

EDIÇÃO 89  
SETEMBRO 23

# Penha

JUNTA DE FREGUESIA DA PENHA DE FRANÇA

RECICLE  
ESTA REVISTA  
COLOCANDO-A NO  
ECOPONTO AZUL



PÁG 4-7  
Jornada Mundial  
da Juventude

PÁG 8-9  
Verão Penha  
Sénior

PÁG 12-13  
Polo do Desenvolvimento  
Social e Educação



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

**F**oram dias muito especiais e inesquecíveis, os que se viveram aqui na Penha de França durante a Jornada Mundial da Juventude.

Respondendo ao apelo que foi lançado a todo o país, nós, na Junta de Freguesia, mobilizámo-nos para fazermos a nossa parte no acolhimento aos milhares de peregrinos que por aqueles dias encheram Lisboa de alegria. Mais de três mil desses jovens, vindos de países tão diversos como o Japão ou a Suécia, a Alemanha ou a Bélgica, a Espanha ou a Argentina, ficaram instalados aqui na freguesia, em escolas, instalações paroquiais ou infraestruturas da própria junta, como foi o caso do Pavilhão Multiusos.

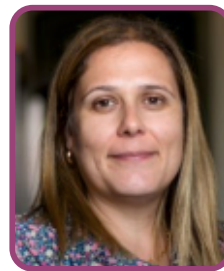
Foram dias de grande agitação que mobilizaram perto de duas centenas de voluntários que se desdobraram em dias e noites de muito trabalho. Juntaram-se a eles os funcionários da Junta de Freguesia, com particular destaque para todos os que trabalham no departamento da higiene urbana e que se revezaram em turnos para que, durante as 24 horas do dia, nunca faltasse a limpeza e a recolha do lixo. A todos agradeço do fundo do coração todo o esforço que resultou num

trabalho bem feito.

Fruto do esforço e do trabalho de todos é também o Verão Penha Sénior, um programa de férias destinado a todos os que vivem na freguesia e têm mais de 55 anos. Diversificado e cheio de visitas, passeios e novas experiências, este programa tem vindo a crescer na sua popularidade.

Este ano, a Junta teve de o prolongar de duas para três semanas, tal foi a procura dos nossos fregueses. Um facto que muito nos sensibiliza, já que é sinónimo da confiança e do agrado de quem vive na freguesia.

É com grande felicidade que vemos os nossos esforços recompensados por aqueles para quem trabalhamos todos os dias.



**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 20h30.  
Sábado, das 9h às 17h30

🌐 [www.jf-penhafranca.pt](http://www.jf-penhafranca.pt)

📘 [www.facebook.com/FreguesiaPenhadeFranca](https://www.facebook.com/FreguesiaPenhadeFranca)

📷 [www.instagram.com/jfpenhafranca](https://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

# A Penha de França acolheu a Jornada Mundial da Juventude

São apenas sete e meia da manhã, mas o padre Yugi já conversa animadamente com o jovem Yoichiro à porta da Escola Nuno Gonçalves.

Os dois japoneses não se conheciam antes. Yugi vem de Nagasaki e Yoichiro de Tóquio, mas agora já convivem como bons amigos. “Foi a jornada que nos uniu”, diz o jovem.

Os dois japoneses estão entre os milhares de jovens que por aqueles dias fizeram da Penha de França a sua casa. “Viemos num grupo de 100 pessoas, explica o padre. “Estamos todos instalados aqui.”

Os dois elogiam o acolhimento e as Jornadas que acabam de viver. “O ponto alto foi a missa com o Papa, claro” – diz Yoichiro.

O jovem já tinha visto o Papa Francisco em Tóquio, há quatro anos, e sempre sonhou vê-lo de novo. Quando surgiu esta oportunidade, não hesitou. Ver o Papa Francisco era o denominador comum que mobilizou todos estes peregrinos. Marie Julie e Siem vêm da Bélgica. Ela de Louvaine, ele de Gent. “Viemos por Espanha, visitámos Ávila e depois viemos para Lisboa”, explica Marie Julie. Para os dois jovens, o mais positivo desta Jornada, além do aspeto espiritual e

religioso, foi viver estes dias em comunidade com tantos jovens das mais diversas nacionalidades. “Isto é muito maior do que eu imaginava.

