

EDIÇÃO 88
AGOSTO 23

Penha

JUNTA DE FREGUESIA DA PENHA DE FRANÇA

RECICLE
ESTA REVISTA
COLOCANDO-A NO
ECOPONTO AZUL



PÁG 4-7
Mercado de
Sapadores

PÁG 8-11
Penha Infância
e Jovem

PÁG 12-13
Jardim do
Caracol da Penha



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

Todos os anos o problema coloca-se e as soluções são urgentes. Quando chega a altura das férias, os pais procuram sítios de confiança onde possam deixar os seus filhos enquanto trabalham.

Os requisitos são simples e, ao mesmo tempo, difíceis de juntar num só lugar: total segurança, mas também muita diversão para todas as crianças, com programas adequados às idades de cada um. É isso que a Junta de Freguesia da Penha de França oferece todos os anos às centenas de crianças que embarcam nos nossos programas de férias. No Verão Penha Infância, destinado a crianças dos 6 aos 12 anos, a oferta passa por muita praia e tardes cheias de diversão.

Já o Verão Penha Jovem, criado para jovens dos 12 aos 16 anos, oferece o primeiro vislumbre de independência, com os jovens a passarem uma semana inteira fora de casa, num campo de férias. Dois programas que repetimos já há alguns anos e dos quais muito nos orgulhamos. Quem passa o Verão em Lisboa também tem direito de se divertir e de usufruir do bom tempo e na Penha não faltam locais de diversão para todos. É o caso do Mercado de Sapadores, onde uma dúzia de restaurantes apresentam opções para todos os gostos, quer em termos de oferta, quer nos horários que vão desde manhã cedo até ao final da noite.

A Junta de Freguesia tem-se empenhado em ajudar todos os estabelecimentos do Mercado a melhorarem as suas condições. Hoje, o Mercado de Sapadores é já um ponto de paragem obrigatório para quem vive na Penha de França ou para os que nos visitam. Não deixe de experimentar.

Este Verão presenteou-nos, ainda, como um novo local de diversão e passeio. Depois de vários anos, está finalmente aberto ao público o novo Jardim do Caracol da Penha. Na nossa freguesia, a entrada é feita pela Rua Cidade de Cardiff e lá dentro, os espaços são múltiplos e diversificados. Temos, por exemplo, um belo anfiteatro, que convida a espetáculos de fim de tarde.

Também um parque infantil para miúdos e graúdos e um campo de basquetebol, pronto para jogos animados. Finalmente, encontramos ainda neste espaço um jardim feito para acolher passeios.

Uma sugestão, mais uma, para tardes de Verão inspiradas.



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



Esplanadas de Verão no Mercado de Sapadores

Nas noites quentes de Verão, nada melhor do que uma esplanada fresquinha e, de preferência, com boa comida e bebidas refrescantes.

No Mercado de Sapadores, não encontra uma esplanada, mas sim uma dúzia delas, cada uma com as suas especialidades e qual delas a melhor.

Do marisco aos hambúrgueres, passando pelas pizzas, churrasco, comida tailandesa ou bolos fresquinhos, tem de tudo no renovado espaço do mercado.

Se quiser começar a explorar o mercado logo pela manhã e estiver disponível para um pequeno almoço prolongado, pode dirigir-se ao Le Brunch, um restaurante que faz jus a esta refeição, de origem britânica, que combina o pequeno almoço com o almoço.

Tradicionalmente servida aos fins de semana, feriados ou datas comemorativas, no Le Brunch ela é servida todos os dias, exceto às terças-feiras, entre as 10h00 e as 15h00.

Os bagels, os croissants, as panquecas, os ovos Benedict, os smoothies e os chás variados fazem as delícias de quem frequenta este novíssimo estabelecimento, inaugurado há apenas três meses.

Se a sua escolha for almoço, então as opções multiplicam-se.

