

EDIÇÃO 87
JULHO 23

Penha

JUNTA DE FREGUESIA DA PENHA DE FRANÇA

RECICLE
ESTA REVISTA
COLOCANDO-A NO
ECOPONTO AZUL



PÁG 4-7
A Minha
Penha é Linda!

PÁG 8-9
Marcha do
Alto do Pina

PÁG 10-11
Marcha da
Penha de França



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

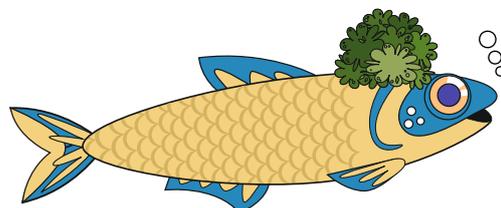
Tiragem
22.500 exemplares

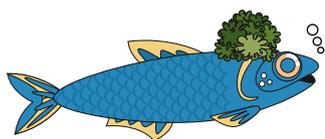
Distribuição Gratuita
Depósito Legal 408969/16



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

Junho chegou ao fim, e com ele as festas populares que todos os anos tanto animam a nossa freguesia.

Desde as tradicionais marchas ao já imprescindível arraial, o mês do Santo António foi sinónimo de festa e de grande animação que nos deixam um sentimento de satisfação e alegria.

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

Para começar, nas marchas. Como não agradecer aos valentes marchantes, ensaiadores, músicos, artífices de todas as artes que puseram de pé a marcha do Alto do Pina e da Penha de França? Esses mesmos que, depois de um dia de trabalho, se reuniam, noite após noite, cada grupo em sua escola, para ensaiarem, repetirem, cantarem até à exaustão, até tudo ficar perfeito, como ficou. Os prémios são a prova disso, mas a alegria que nos trouxeram, a todos nós aqui da freguesia, são mesmo a maior recompensa.

Muito obrigada a todos pelas magníficas marchas e pelas fantásticas classificações que conquistámos.

Idênticos agradecimentos vão para todos aqueles que nos ajudaram a levar a cabo o grande arraial de Santo

António que, pelo segundo ano consecutivo, a Junta de Freguesia organiza junto ao Mercado de Sapadores. Mais uma vez, o trabalho e o empenho de associações como O Lusitano, a Gasnova, o Sporting Clube da Penha, a Refood, os Bombeiros do Beato e da Penha de França e o Grupo Desportivo do Beato – vizinhos e amigos que se vieram juntar à nossa festa – transformaram as quatro noites dos santos populares em animadas festas que juntaram, em cada noite, centenas de pessoas.

Uma palavra muito especial para o Corpo Nacional de Escutas que, uma vez mais, voltou a fazer a diferença. Organizadores de um arraial junto ao Mercado de Sapadores desde 2016, tornaram-se parceiros da Junta de Freguesia da Penha de França no ano passado, ajudando a organizar esta festa tão animada e tão familiar.

Esperamos repetir esta parceria por muitos e bons anos.



Sofia Oliveira Dias

Presidente da Junta de Freguesia da Penha de França

Contatos

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

www.jf-penhafranca.pt

www.facebook.com/FreguesiaPenhadeFranca

www.instagram.com/jfpenhafranca

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



Arraial da Penha, os santos populares mais animados de Lisboa

David e Miguel já estão na fila há algum tempo quando vem alguém avisar que há rutura de stock nas seitanas. "Agora, só daqui a meia hora", avisa a rapariga da banca da Gasnova. Os dois amigos decidem esperar.



"Vamos ficar à espera porque esta é a única banca com febras de seitan e como somos vegan, é aqui que vamos comer", explica o Miguel. Além das seitanas, a banca também tem hambúrgueres veganos e shoarma de cogumelos. "É ótimo termos tanta escolha. Habitualmente, quem não come febras nem sardinhas só tem como opção comer pão com pimentos", lembra Bárbara, outra cliente. "Foi uma aposta ganha", reconhece Carolina Guedes, da Gasnova, uma associação juvenil de voluntariado que participa no arraial da Penha para angariar fundos para as suas atividades.

