapadores, Mercado Arroios) com piquenique no final.

Mais informações em: www.KidicalMass.pt

Local: Alameda (Parque Infantil)



4ª EDIÇÃO

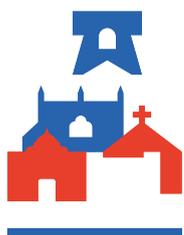
Penha

COMPRE, NO COMÉRCIO DA PENHA

**COMPRE NO COMÉRCIO
DA NOSSA FREGUESIA
E HABILITE-SE A GANHAR
UM VALE DE COMPRAS
NO VALOR DE 50 EUROS.**

**SAIBA MAIS EM
WWW.JF-PENHAFRANCA.PT**

VÁLIDO NAS LOJAS ADERENTES



Penha
de França
do rio à colina





COMISSÃO LOCAL DE BEM-ESTAR ANIMAL

Penha de França

Legislação em vigor

Obrigatoriedade de colocação de identificação eletrónica (chip) – Decreto-Lei nº82/2019, de 27 de junho – Coima até €3740

Obrigatoriedade de registo e licenciamento de canídeos e felinos - Artigo nº27 do Decreto-Lei nº82/2019, de 27 de junho, na sua versão atual. Obrigatoriedade de uso

de trela - Decreto-Lei nº314/2003, de 17 de dezembro, na sua versão atual. - Coima até ao €3740.

Responsabilidade de apanhar os dejetos caninos - Regulamento de gestão de resíduos, limpeza e higiene urbana de Lisboa – Coima até €1.000

Corvos irão controlar população de pombos na cidade de Lisboa

Segundo o Senhor Provedor do Animal de Lisboa, Pedro Paiva, “a política de captura e abate de pombos não respeita o disposto na Diretiva das Aves”, e que “naturalmente, a prevenção é sempre uma melhor opção que a eliminação.”

Nesse sentido pretende-se introduzir espécies competidoras, uma vez que, conforme a Provedoria explicou,

“o desequilíbrio de concentração populacional do pombo feral não ocorre em locais da cidade com diversidade biológica de aves e com coberto arbóreo promotor de nidificação de espécies competidoras (...) o que evidencia o potencial da competição com outras espécies que ocupem o mesmo nicho ecológico para promover o seu controlo natural.”



Menopausa

Ao contrário do que possa pensar, o termo menopausa não se refere a uma fase longa da vida da mulher mas sim à última menstruação da vida da mesma. Por esta razão, o diagnóstico só poderá ser feito após um ano sem menstruação. Por norma acontece entre os 45 e os 55 anos, apesar de poder ocorrer antes ou depois destas idades. Após a menopausa, a mulher entra num período a que chamamos pós-menopausa.

Não obstante, ao período de tempo que engloba as primeiras irregularidades menstruais e os 12 meses após a ausência de menstruação, chamamos de peri-menopausa. A peri-menopausa caracteriza-se por um período de irregularidades menstruais, com atrasos ou adiantamentos da menstruação ou até mesmo com o seu desaparecimento por alguns meses.

O que acontece com o corpo?

Tal como o período menstrual, cada mulher vive as diferentes fases da menopausa de forma distinta: há quem tenha queixas muito intensas e há quem não sinta nenhuma alteração. Algumas das queixas mais comuns são:

- Afrontamentos ou “Calores”: referem-se à sensação repentina de calor que surge na metade superior do corpo, que dura alguns minutos e que por vezes está associada a suores ou palpitações, podendo também ser seguidos de calafrios, tremores ou sensação de ansiedade. São mais frequentes à noite e podem interferir com o sono.

- Alterações do Sono: as mais comuns são os despertares noturnos e a dificuldade em adormecer.

- Alterações cognitivas e do humor: como alterações na memória e dificuldade de concentração, diminuição do desejo sexual, e um aumento do risco de depressão.

- Síndrome geniturinária da menopausa: inclui alterações vaginais, como a secura, ardor e irritação; urinárias, como a dor ao urinar, sentir uma necessidade de ter de urinar urgentemente e infeções urinárias; e sexuais, como a dor na relação sexual.

- Alterações cutâneas: pele mais fina e menos elástica, aparecimento de manchas (pigmentação), aumento dos pelos na face e perda/enfraquecimento do cabelo.

- Alterações nos ossos e articulações: aumento da

frequência de dores musculares e articulares, perda de massa muscular e de massa óssea (aumento do risco de osteoporose).

- Aumento da gordura corporal, dos níveis de colesterol e outras gorduras, aumento do risco de diabetes e de hipertensão, com aumento do risco de sofrer de um enfarte ou um AVC.

Como gerir tudo isto?

Ter um estilo de vida saudável é fundamental para melhorar a sua saúde em geral e, em particular, a sua saúde genital e urinária. Desta forma, são recomendadas medidas como seguir uma dieta saudável, ingerir 1,5 a 2 litros de água por dia, praticar exercício físico e evitar o excesso de peso, já que este aumenta o risco de secura vaginal.

Relativamente às diferentes queixas associadas à menopausa, seguem-se alguns conselhos:

- Evite ambientes excessivamente quentes.

- Mantenha um horário de sono regular e evite sestas prolongadas.

- Evite refeições pesadas antes de se deitar.

- Evite o tabaco, o álcool e o café.

- Mantenha a pele hidratada e utilize cremes lubrificantes vaginais.

- Evite fazer a higiene íntima com demasiada frequência, pode agravar os sintomas.

- Utilize lubrificantes à base de água na relação sexual.

- Informe-se junto da sua equipa de família sobre os exercícios de fortalecimento muscular pélvico (Kegel).