Pode ir ao Hambúrguer no Mercado e banquetear-se com as múltiplas variedades de succulentos hambúrgueres, ou escolher o Tarsila onde vai encontrar o já famoso prego de filet mignon, as carnes maturadas, o polvo, as ostras ou o camarão.

O restaurante do Marcus e da Jéssica, um dos mais antigos do Mercado, só encerra à terça-feira. Nos outros dias, está aberto entre as 13h00 e as 23h00, ou até à meia noite se for sexta-feira ou sábado.



Bem ao lado do Tarsila, encontra a Taverna do Mercado, com as suas deliciosas propostas e, logo de seguida, o Fresh é Fixe, aberto todos os dias entre as 11h00 e as 23h00. Maria João é a anfitriã e destaca, sem hesitações, os grelhados a carvão, com especial destaque para as Barbacue Ribs, as carnes cozinhadas em cozedura lenta, e os pickles e molhos caseiros.

À sexta-feira, as atenções viram-se para os cocktails, que começam a ser servidos ao final da tarde. No dia a dia estão sempre disponíveis os sumos naturais e as limonadas caseiras.

Se preferir ir jantar, pode juntar a todas as opções que já lhe apresentámos, o Marisco 100 Tretas, especializado em frutos do mar de todas as espécies, tudo bem fresco e acabadinho de preparar.

Mesmo ao lado, está quase a abrir o Perdidos e Achados onde a especialidade são os petiscos, muitos deles também com marisco, e as cervejas artesanais. Diz quem já provou que a de pêssego é memorável.



Churrasqueiras, são duas. Uma delas tem o singelo nome de Uma Churrasqueira e serve frango, piano, entremeadas e salchichas, tudo bem grelhado, podendo também optar pelos caris de frango ou de camarão.

Mais forte ao jantar, sobretudo agora que as noites estão convidativas, também serve almoços. Todos os dias, exceto à segunda-feira, entre as 12h00 e as 15h00 e entre as 19h00 e as 22h30.

A outra churrasqueira chama-se A Grelha, e junta ao churrasco, o marisco. Aberta de quarta a segunda entre as 8h00 e as 2h00, esta proposta tem como especialidades o cozido à portuguesa, o bacalhau à minhota, a francesinha e o cabrito assado no forno.

Comida internacional também a há, e da boa, no nosso Mercado de Sapadores.

Como não podia deixar de ser, a cozinha italiana está presente com duas opções: o Davito oferece pratos italianos variados enquanto a Pizzamóvel se especializou em pizzas para levar para casa.



A outra opção no capítulo da comida internacional é a cozinha tailandesa servida no restaurante Sakul Thai. Aberto todos os dias exceto às quartas, tanto para almoço como para jantar, este restaurante tem como estrela do seu menu o Pad Thai, um prato à base da massa de arroz com tamarindo, rebentos de soja, cenouras, ovo e camarão.

Muito procuradas são também as sopas tailandesas, com destaque para a Tom Yum Kung, e as saladas onde prevalece a Som Tum Talay, com papaia e camarão. Finalmente, se a sua escolha for por um cafezinho ou por uma refeição mais rápida, tem sempre o Café Pastelaria do Mercado.

Aberto entre as 5h00 e as 17h00, tem todos os dias bolos frescos e uns panados que fazem as delícias de quem procura um almoço ligeiro.

Mercado de Sapadores
Avenida General Roçadas, 3





A Leonor não queria ir, mas agora já fala em voltar no próximo ano

Foi através de conhecidos que Ermelinda Lopes tomou conhecimento da existência do programa Penha Infância, o programa de férias da Junta de Freguesia da Penha de França para os mais novos. A boa experiência alheia levou Ermelinda a decidir inscrever a sua filha Leonor, de seis anos, nestas férias. Uma experiência que levou alguns dias a tonar-se numa experiência agradável. “Eu expliquei-lhe que ela ia fazer amigos e conhecer sítios novos, mas ela estava muito receosa. Primeiro disse que sim, depois, quando se ia aproximando a altura de ir, já dizia que não queria ir”, confessa a mãe.