A recolha de dinheiro é o objetivo de todas as associações que se juntaram ao arraial da Penha.

"É uma forma alegre e bem-disposta de recolhermos fundos", diz Marco Costa, do Sporting da Penha. "Fazemos parte da Penha de França, organizamos a marcha, fazia todo o sentido estarmos aqui." A verdade é que todos são bem-vindos para transformar a rua do Mercado de Sapadores num mar de boa disposição e petiscos deliciosos. Que o diga o Grupo Desportivo do Beato que, mesmo pertencendo a outra freguesia, é na Penha que vem fazer a festa.



Beato que, mesmo pertencendo a outra freguesia, é na Penha que vem fazer a festa. “Temos uma ótima ligação com a Junta de Freguesia da Penha de França e como o Beato não faz festa, é para aqui que nos vimos divertir”, afirma Ricardo Figueiredo.

Uns metros à frente, os Bombeiros do Beato e da Penha de França chamam a clientela para a sua grande novidade, as sandes de picanha. “Esperamos atrair muita gente e recolher fundos para comprarmos equipamento que tanta falta faz aos bombeiros”, explica o comandante, Mário Ribeiro. Uma motivação idêntica à da Associação do Bairro Horizonte.

“Vimos com o objetivo de proporcionar uns bons petiscos a quem nos visita e também de recolhermos alguns trocos para as férias dos nossos idosos e das nossas crianças.”



Aproximar a sua associação dos fregueses da Penha é o objetivo do Lusitano, uma associação cultural e desportiva. Hugo Silva, o presidente, confessa duas finalidades: “Dar a conhecer o Lusitano e também recolher fundos. Felizmente que a tempestade Óscar não nos veio estragar a festa.” Logo ao lado está a banca da Refood, presente na festa para se dar a conhecer. “Pretendemos, sobretudo, divulgar a existência da Refood na freguesia para angariar novos voluntários”, explica Rui Frágoso.



Teresa Silvestre, chefe de agrupamento do Corpo Nacional de Escutas há 17 anos, observa com orgulho o arraial que ajudou a criar. "Fazemos este arraial desde 2016. No ano passado, e em boa hora, a Junta de Freguesia juntou-se a nós e o arraial cresceu, sem nunca perder o seu caráter de festa popular e familiar." Com 78 voluntários, entre escuteiros e pais, a banca do Corpo Nacional de Escutas é a maior da festa e, segundo Teresa Silvestre, a melhor.

«Temos duas cozinheiras excecionais, a Gracinda e a Adília que fazem o melhor caldo verde de Lisboa inteira», garante.

A meta, este ano, é angariar dinheiro para levar os escuteiros até à ilha de Brownsea, na Inglaterra, onde Baden-Powell, o fundador dos escuteiros, fez o seu primeiro acampamento. Objetivos que os milhares de pessoas que se juntaram, este ano, nos quatro dias de festa, ajudam a concretizar.

Logo na primeira noite foram muitas centenas as que acorreram à rua do Mercado de Sapadores para ouvir a cantora Romana, cabeça de cartaz do arraial. No dia seguinte, a festa foi dos mais pequenos, com insufláveis e o palhaço Pintarolas. No domingo, o organista Cláudio animou a noite, antecedido pelo coro CoLeGas, coro LGBTI+ e pelo Dj Thiagu. Na noite de Santo António, a festa abriu com o Fella Ayala dj set, seguido do Duo Helton e Irmão e com o Dj Mouros da Calçada a fechar a noite. Para o ano há mais.







Alto do Pina arrecada um fantástico quinto lugar

Foi com a conquista de um fantástico quinto lugar na classificação geral que a marcha do Alto do Pina encerrou, já a noite ia adiantada, a sua notável participação em mais um desfile das marchas de Lisboa nestas festas de Santo António de 2023.