“Deve ter sido muito difícil para Lisboa organizar uma iniciativa com tanta gente.” Luzia veio da Baviera, na Alemanha e ficou espantada com a dimensão da Jornada.





Daqui leva a mensagem que exorta os jovens a serem mais ativos na igreja, sobretudo nas alturas mais difíceis. De Portugal leva ótimas recordações tanto de Aveiro, onde esteve primeiro, como de Lisboa, onde terminou a sua viagem.

À porta da escola, sempre disponível para dar informações, está Cláudio Pereira.

Os 84 anos em nada limitam a sua participação nesta Jornada como voluntário.

“Venho de manhã para preparar os pequenos almoços e depois fico para orientar as pessoas.” Cláudio não esconde a satisfação de estar no meio dos jovens.

“É uma grande alegria viver no meio dos cânticos e das danças. É uma coisa que nos ultrapassa. É Deus que nos congrega.”



Sunniva está cansada. Esta norueguesa de 18 anos confessa que o calor português a deixou um pouco abatida, mas a alegria de estar entre tanta gente a viver um sentimento comum, compensou tudo. Sunniva veio diretamente da sua cidade, Fredrikstad, para Lisboa. Já Elena, que vem de uma pequena cidade nos arredores de Dusseldorf, na Alemanha, teve oportunidade de conhecer o Porto antes de rumar a Lisboa.

“Foi uma grande experiência que serviu para conhecer pessoas, construir memórias e divertir-se.”

A Freguesia da Penha de França trabalhou ativamente nesta Jornada Mundial da Juventude que

decorreu entre os dias 1 e 6 de agosto na nossa cidade.

Num espírito de cooperação e de entreatajuda, a Penha disponibilizou um total de 18 espaços na sua freguesia para acolher os peregrinos.

Com esta iniciativa foram, assim, asseguradas as pernoitas para 3.087 peregrinos que ficaram instalados em vários espaços, como escolas, o Pavilhão Multiusos, os balneários da piscina da Penha de França ou os salões das igrejas da freguesia.

Para prestar apoio aos peregrinos estiveram disponíveis 170 voluntários.





Paralelamente, a Junta também contribuiu com apoio logístico e com bens de primeira necessidade.

A nível logístico foram disponibilizadas quatro carrinhas pelos dois Comités Organizadores Paroquiais (Paróquia da Penha de França e Paróquia de S. João Evangelista) durante os dias da jornada; em termos de apoio financeiro, a autarquia contribuiu com a aquisição de produtos, como papel higiénico, lava tudo, vassouras, baldes, panos e esfregões, gel de banho, shampoo e luvas.

Em termos de Higiene Urbana houve também um reforço, nomeadamente de contentores junto aos

locais onde foram acolhidos peregrinos e voluntários, mediante a criação de rotas de limpeza 24 horas por dia, disponibilização de equipamento de apoio à receção de resíduos no posto de limpeza e a distribuição de contentores e sacos de apoio pela freguesia.

Finalmente, a freguesia da Penha de França foi palco de algumas das três centenas de eventos do Festival da Juventude que teve lugar paralelamente a esta Jornada Mundial da Juventude.



# Férias em festa para a idade maior

**Maria Olinda Figueiredo já é tri-repetente. Acompanhada pelo marido, Tiago, este é o terceiro ano que frequenta o programa Verão Penha Sênior, um programa de férias para os mais experientes.**

“Gosto muito de tudo, mas o convívio é o essencial” – garante Maria Olinda – até porque a confraternização não se resume à semana de férias:

“Depois de começar a frequentar estas férias, passei a conhecer muito mais pessoas.”

Eu moro na antiga freguesia de São João e não conhecia assim tanta gente da Penha de França. Agora passei a conhecer e a cumprimentar muito mais gente.

Quando nos encontramos, sempre conversamos e é muito agradável. “Aliás, sempre que se vai inscrever, encontra companheiros de outros anos.”