“No primeiro dia ficou meia confusa, sem saber muito bem se tinha gostado ou não. No segundo dia chorou e não queria ir. Tivemos que insistir um pouco, mas gostou muito e depois ia toda contente.”

Ermelinda sofre de glaucoma congénito, o que reduz muito a sua visão. Leonor sabe disso e, apesar da idade, já dá muito apoio à mãe. “Eu costumo dizer que ela é os meus olhos”, diz Ermelinda.

No entanto, a mãe sabe que faz bem à filha conviver.

“Querida que ela saísse do mundo mais fechado de casa e da escola, e que se habituasse a conviver com outras crianças até porque em setembro ela vai para o primeiro ano, vai estar com crianças mais velhas e que não conhece e estas férias serviram para fazer uma primeira habituação à sua nova realidade.”

Mãe e filha são muito agarradas uma à outra e Leonor também é muito próxima da irmã que tem quatro anos, mas estas férias revelaram-se uma excelente experiência.

“Até já diz que no próximo ano quer ir outra vez.”

O programa Penha Infância foi criado para crianças entre os seis e os doze anos.

Com todas as manhãs passadas na praia, as tardes dividiam-se por muitos locais e muitas diversões.

O Parque das Conchas, no Lumiar, a Quinta Pedagógica, nos Olivais, a Alameda Keil Amaral, em Monsanto, o Complexo do Jamor, o Parque Tejo Expo, o Parque do Vale do Silêncio e o Parque da Paz, em Almada foram alguns dos locais onde as nossas crianças almoçaram e passaram as suas tardes, quer fazendo canoagem, escalada ou tiro com arco, quer jogando jogos tradicionais.

Além dos jogos e das brincadeiras, o programa de férias para os mais novos incluiu também várias visitas, como por exemplo, a visita ao submarino Barracuda, em Cacilhas, a visita à Rota da Água, na Galeria Subterrânea do Loreto ou a visita ao Aquário Vasco da Gama.

Um programa **alegre e diversificado** que fez as delícias da pequenada.





A melhor colónia de férias que o André já fez

“O André já esteve noutras colónias de férias e não tem dúvidas de que esta foi a melhor de sempre.” Quem o diz é Paula Ribeiro, a mãe do André que este ano frequentou, pela primeira vez, o programa Penha Jovem, da Junta de Freguesia da Penha de França.

“O balanço é muito bom. Mesmo durante a colónia, quando eu lhe ligava para o campo, ele já me dizia que no próximo ano quer ir outra vez.”

André tem 13 anos, mas já dá muita importância à higiene e arranjo dos locais. Segundo a sua mãe, esses foram aspetos que lhe agradaram muito. “O espaço era grande, agradável e muito limpo. A comida era ótima e muito variada. A única coisa de que ele se queixou foi da playlist de músicas que, na opinião dele, podia ser mais variada”, diz a mãe com uma gargalhada.

Para Paula, esta foi uma grande oportunidade para que o seu filho, que não frequenta a escola na Penha de França, pudesse conhecer melhor os jovens da sua idade que vivem nas redondezas.

“Foi muito importante para fazer amigos, quer os que vivem na Penha, quer jovens de outras localidades que estavam também no campo de férias.”

Quanto aos problemas de saúde que afetam o André e que implicam que ele seja alvo de alguma atenção, Paula não podia estar mais contente: “Só para lhe dar um exemplo, ele foi picado por uma abelha e como estava sinalizado, foi imediatamente socorrido e correu tudo muito bem.” Para Paula, a Junta de Freguesia da Penha de França é uma instituição que lhe merece toda a confiança para entregar o seu filho. O programa Penha Jovem teve lugar no campo de férias Tempo de Aventura, na Quinta do Lagar Velho, situada no Cadaval.