Fontes: Guia Prático de Saúde e Consenso Nacional sobre Menopausa 2021.

Ana Sofia Coelho

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 março. Durante o mês de abril irá realizar-se a Sessão Comemorativa do 25 de Abril, bem com a Sessão Ordinária, em datas ainda a agendar.

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

Continuar a melhorar a Penha de França

A promoção da mobilidade é uma prioridade para o Partido Socialista.

Criada a rede ciclável na cidade de Lisboa, na Penha de França continuamos a trabalhar em prol da mobilidade pedindo a construção de mais ciclovias, a instalação de estações GIRAS, para além de continuarmos a requalificar passeios e vias, garantindo a segurança de peões e de automobilistas.

Através das estações GIRAS será possível percorrer as ruas mais íngremes com menos esforço e com isso fruir melhor da vida de bairro. Esta infraestrutura é fundamental, especialmente quando pensamos que a Penha de França vai do Rio à Colina. Um desejo por todos partilhado.

Aproveitamos para saudar os movimentos de cidadãos que se juntam a nós na defesa de um bairro com mais mobilidade e com melhores transportes coletivos.

Interpretamos a renovação do voto de confiança no trabalho realizado pela nossa Presidente, Sofia Dias, e pela sua equipa, como um sinal de que estamos a prosseguir no caminho certo, da requalificação do que existe, e no investimento num futuro mais sustentável para todos.

É com esse espírito que encaramos o início das obras de requalificação da Parada do Alto de S. João, uma obra há tantos anos ansiada na freguesia.

Bem como o andamento a bom ritmo do projeto do silo automóvel na Parada. A Freguesia da Penha de França merece mais e melhor investimento e o Partido Socialista conta com todos para prosseguir esse desígnio.



PS

António Neira Nunes

Breves

Os primeiros finalistas da Escola 42

De uma escola diferente, com um método de ensino inovador, saíram os 5 primeiros finalistas! A Escola 42 que trouxe um método de ensino inovador aplicado à programação, celebrou o fim do percurso deste 5 alunos nesta escola, numa celebração com os restantes alunos, mecenas, o presidente da CML, Carlos Moedas e a presidente da Junta de Freguesia, Sofia Oliveira Dias. Desejamos o maior dos sucessos a estes e a todos os outros alunos, e à Escola 42 que com todo o orgulho acolhemos na nossa freguesia!



Assembleia Municipal das Crianças de Lisboa

Os nossos pequenos grandes deputados da Penha de França na Assembleia Municipal das Crianças de Lisboa, trabalharam também propostas para a nossa freguesia. Depois de estudarem o orçamento para este ano, propuseram iniciativas em áreas tão diversas como a educação, desporto, juventude e cultura. Obrigado por serem um exemplo de cidadania e participação!



Sessão pública Epal

A EPAL teve oportunidade de prestar esclarecimentos aos moradores da Penha de França, a propósito da obra de reabilitação da tubagem, que tem início dia vinte e dois de março com um prazo previsto de 232 dias úteis para execução. A sessão contou com a presença de Sérgio Rodrigues, engenheiro da EPAL, que apresentou a obra completa, distinguindo os diferentes processos e etapas que fazem parte desta intervenção, destacando a Rua Professor Celestino da Costa que será a primeira a ser intervencionada. Também estão contempladas a Avenida General Roçadas, Rua Castelo Branco Saraiva, Rua Frei Manuel do Cenáculo e Vila Gadanho.



Inauguração da nova sala no Museu Nacional do Azulejo

No Museu Nacional do Azulejo, foi inaugurada a “Sala dos Arcos”. Juntamente com a inauguração da nova sala, foi apresentado também o painel holandês “Triunfo de David”, adquirida pelo Ministério da Cultura em Dezembro de 2022. Um painel com uma dimensão de nove metros de comprimento e um metro e setenta de altura, atribuído a Willem Cornelisz Van Der Kloet, datado entre 1680-1686.

Na presença do ministro da Cultura, foi dado a conhecer um novo projecto museográfico que conta com a inclusão de peças únicas, apoiada pela Fundação Milenium BCP. Visite o Museu Nacional do Azulejo e desfrute da cultura na nossa Penha.



Rally das Sopas

O Rally das sopas organizado pelo Centro São João Evangelista foi um sucesso! A 10ª edição deste evento contou com mais de nove sopas a concurso, entre as quais se destacou a sopa de mandioca, que acabou por ficar em primeiro lugar. Uma noite animada com música, convívio e muitas sopas.



Visita Cultural à Casa - Museu Dr. Anastácio Gonçalves

O pelouro da Cultura nas suas visitas culturais levou desta vez os moradores da freguesia à Casa - Museu Dr. Anastácio Gonçalves. Tem cerca de 2500 peças reunidas pelo médico colecionador António Anastácio Gonçalves. Destacam-se três colecções principais: pintura naturalista portuguesa dos séculos XIX e XX, porcelana chinesa e mobiliário europeu dos séculos XVII a XIX.



+ 55 ANOS

Fátima

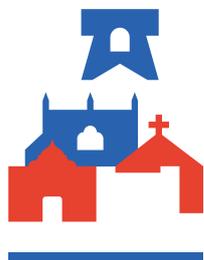
19 maio

PASSEIO | ALMOÇO CONVÍVIO
| LANCHE ANIMADO COM MÚSICA

INSCRIÇÕES

5 a 17 de maio de 2023

Espaço Multiusos
Av. Coronel Eduardo Galhardo



Penha
de França
do rio à colina