Quanto às visitas, Maria Olinda ficou muito entusiasmada com a ida ao Oceanário e aos Moinhos de Corroios, que já tinha visto na televisão.

Dos outros anos, recorda com especial regozijo as atividades no Chapitô e a visita ao Museu do Aljube.

“Impressionou-me muito ver as condições em que os presos viviam e o que eles passavam.”

O programa Verão Penha Sênior 2023 estende-se, este ano, por três semanas, em lugar das duas habituais, devido à enorme procura.



Destinado aos habitantes da Penha de França com mais de 55 anos, este programa tem crescido em popularidade.

Tudo começa com manhãs de praia, passadas na Praia da Saúde, na Costa da Caparica. Segue-se o almoço no restaurante O Golfinho.

As tardes são múltiplas e variadas.

O programa inclui uma visita ao Oceanário, um passeio de teleférico na zona do Parque das Nações, a deslocação a Corroios para conhecer o Ecomuseu Municipal Moinho da Maré e um passeio pelo Jardim do Rio, em Almada, com visita ao elevador panorâmico da Boca do Vento.

Há ainda tempo para um workshop dado pela Associação Portuguesa de Cardiologia.





## Alimentação saudável e cheia de sabor

Comer bem, sem fazer mal à saúde é o lema do café Bendito Paladar, um conceito de cozinha e confeitaria low carb.

“A cozinha low carb é a cozinha dos nossos avós, onde não entram alimentos processados. Além disso, está adaptada a diabéticos e intolerantes ao glúten e à lactose. Este estilo de alimentação consegue prevenir a diabetes e é anti-inflamatória”, explica Hérika Esteves, a alma deste estabelecimento.

Neste momento, o Bendito Paladar especializou-se no take away e nas entregas ao domicílio. “Temos alguns produtos que entregamos em todo o país. É o caso dos nossos pães, dos salgadinhos, das quiches e do caldo de ossos. Quanto às refeições, sejam congeladas ou prontas a consumir, só fazemos entregas em Lisboa e arredores.” O menu é rico e variado, sempre inspirado pela cozinha tradicional portuguesa adaptada às regras low carb.

“Quem não souber, não nota diferença nenhuma. O sabor está lá todo. Os elementos prejudiciais à saúde é que não”, garante Hérika.

Entre os pratos favoritos dos clientes contam-se os filetes de peixe com limão e coentros, os escalopes de vitela com tomilho, os bifeinhos à moda do Porto e a abóbora rústica com tomate no forno. No capítulo dos doces, Hérika destaca o bolo de cenoura com chocolate e o cheesecake.

Além de servir refeições, o Bendito Paladar também oferece workshops de comida saudável e organiza eventos com brunchs ou almoços de grupo.

**Bendito Paladar**

📍 Rua Mestre António Martins, 32  
☎ 911757398



## Uma nova esteticista na alta da Penha

Gabriela Laste dá nome ao seu gabinete de estética. Instalada há quatro meses na Penha de França, Gabriela ainda trabalha sozinha, mas espera contratar mais gente quando o gabinete crescer e, até agora, as coisas estão a correr bem.

**“O movimento está bom. Não me posso queixar.”**

Em Portugal desde janeiro, esta esteticista veio da cidade de Nova Brécia, no Rio Grande do Sul, determinada a vingar em Portugal.

Começou por viver na Graça, depois em Alcântara e agora está na Penha. “Adoro morar aqui. A vizinhança diz bom dia. As pessoas param para conversar, travar conhecimento”. A segurança e tranquilidade são igualmente coisas que lhe agradam muito, na Penha e por toda a Lisboa.

A decisão de se vir instalar na parte alta do bairro não foi tomada ao acaso.

**“Vi que nesta zona não havia nenhum gabinete de estética, por isso vim para aqui. Assim, as pessoas não têm de se deslocar.”**

É também face à ausência de serviços como o seu que Gabriela dotou o seu gabinete de múltiplas valências. Além de arranjar as mãos e os pés pelo método tradicional ou com gelinho, a esteticista oferece também serviços de depilação de rosto e corpo, arranjo de pestanas, limpezas de pele, massagens e maquilhagem.