Um local pronto para grandes aventuras, como o próprio nome indica, e que ofereceu aos nossos jovens um programa diário cheio de diversões. Todas as manhãs, o dia começava com um Tai Chi matinal. Depois do pequeno almoço, era tempo dos Jogos Aventura que incluíam slide, canoagem, desportos de equipa, stand-up paddle ou caças ao tesouro.

Terminados os jogos, era tempo de piscina até à hora do almoço. A tarde começava com mais Jogos Aventura, que tanto podia passar por um campeonato de escalada, danças, jogos tradicionais, ou tiro ao arco.

De tarde, havia novamente tempo para usufruir da piscina e antes do jantar ainda se jogavam alguns jogos. O serão era ocupado com diversos jogos noturnos, arraial ou até um festival de talentos.

Dias cheios, onde todo o tempo era pouco para se divertirem.



Jardim do Caracol da Penha já abriu

Está finalmente aberto ao público o novo Jardim do Caracol da Penha, o projeto incluído no Orçamento Participativo da Câmara Municipal de Lisboa que mais votos recebeu desde a criação desta modalidade, perto de dez mil.

O projeto, nascido em 2016, foi o mais concorrido de sempre e o que dispôs de um maior orçamento, representando também uma vitória dos espaços verdes sobre os carros já que naquele espaço de perto de um hectare estava inicialmente prevista a construção de um parque de estacionamento para 86 viaturas.

Ora, em vez de um parque de estacionamento temos agora um belíssimo jardim com duas entradas: uma entre os números 65 e 69 da Rua Marques da Silva e outra no número 54 da Rua Cidade de Cardiff, na Penha de França. Este jardim, repartido entre a Penha de França e Arroios, está construído, de acordo com o declive do terreno, em três níveis. No nível superior, situado na Penha de França, o destaque vai para um anfiteatro relvado com capacidade para 80 pessoas.

O nível intermédio destina-se sobretudo ao convívio, com bancos, sombras e um parque infantil onde irá prevalecer um grande escorrega em forma de caracol que poderá vir a ser utilizado por adultos.

O nível inferior apresenta um espaço destinado a uma horta comunitária, um pequeno campo de basquetebol e um espaço de jardim. De realçar que neste novo espaço verde foram plantadas 250 árvores e 25 mil exemplares de pequenas plantas.

Adiado para o próximo ano ficou a construção de um quiosque situado no nível intermédio.

O Jardim do Caracol da Penha demorou sete anos a passar do papel para a realidade. O projeto de execução ficou pronto em 2018, mas as obras começaram apenas um ano depois, no final de 2019.

A pandemia veio atrasar a construção e, depois de algumas hesitações, ele cá está para benefício de todos os moradores, aberto todos os dias entre as 7h30 e as 21h00, ou 20h00 se for no Inverno.





A Junta no Bairro

Em tempo de Férias

Foi uma Penha de França a banhos que a Junta no Bairro deste mês foi encontrar.

Com lojas fechadas para férias e muitos fregueses fora de Lisboa, foram menos as pessoas que vieram ao nosso encontro para falar sobre a sua rua, o seu bairro, a sua freguesia. Mesmo assim, ainda foram bastantes, a provar que mesmo em tempo de férias é importante ir ao encontro dos nossos comerciantes e moradores porque eles têm sempre algo para nos dizer.