Nesta 89ª edição das marchas, a vitória coube à marcha da Bica, que há vinte anos não ganhava este concurso. Apesar de não ter ganho o primeiro lugar, o Alto do Pina brilhou em todo o seu esplendor, animando como poucas a noite principal destas Festas de Lisboa.

Santiago Costa é o mais jovem marchante deste grupo de 50 foliões. Com apenas 13 anos, estreia-se este ano a marchar pelo Alto do Pina. "Na Altice Arena dá mais nervos. Agora estou aqui para me divertir." Quem não está assim tão descontraída é Ariana. "É a minha primeira vez e estou bastante nervosa. Morro de medo de me enganar."

Sempre muito determinados e totalmente focados no melhor resultado. Os marchantes do Alto do Pina concorrem sempre para ganhar.

"Vamos dar o nosso melhor porque somos bons e trabalhamos para vencer", garante Bianca a poucas horas de desfilar na Avenida.

«Seja como for, a Avenida é uma grande festa, as pessoas que nos vêm ver estão ali bem perto de nós e há sempre uma grande alegria e boa disposição." Ruben Silva também apostava tudo no primeiro lugar. No Pavilhão considera que o desfile do Alto do Pina correu muito bem. "Como a apresentação é mais longa, temos mais tempo para disfrutar.

Em contrapartida, aqui temos um contacto direto com o público e não há nada melhor do que isso."

Depois das exibições na Altice Arena, no início de junho, as 20 marchas em competição foram avaliadas pela segunda vez pelo júri presidido por Pedro Franco e composto por Rita Spider (Apreciação da Coreografia), André Murraças (Apreciação da Cenografia), António Lagarto (Apreciação do Figurino), Sofia Hoffmann (Apreciação da Letra), Rui Massena (Apreciação da Música), Ricardo Neves-Neves (Apreciação Global) e Jonas Omberg (Representante da EGEAC).





Penha de França conquista um honroso nono lugar

Reunidos na Rua Castilho, ao lado do Marquês de Pombal, os marchantes da Penha de França aguardam a sua vez para desfilarem na Avenida da Liberdade. Entre centenas de marchantes de vinte associações diferentes, os da Penha de França destacam-se pelos seus corações em filigrana que simbolizam o mote da marcha, "Um coração sempre a bater por ti", e pelo belo guarda-roupa em azul e cor de rosa choque.

Trunfos que lhe valeram um muito honroso nono lugar na classificação geral, que tanto nos orgulha enquanto freguesia.

«Estou bem. Os batimentos cardíacos ainda estão normais. A Avenida é mais divertida e mais descontraída. Na Altice Arena o nervosismo é maior», confessa Hélder enquanto aguarda a sua vez de entrar em cena. Muito experiente em desfiles de santos populares, João Barros não sente o nervosismo, embora atribua ao desfile na Avenida uma maior responsabilidade:

"Na Altice Arena é uma demonstração para as juntas de Freguesia e para os nossos familiares. Aqui estamos a exhibir-nos perante Lisboa e perante o país inteiro. Apesar disso, não estou nervoso porque já estou acostumado."

Já Tânia Pinheiro confessa-se ansiosa. "Gosto mais de estar aqui na Avenida porque há mais convívio entre todos os marchantes e sentimos a euforia da festa." Rubem Morais concorda.

"Prefiro o desfile da Avenida porque é aqui que se celebram de verdade os santos populares. É o momento auge das festas de Lisboa. « Catarina Brito também prefere a avenida.

"Aqui estamos muito perto do público, o que gera uma outra energia. Na Altice Arena estamos mais nervosos." Só Rui Sousa suspira pelo pavilhão. Perante o ventinho fresco que sopra no topo da avenida, o marchante suspira pelo conforto da Altice Arena. "Prefiro os recintos fechados. É muito mais ameno e agradável."