**Gabriela Laste Estética**

🏠 Praça António Sardinha, 13B  
☎ 910397082

# Polo do Desenvolvimento Social da Junta de Freguesia da Penha de França na Quinta do Lavrado

**U**m dos polos mais importantes da Junta de Freguesia da Penha de França opera na Quinta do Lavrado: o Polo do Desenvolvimento Social e Educação.

Este polo está sediado em lojas cedidas pela Gebalis e é lá que estão instaladas diversas valências – como a mercearia social, o Posto Médico, a Loja Social e a Cozinha Industrial – que dão resposta a toda a freguesia.

A Mercearia Social da Penha de França destina-se a todos os recenseados na freguesia que sejam sinalizados nos atendimentos sociais ou por parceiros da Comissão Social de Freguesia. Em média, este projeto apoia, mensalmente, cerca de 180 agregados (351 pessoas) em bens alimentares, de higiene pessoal e da casa, assim como bens alimentares para animais de estimação. Este apoio é mantido com bens doados por supermercados, empresas e cidadãos individuais à Mercearia Social, bem como através do recurso ao Fundo de Emergência Social atribuído pela Câmara Municipal de Lisboa. Já o Posto Médico, além dos serviços de enfermagem, disponibiliza 12 especialidades médicas diferentes, tais como clínica geral, ortopedia, pediatria, psicologia, medicina

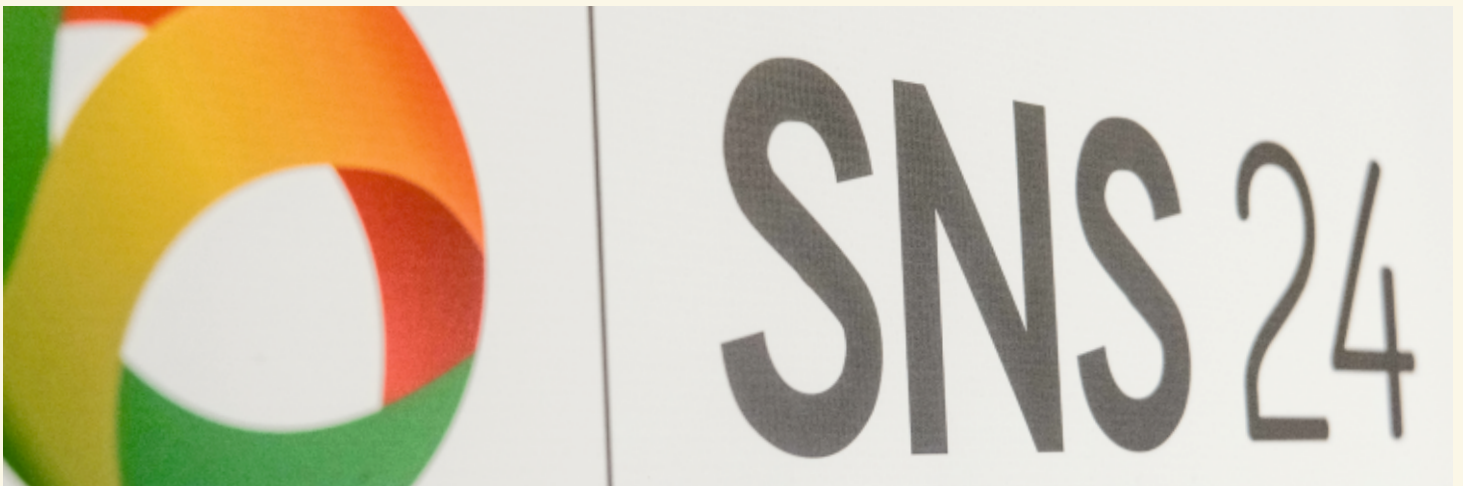
dentária e oftalmologia, entre outras, e dá uma média de 180 consultas por mês. Através da Loja Social – Troca Amiga, que recebe bens doados e funciona em rede com a Câmara Municipal de Lisboa, a Freguesia da Penha de França presta ainda apoio a muitos fregueses mediante a doação de roupa, calçado, acessórios, brinquedos, roupa de cama, atoalhados turcos, eletrodomésticos, mobiliário, etc.