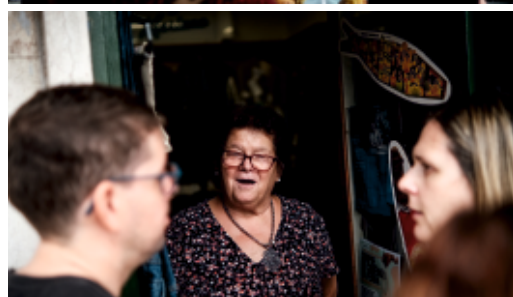
Foi o caso de Nuno, do Café As Manas, que veio alertar para o facto de o passeio, à porta do seu café, escorregar, o que provocou já algumas quedas. Felizmente, a Junta já estava alertada para este problema e a presidente Sofia Oliveira Dias pode deixar a garantia de que, em breve, haverá ali uma calçada mista para evitar os acidentes. À porta do café, Feliciano espera o Executivo para deixar uma proposta: mais uma paragem para o autocarro 37 que faz o circuito

interno da freguesia.

Colocar na rua mais equipamentos para que os fumadores deixem as suas beatas foi a sugestão deixada por Carlos Luz, cansado de ver as ruas cheias de pontas de cigarros.

Já para Vladimiro e Irina, donos da loja de estofador, tudo está bem. José Tavares, da Frutaria Tavares, e Mariana, da Alfaiataria com o seu nome, também não têm queixas, só elogios à atuação da Junta.

E como estes encontros são feitos de diálogo, a presidente da Junta aproveitou o encontro com a dona Margarida, uma senhora com dificuldades de mobilidade devido à falta de visão, para combinar um encontro onde esta freguesa vai apontar os pontos mais complicados da freguesia e quais os obstáculos a remover.



Visita ao Museu do Traje e Parque Botânico

Organizada pela Junta de Freguesia da Penha de França, dando continuidade às visitas de índole cultural que todos os meses são promovidas pelo Pelouro da Cultura e que mobilizam, sem excepção dezenas de pessoas, efectuou-se uma visita ao Museu do Traje instalado no Palácio Angeja- Palmela e tem anexo o Parque Botânico do Monteiro Mor.

Formado a partir das doações particulares, contou também com a incorporação das peças de traje e acessórios existentes noutros Museus Nacionais.

Nos anos que se seguiram à sua abertura ao público e até à actualidade, as doações constituíram-se como grande fonte de enriquecimento da colecção.

Reúne uma colecção de indumentária histórica e acessórios de traje, desde o século XVIII à actualidade que apresenta ao público quer na sua exposição permanente quer em exposições temporárias.

Por coincidência existe uma exposição temporária do designer de moda Paulo Azenha, que desenvolveu ao longo de mais duas décadas de trabalho, um conjunto de peças de vestuário com uma vertente couture inspiradas no Fado e em Amália.

O parque é reconhecido pela notável colecção de árvores e arbustos, da qual se destaca pelo porte e pela idade a primeira Araucaria Heterophylla conhecida em Portugal continental e dois plátanos gigantes plantados em 1842.

O Palácio deve a sua traça actual ao 3º Marquês de Angeja, tendo sido adquirido no segundo quartel do século XIX pela Família Palmela, donde ainda se podem admirar os coches ali presentes.

Depois da visita ao Museu do Traje e ao Parque Botânico ainda houve tempo para visitar o Museu do Teatro, mesmo ali ao lado.





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



Maus tratos a animais de companhia

Infelizmente, a crueldade humana não conhece limites e há quem maltrate e abandone os seus companheiros sem dó, piedade ou consciência, como se de objetos se tratassem. Os animais já não são coisas, mas sim Seres Vivos com Direitos, Direitos esses consagrados e reconhecidos pela Lei vigente e que têm de ser respeitados.

São considerados maus-tratos:

- Maltratar um animal com violência,
- Mantê-lo acorrentado;
- Deixá-lo fechado numa varanda ao sol;
- Deixar o animal fechado dentro de uma viatura;
- Passeá-lo nas horas de maior calor;
- O abandono do animal;

Se tiver conhecimento de algum caso contacte a Junta de Freguesia, através do 218 160 720, ou pelo email bemestaranimal@jf-penhafranca.pt, a Provedoria dos Animais de Lisboa, através do 213 227 000, ou pelo email provedoria.animais@cm-lisboa.pt, ou contacte a linha da Defesa Animal da PSP, através do 217 654 242, ou pelo email defesanimal@psp.pt.