Um espaço (im)perfeito

Transformar uma antiga fábrica de cones de bolacha para gelados num espaço de cultura e lazer foi o grande desafio da associação Ver Imperfeito, uma associação cultural e artística nascida no ano passado e constituída por nove pessoas, entre os 23 e os 85 anos, provenientes de áreas tão diversas como o cinema, a fotografia, o teatro, a banda desenhada e até a matemática e a engenharia.

A verdade é que a vontade impôs-se e foi assim que nasceu, em fevereiro deste ano, o Espaço Imperfeito,

"um espaço cultural aberto aos artistas para a apresentação e exposição de trabalhos, mas também para a experimentação e para o trabalho",

explica Carlos Alves, ator, dramaturgo e encenador e um dos rostos do Espaço Imperfeito.

Apesar da sua juventude, o espaço apresenta já um vasto currículo.

Em pouco mais de quatro meses, já acolheram uma exposição coletiva, organizaram workshops sobre a construção de cadernos, tai-chi e sobre o teatro e o método Stanislavsky. Além disso, tiveram uma mostra de trabalhos de gesso, joalheria, cadernos artesanais e pintura.

Uma tertúlia sobre a vida de Santo António dinamizada por um colecionador de imagens do santo e o lançamento de um livro de fotografia sobre Santo António e São Vicente.

Para os próximos tempos, revela Ana Ferreira, dirigente da associação, têm previstos cursos de teatro e de commedia dell'arte. Planeiam ainda estabelecer parcerias com outras associações culturais existentes na freguesia.

- 📍 Rua Coronel Luna de Oliveira, 2A
- ✉️ espacoimperfeito@gmail.com
- 📌 [EspacoImperfeito](#)



"Marco e os Animais" chegaram à Penha de França

Deitado atrás do balcão, o Senhor Penha recupera de uma cirurgia. Cego do olho direito, o gato que serve de mascote à loja "Marco e os Animais" da Penha de França está ali para provar que todos os animais merecem uma oportunidade de serem felizes e bem tratados. "Em todas as lojas temos um gato mascote", explica Marco, dono de cinco lojas de comida e objetos para animais, com um total de dez empregados.

A primeira nasceu em Campo de Ourique em 2012. Desde aí abriu outras na Avenida de Paris, na Lapa e em Moscavide.

A da Penha de França é a mais recente. Foi inaugurada a 3 de dezembro de 2022.

"As pessoas estavam sempre a perguntar-me porque é que eu não abria uma loja no bairro onde eu nasci e eu assim fiz e não me arrependo. Está a correr muito bem", garante Marco.

E clientes não parecem, de facto, faltar.

Enquanto falamos com Marco, entram vários, à procura de comida, de areia, medicamentos, desparasitantes, ou de um saco para transportar um chihuahua. E, sobretudo, à procura do marco, da sua simpatia e dos seus conselhos. Ele que é um verdadeiro especialista no que toca a animais. "Tenho sete cadelas, sete gatos saudáveis e oito com sida felina".

Uma das suas grandes missões na vida é encontrar casa para os animais que não a têm.

"Este ano já demos 77 cães e nas últimas duas semanas encontramos um lar para 20 gatos."

A atriz Maria do Céu Guerra, por exemplo, tem uma cadela adotada por nós", declara com orgulho.

- 🏠 Rua da Penha de França, 74
- ✉️ marcoeosanimais.unipessoal@gmail.com
- 📌 MARCO E OS ANIMAIS

Curiosidades de Santo António no museu que lhe é dedicado

É a peça mais curiosa do curioso Museu de Santo António. Trata-se de uma pequena imagem, feita de marfim, vinda do Congo e muito gasta. O desgaste deve-se ao facto de, segundo a crença popular, esfregar a imagem na zona do corpo magoada faz passar a dor.

Esta imagem está no meio de dezenas de outras que tornam este museu num museu único onde, além das imagens, encontramos toda a espécie de objetos com a imagem do santo, desde as antigas notas de 20 escudos, aos bilhetes de lotaria nacional, passando pela cevada moída ou pelas queijadinhas de Santo António, uma especialidade da Costa da Caparica. Foram todas estas curiosidades que uma vintena de habitantes da Penha de França puderam descobrir este mês, em mais visita cultural organizada pela Junta de Freguesia.