O espaço da Cozinha Industrial, igualmente localizada nestas lojas na Quinta do Lavrado, é frequentemente palco de inúmeros workshops sobre temas como a saúde, culinária, gestão familiar, etc.

A maioria dos workshops sobre culinária são lecionados por professores da Escola Profissional de Hotelaria e Turismo de Lisboa, sedeadada na freguesia da Penha de França.

Neste polo funcionam ainda uma lavandaria social, que presta apoio essencialmente a idosos que vivem sozinhos, um Balcão SNS 24, onde os fregueses podem marcar consultas, consultar exames ou renovar receituário, e um gabinete do GIP (Gabinete de Inserção Profissional) – onde os fregueses da Penha de França são acompanhados e encaminhados para formações ou ofertas de emprego.





# Visita ao Museu Medeiros e Almeida



Mesmo em tempo de férias, a Junta de Freguesia da Penha de França não deixa de fazer a sua habitual visita cultural.

Desta vez, fomos visitar o Museu Medeiros e Almeida, uma valiosa coleção de artes decorativas reunida pelo empresário António Medeiros e Almeida (1895 – 1986) e que está exposta na casa onde habitou este colecionador e benemérito português, no centro de Lisboa. Transformada em museu em 1972, a casa alberga uma coleção que compreende duas áreas museológicas distintas: a ala que foi habitada pelos donos da casa, mantida tal como estava; e a que foi construída sobre o jardim da moradia, constituída por uma sucessão de espaços onde se recriam diferentes ambientes, com recurso a apanelados, tetos pintados e decoração de

aparato.

Destaca-se também um serviço de chá em prata portuguesa que acompanhou Napoleão Bonaparte no exílio.

Nas 27 salas do museu expõem-se cerca de 2.000 obras de arte nacionais e internacionais incluindo mobiliário, pintura, escultura, têxteis, ourivesaria, joalheria, cerâmica, leques e arte sacra, num conjunto de objetos que cobre um arco temporal do século II a.C. ao século XX.

A coleção caracteriza-se por um gosto muito eclético, de predominância francesa, destacando-se entre o acervo quatro coleções, expostas em salas próprias: a dos Relógios, a de Cerâmica da China, a das Pratas e a dos Leques.



## AGENDA

## VAI ACONTECER NO BAIRRO

AGENDA

09

## SETEMBRO

Horta do  
Alto da Eira

10h00-13h00

Oficina da Terra: histórias dançadas com Andreia Rodrigues. Para famílias.

Rua Frei Manuel do Cenáculo

11

## SETEMBRO

Espaço  
Imperfeito

19h00-22h00

Oficina de Criação Teatral. 11 de setembro a 11 de dezembro, todas as segundas-feiras.

Rua Coronel Luna de Oliveira, 2A

15

## SETEMBRO

Espaço  
Casa Cheia

19h00-22h00

Workshop B.A.C. (Body Awareness Creativity) – oficina de teatro criativo para combater o isolamento social. E dias 16 e 17 de setembro, das 15h00 às 18h00.

Rua Lopes, 3

23

## SETEMBRO

Horta do  
Alto da Eira

10h00-13h00

Oficina da Terra: construção de um herbário.

Rua Frei Manuel do Cenáculo

23

## SETEMBRO

Espaço  
Casa Cheia

18h00

Espetáculo com o duo de guitarras de Rodrigo Santos e Pedro Lopes.

Rua Lopes, 3

24

## SETEMBRO

## Playstreet

10h00-20h00

Dia Europeu sem carros será assinalado dia 24 de setembro junto ao Jardim Luís Ferreira das 10h às 20h. Terá um mercado local, brincadeiras para os mais novos, música e animação para todas as idades.

Rua Martins Sarmiento

29

## SETEMBRO

Dia do  
Idoso

10h00-18h30

Animação, Cultura, Saúde, Bem-estar e Música.