Pequenos lembretes

Recordamos que todos os cães devem circular na via pública, obrigatoriamente, com trela, e que a remoção dos dejetos é da responsabilidade dos seus detentores, estando previstas coimas para quem não cumpra estas normas.

Relembramos ainda que deve proceder ao licenciamento anual do seu canídeo ou felino, nos serviços da Secretária da Junta de Freguesia. Este serviço é gratuito.

CANCRO DA PELE E O SOL DE VERÃO

Qual a relação entre o sol e a nossa pele?

O sol tem efeitos benéficos, mas a exposição excessiva à radiação solar tem consequências negativas. As lesões acumuladas causadas pela radiação ultravioleta (UV) podem levar ao envelhecimento precoce da pele, assim como a cancro. É constante a nossa exposição solar, no entanto, são os meses de verão que nos convidam a passar mais tempo expostos sem proteção.

O que é o cancro da pele?

É o cancro mais frequente e a quantidade de novos diagnósticos tem aumentado. A radiação solar é responsável por cerca de 90% dos casos, sendo os locais mais frequentes as áreas da pele mais expostas.

O cancro de pele surge quando há um crescimento descontrolado de células anormais, e dependendo do tipo de célula afetada, originam-se diferentes tipos de cancro sendo o melanoma o mais agressivo e com pior prognóstico, apesar de ser o menos comum.

Estou em risco de desenvolver cancro da pele?

As seguintes características associam-se a um maior risco:

- Pele e olhos claros;
- Ser criança;
- Maior exposição ao sol e de forma intensa;
- Queimaduras solares frequentes;
- História pessoal anterior de melanoma;
- Ter vários sinais muito variados em forma, cor e tamanho;

Como prevenir?

Fazer um autoexame de 2 em 2 meses e fotografar os seus sinais. Aplicar sempre protetor solar, com fator de proteção de, pelo menos, 30, e ir reaplicando de duas em duas horas e após contacto com água. Deve sempre escolher a proteção tendo em conta a cor da pele e a intensidade da radiação solar.

Muito importante, reduzir a exposição solar quando os UV estão mais fortes, das 10h às 16h, e estar informado sobre a radiação UV do dia, através de fontes oficiais (consultar o site do ipma). No que diz respeito às crianças, não expor diretamente ao sol bebés com menos de 6 meses e evitar a exposição direta de crianças com menos de 2 anos de idade; Usar chapéu de abas largas, óculos escuros e utilizar roupas que cubram o máximo de área possível, leves e de cores escuras. Para além de todas estas medidas preventivas, não frequentar solários;

Quando é que devo ir ao médico?

Deve dirigir-se ao seu Médico de Família, caso identifique as seguintes características nos seus sinais: Lesão que não cicatriza, que se mantém em ferida; Sinal do “patinho feio”, sinal que se destaca pela diferença relativa aos restantes; Sinal que provoca comichão; Sinal que sangra ou que liberta líquido; E para ajudar aquando de um sinal suspeito, pode seguir as perguntas ABCDE e caso haja resposta positiva a alguma das questões, procura aconselhamento médico: A. A lesão é assimétrica? B. Tem bordos irregulares? C. Mudou de cor? D. Tem um diâmetro maior do que 6mm? E. O seu tamanho, forma ou comportamento evoluiu ao longo do tempo?