Logo à entrada, o museu conta a história do santo, desde o seu nascimento – no local onde hoje se encontra a igreja que lhe é dedicada – em 1195, com o nome de Fernando Martins de Bulhões, até à sua morte, em Pádua, 40 anos depois, no dia 13 de junho que passou a ser o seu dia em Portugal.

Nas paredes do museu encontramos informações sobre a sua ida, primeira para Coimbra, depois para Marrocos, já como frade franciscano com o nome de António e, finalmente, para Itália.

Nas salas seguintes, além das imagens, os visitantes puderam tomar conhecimento dos milagres mais conhecidos deste santo, desde o sermão aos peixes, até ao milagre das bilhas, e também da sua faceta como doutor da Igreja – o único português com este título – ou como militar.



AGENDA

VAI ACONTECER NO BAIRRO

08

JULHO
Horta do
Alto da Eira**10h00-13h00**

Oficina do sol: construção de um herbário de sombras com Susana Neves.

Rua Frei Manuel do Cenáculo

11

JULHO
Biblioteca da
Penha de França**10h15**

Oficina "Ver, conversar e experimentar a partir do cinema".

11 a 14 de julho. Dos 8 aos 12 anos.

Inscrições - contacto@royalcine.pt**Rua Francisco Pedro Curado 6A**

13

JULHO
Espaço
Mono**21h30**

13, 14 e 15 de julho.

Instalação/Performance Body as a Frozen Metaphor.

Rua Frei Terenas, 31A

15

JULHO
Horta do
Alto da Eira**10h00**

Oficina da Terra: expressão dramática e leitura com Paula Moura.

Crianças do 6 aos 12 anos.

Rua Frei Manuel do Cenáculo

16

JULHO
Museu Nacional
do Azulejo

Visita Orientada.

Entrada e visita gratuitas, para residentes em território nacional.

Mediante inscrição para se@mnazulejo.dgpc.pt**Museu Nacional do Azulejo**

22

JULHO
Horta do
Alto da Eira**10h00**

Abertura à comunidade do forno a lenha para fabrico de pão

Todos os sábados

Rua Frei Manuel do Cenáculo

28

JULHO
IT'S ÀLICE!
Not Alice**21h00** 28 a 29 de julho**18h00** 30 de julho

Performance de Rafael Fragosó.

Um diálogo entre ÀLICE (ou Alice) e o seu Ego.

8€ + 2€ cartão de associado.

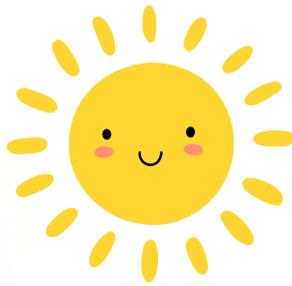
Espaço Casa Cheia - Rua Lopes 3

28

AGOSTO
Verão Penha
Sênior

De 28 de agosto a 15 de setembro.

Atividade dedicada aos seniores da freguesia, proporciona idas à praia complementadas com atividades culturais, passeios e muito convívio.



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

Seja Humano e não abandone o seu Animal de Companhia

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

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

Calor e os Animais de Estimação

Com o Verão vêm as temperaturas altas, por isso é importante proteger o seu patudo.

Durante os meses quentes, deixe o seu pet bem hidratado e nunca o passeie nas horas de maior calor, pois se a nós nos custa, a eles também.

Para testar se o asfalto tem uma temperatura aceitável para poder passear o seu pet em segurança, coloque a parte de trás da sua mão no chão e se não aguentar mais de 5 segundos, o asfalto está demasiado quente para o passeio e pode provocar queimaduras das suas patas.