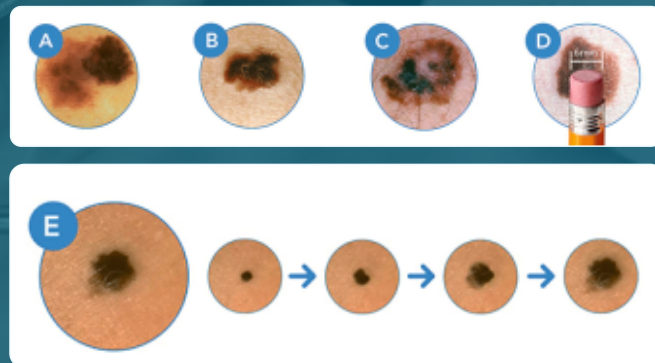


Imagem 1: Sequência perguntas ABCDE;

Vamos juntos prevenir o aparecimento do cancro mais prevalente no Homem e boas férias com mais proteção.

Fontes:

<https://www.ligacontracancro.pt/>
<https://www.aad.org/>

Beatriz Bandarra Miguel
 Médica Interna de Medicina Geral e Familiar
 USF Oriente





Assembleia de Freguesia

A Assembleia de Freguesia continuou o seu trabalho diário durante o mês de julho.

Desejamos a todos os cidadãos da Penha de França umas Boas Férias.

Todas as deliberações e documentos das Sessões da Assembleia de Freguesia estão disponíveis em www.jf-penhafranca.pt, no menu 'Freguesia', no

submenu 'Assembleia de Freguesia' e em 'Atas'. Pode acompanhar, em direto, os plenários da Assembleia de Freguesia no canal de Youtube da Junta de Freguesia da Penha de França.

Pode, também, enviar as suas questões à Senhora Presidente da Mesa da Assembleia de Freguesia através do email assembleia.freguesia@jf-penhafranca.pt.

Reflexão Política

Esta pausa de férias é uma ótima altura de fazer um balanço político do que se passa na nossa cidade.

Como nota positiva temos o incremento de espaços verdes com a recente inauguração do Jardim do Caracol da Penha. Este foi um projeto que resultou de um orçamento participativo que mobilizou inúmeros cidadãos da Penha de França e de Arroios em prol de um espaço comum de lazer e de comunhão com a natureza. Em lugar de um deserto de alcatrão como espaço de estacionamento, os cidadãos optaram, e bem, por manter e desenvolver um parque verdejante e de convívio em comunidade. Os resultados estão à vista e a ocupação daquele local quotidianamente pelos moradores demonstra que esse projeto foi a decisão acertada.

Apesar disso, a nossa freguesia continua a precisar de ainda mais espaços verdes. Ficam como sugestão o topo do Forte de Santa Apolónia ou o descampado do Vale de Santo António.

Como nota negativa temos o apoio político à Jornada Mundial da Juventude Católica. Dou nota negativa porque, de acordo com a Constituição Portuguesa, vivemos num Estado Laico em que deve vigorar a separação entre Igreja e Estado. Este princípio implica dois aspetos: que as duas esferas institucionais não se misturam e que o Estado é neutro em matéria de religião. Daqui resulta que o Estado confere segurança para o exercício da liberdade religiosa e que nenhuma religião é beneficiada face a qualquer outra.

A partir do momento em que o Governo e as Câmaras Municipais de Lisboa, Loures, Oeiras e Cascais decidiram apoiar este evento religioso, estão a declarar que há portugueses de primeira e de segunda categoria, consoante a religião praticada, uma vez que não estou a ver os mesmos apoios financeiros e logísticos a serem atribuídos a eventos de outras religiões.

Que fique claro que concordo com a existência deste evento religioso. Porém, considero é que devia ser a Igreja Católica a pagá-lo na totalidade, uma vez que tem dinheiro em abundância.

Esta situação é particularmente injusta para com os católicos: para além do que já pagaram através dos impostos, ainda têm de pagar a entrada no evento, para serem voluntários, pelo kit do peregrino e donativos (fatura, só se pedirem, apesar da mesma ser obrigatória). Já se perdeu a conta às centenas de milhões de euros que todos os contribuintes, independentemente da sua religião, já injetaram neste evento, numa altura em que nos tem sido dito que não há dinheiro para habitação, saúde, transportes públicos, melhores salários, ou espaços verdes. Mas desde que haja vontade política, o dinheiro aparece sempre. E tanta falta que esse dinheiro faria na nossa freguesia.



João Lourenço Monteiro



Brevves

Ecocentros móveis

A frequência do ecocentro móvel na freguesia, vai ser alterada passando de mensal para bimensal e o número de dias de permanência aumenta. Esta alteração de 3 dias para 6 dias, permite disponibilizar aos munícipes um período mais alargado para acesso ao ecocentro e aumentar as taxas de recolha. Na freguesia da Penha de França, o ecocentro móvel ficará no mesmo local, Praça Paiva Couceiro nos dias 19 a 24, nos meses pares (junho, agosto, outubro, dezembro, fevereiro e abril). Este mini ecocentro móvel vai permitir a reciclagem de resíduos diferentes do sistema trifluido (vidro, papel e plástico) já implementado.

As fileiras de resíduos que estão contempladas no ecocentro móvel são: embalagens com restos de produtos solventes e tintas, cápsulas de café de alumínio, CD's e DVD's, lâmpadas normais, lâmpadas tubulares, latas de spray, talheres, tachos e frigideiras, tinteiros e tonners, rolhas de cortiça, REES / pequenos eletrodomésticos



Forró na piscina

Em vésperas de fechar para férias – o que vai acontecer entre 30 de julho e 3 de setembro - a nossa piscina transformou-se numa pista de dança! Com muita música brasileira, dança animada e alegria, a Festa de Forró foi simplesmente inesquecível. O evento perfeito para celebrar um verão cheio de energia.



Aniversário da PSP

A Polícia de Segurança Pública, (PSP) celebrou o seu 156º aniversário nas suas instalações da Direção nacional da PSP localizadas na nossa freguesia. Na presença do Ministro da Administração Interna, José Luís Carneiro, o Diretor Nacional da PSP, superintendente-chefe Magina da Silva, reafirmou o compromisso da PSP em ser um factor de coesão social, através da prevenção e combate ao crime, por ação do seu efetivo, sempre disponível para ajudar a população. Nesse dia tão especial, reforçámos o nosso apoio à PSP e expressámos a nossa confiança no compromisso contínuo em manter a segurança na nossa freguesia. Juntos, podemos construir uma sociedade mais segura.



Repavimentação do Caminho Baixo da Penha

Já estão finalizados os trabalhos de repavimentação do Caminho Baixo da Penha. A obra consistiu na fresagem do betuminoso existente e na colocação de uma nova camada.



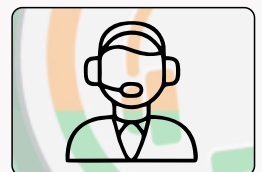
Serviço de enfermagem ao domicílio

O Posto Médico já tem disponível um serviço de enfermagem ao domicílio gratuito e dirigido a todos os recenseados na freguesia da Penha de França com mobilidade reduzida. Os serviços disponíveis incluem a administração de injetáveis, a avaliação da tensão arterial, o controlo do colesterol e da glicémia, o tratamento de feridas e a realização de suturas. As marcações são feitas através do Posto médico pelo número 218144291 ou através do email posto.medico@jf-penhafranca.pt



Linha de apoio a migrantes do CNAI

A linha de apoio a migrantes é um novo serviço que se destina a ajudar os migrantes que não falem português. A linha dispõe de informação em diferentes línguas e permite a marcação de atendimento presencial nos serviços dos Centros Nacionais de Apoio à Integração de Migrantes. Dispõe ainda de um serviço de tradução telefónica gratuito em formato de conferência telefónica. Para aceder a este serviço, basta ligar o 808 257 257.



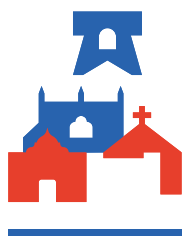
4ª EDIÇÃO

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