Temperaturas

Ar

25°C
30°C
31°C

Asfalto

52°C
57°C
62°C

Nunca os deixe fechados num carro, mesmo que com as janelas abertas, pois as temperaturas no interior são cerca de 10°C superiores às do exterior. Os golpes de calor são muito perigosos para o seu pet e podem ser facilmente evitados. Tenha atenção aos sinais e proteja-os de forma a poderem aproveitar o Verão juntos e em segurança.

QUE CUIDADOS DEVO TER QUANDO VOU VIAJAR?

Chegaram finalmente os meses de verão e com eles os dias longos e quentes.

Por isso, a grande maioria de nós aproveita esta altura para sair da sua realidade e ir conhecer um pouco mais do mundo. Existem, no entanto, alguns cuidados que devemos ter quando viajamos para que não surjam contratempos e se possa desfrutar ao máximo.

Antes da viagem

Embora varie de país para país, existem alguns destinos, onde é necessária vacinação prévia contra alguns vírus e bactérias que sejam mais frequentes e que possam causar formas graves de doença em pessoas não vacinadas. Além disso, quando o destino de férias é um país com taxa de malária elevada, é também necessário fazer um tratamento específico para prevenir esta doença.

Para isto, deve recorrer-se a um médico 4 a 8 semanas antes da viagem, que pode ser o seu médico de família, ou um médico que faça consulta do viajante específica para a preparação de viagens.

Durante a viagem

Um cuidado essencial que se deve ter para qualquer destino é a proteção contra o sol, durante todo o ano, mas sobretudo durante os meses de verão. Deve evitar-se a exposição prolongada ao sol e durante as horas de maior calor, assim como, aplicar protetor solar e usar chapéu e óculos de sol.

Universal também é o cuidado para evitar contrair doenças infecciosas, sobretudo as infeções sexualmente transmissíveis, que existem em todo o mundo e podem ser prevenidas com a utilização de preservativo.

Outra forma de transmissão de doenças infecciosas é o contacto com material contaminado usado para fazer tatuagens, piercings ou acupunctura, devendo ter-se precaução nos locais escolhidos para o fazer.

Sobretudo nos países com taxas elevadas de diarreia, são importantes os cuidados com a alimentação.

Devem ser evitadas saladas e legumes crus, a carne e peixe devem ser bem cozinhados antes do consumo, a fruta ser comida sem casca e não deve ser consumido leite e derivados não pasteurizados.

Deve ainda ser evitado marisco cru e só deve ser consumida água engarrafada e aberta no momento, assim como não se deve usar gelo pelo risco de contaminação.

Por fim, nas zonas com taxas elevadas de malária, são essenciais os cuidados contra os mosquitos.

Deve usar-se roupa comprida, evitar sair ao amanhecer ou entardecer, aplicar repelente nas áreas expostas do corpo, utilizar inseticidas nos espaços interiores e também fechar janelas na ausência de redes mosquiteiras para evitar picadas de insetos transmissores de malária.

Depois da viagem

No regresso, ao voltar de um país com taxa de malária elevada, deve ser mantido o tratamento antimalárico durante um mês e devem ser completados os esquemas das vacinas com as doses que estejam em falta.

É importante consultar o seu médico após a viagem se surgirem sintomas como febre, diarreia persistente, vômitos, pele amarela, alterações urinárias e alterações da pele ou genitais.

Como estas manifestações podem não ocorrer nos dias seguintes à viagem, é importante informar o seu médico sobre viagens anteriores.

Proteja-se e aproveite bem as suas férias!

Fontes:

- Guia Prático de Saúde
- www.who.int/travel-advice

Carina Isabel Leitão Mateus
Médica Interna de Medicina Geral e Familiar
USF Oriente





Assembleia de Freguesia

No passado dia 30 de junho realizou-se a 7ª Sessão Ordinária da Assembleia de Freguesia, no Salão da Igreja Paroquial de São Francisco de Assis. Foram aprovados Contratos de Delegação de Competências e de Cooperação Interadministrativa relativos a Ecopontos e obras de intervenção. Foi também aprovada a 2ª Revisão Orçamental e a 1ª Alteração ao Mapa de Pessoal. 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.

VOTO DE GRATIDÃO À POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA!

Prestamos singela homenagem aos homens e mulheres que integram a Polícia de Segurança Pública, vulgarmente designada por PSP, força de segurança que protege a nossa Freguesia ao garantir a segurança interna e os direitos dos cidadãos nos termos da Constituição e da Lei.

De uma forma genérica as funções da PSP são garantir a segurança interna; garantir os direitos dos cidadãos; e defender a legalidade democrática.

Na nossa Freguesia encontram-se a Direção Nacional da PSP sedeadada no Largo da Penha de França, nº1, a 11ª Esquadra e a 5ª Divisão Policial de Lisboa que se encontram sedeadadas também na nossa Freguesia (Av. Coronel Eduardo Galhardo).

Como se não fosse suficiente o aumento da criminalidade consideravelmente através de furtos, roubos por esticção e a lojas, temos vários episódios de homicídios e de violência extrema nas ruas.

A insegurança reina na Freguesia e esta situação preocupanos bastante. A política governativa tem de munir a PSP com mais meios e recursos para uma estratégia de prevenção e de uma resolução mais eficaz dos casos graves.

Sinais inequívocos de que temos a melhor polícia do mundo podemos observar através das redes sociais da PSP sinal de uma excelente gestão na proximidade com as pessoas.

E como no sábado houve sorteio a minha memória lembrou-se do Bernardino, o único que conheci vencedor do Totoloto, que ao acertar o 1º prémio recebeu uma bela maquia.

Ele era agente da PSP e conheci-o na antiga 11ª esquadra, na Praça Paiva Couceiro, através do amigo comum António José Lourenço que nos apresentou anos antes. Amigos que infelizmente partiram antes do tempo.

O eleito do Partido Chega na Penha de França apresenta desta forma um voto de enorme Gratidão a todos os polícias portugueses.

Desejo que os agentes da autoridade, tal e qual como nós, continuemos a calcorrear as ruas da nossa Penha porque todos juntos podemos mudar a Freguesia.



Luís M. Matias
(assistente social)
nucleopenhadefranca.chega@gmail.com



Breves

Festas da Nossa Senhora da Penha de França

As Festas da Nossa Senhora da Penha de França são um dos eventos mais aguardados do ano!

Esta festividade cultural e religiosa, realizada no nosso bairro, é uma verdadeira explosão de alegria, devoção e diversão para todas as idades.

Contámos com a coroação da Nossa Senhora da Penha de França, como abertura das Festas, que terminaram com a habitual procissão que percorre as ruas da Penha. Até para o ano!



Concerto para bebés na Piscina

Cerca de 80 bebés da nossa freguesia, acompanhados pelos respetivos pais, tiveram oportunidade de assistir a um concerto de música clássica na Piscina da Penha de França.

O concerto esteve a cargo do pianista Francisco Cabrita e do cantor lírico André Navarro. Ouviram-se temas de Chopin e o concerto terminou com a Avé Maria, do compositor Shubert.

Antes do concerto, a piscina acolheu um festival de todos os seus alunos de natação que juntou à volta de 300 alunos.



Dia Mundial da Criança

A Praça Paiva Couceiro foi pequena para tamanha animação no Dia Mundial da Criança que se assinalou a 1 de junho.

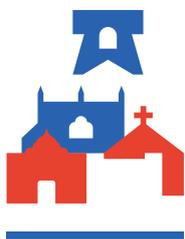
Nesta data mágica, o Penhas deu logo as boas vindas com insufláveis, mascotes, música, jogos e balões.

Nada podia faltar à brincadeira dos mais pequenos que não faltaram à chamada e garantiram a festa ao longo de todo o dia.



**ELES
CONFIAM
EM SI!**

**NÃO OS
ABANDONE**



Penha
de França
do rio à colina



COMISSÃO
LOCAL DE
BEM-ESTAR ANIMAL
Penha de França