Inscrições até dia 22 de setembro, no Espaço Multiusos.

Praça Paiva Couceiro

02

Outubro  
Votação Online  
Pop Penha

Programa de Orçamento Participativo da Junta de Freguesia da Penha de França. Vote na sua proposta favorita através do site em:

[www.pop-penha.pt](http://www.pop-penha.pt)

AGENDA



## Direitos e Deveres

A Comissão Local de Bem-estar Animal da Freguesia da Penha de França alerta:

- O uso de trela é obrigatório, em todo o espaço público, para todos os cães, independentemente do seu porte e categoria;
- Os dejetos caninos devem de ser apanhados pelos seus detentores. Caso não tenha sacos para fazer essa recolha, pode obtê-los, gratuitamente, no posto de atendimento da Junta de Freguesia ou nos dispensadores espalhados pela área da Freguesia;
- O registo e licenciamento de todos os canídeos e felinos é obrigatório por lei;

Estas normas existem para proteção tanto das pessoas como dos animais.

## Colónias de gatos na Freguesia

Estão identificadas, pela Câmara Municipal de Lisboa, cerca de 70 colónias de gatos na Freguesia. Muitas dessas colónias estão a ser apoiadas pela Junta de Freguesia, estando algumas delas identificadas com as placas do “Esquadrão Miau”.

Estas colónias providenciam abrigo e alimento a gatos errantes. Proteja-as.

## Bolsa Solidária Animal

A Junta de Freguesia tem uma Bolsa Solidária Animal para ajudar os agregados familiares que se encontrem em maiores dificuldades económicas. Para obter apoio com ração ou consultas veterinárias, deverá fazer uma marcação junto do Gabinete de Desenvolvimento Social.



# VARICELA

Desde o início dos meses mais quentes do ano que temos tido contacto com um número crescente de casos de varicela, o que motivou a elaboração deste artigo para revermos o que sabemos sobre essa doença!

A varicela é uma doença infecciosa aguda e altamente contagiosa causada pelo vírus varicela-zoster da família dos herpesvirus. Afeta principalmente crianças mas pode também afetar adultos que não tenham tido contato prévio com a doença. Em termos de sintomas, produz uma erupção de lesões vesiculares avermelhadas, que ao final de uns dias acabam por secar e formar uma crosta. É acompanhada de muita comichão e pode afetar a cabeça, boca e garganta. Pode ainda ser acompanhada de prostração e febre, geralmente não muito alta.

A varicela é facilmente contagiosa pelo muco ou pela saliva ou pelo contacto com as lesões que ainda não formaram crosta. A doença é contagiosa desde os 2 dias que antecedem o aparecimento da erupção e até que toda a erupção entre em fase de crosta.

Sendo uma doença bastante contagiosa, devemos optar por algumas medidas que previnam essa contaminação: não se deve levar a criança à escola ou ao infantário (é uma doença de evicção escolar, de acordo com a lei portuguesa) e deve-se evitar que esteja com outras crianças, mulheres grávidas ou doentes que não tenham tido varicela, até que todas as lesões se tenham convertido em crostas (cerca de 7-10 dias após o aparecimento das primeiras lesões).

## Em termos de controlo dos sintomas, existem algumas medidas que podemos adotar para aliviar a comichão:

- Banhos com água tépida várias vezes ao dia. Secar o corpo suavemente, sem esfregar;
- Cortar e manter as unhas limpas para evitar infeções da pele pela coceira;
- Administração de anti-histamínicos, após contacto com o seu médico e de acordo com a posologia prescrita.

**Se existirem lesões na boca, que podem ser dolorosas, deve-se oferecer alimentos leves como sopas, purés, pudins, sumos, gelados ou líquidos frescos.**



Para tratar a febre ou as dores, pode-se administrar paracetamol, na dose aconselhada pelo seu médico. Está completamente desaconselhado o uso de anti-inflamatórios não esteróides, como é o caso do ibuprofeno.

## Por fim, existem algumas situações que motivam o contacto com o seu médico de família:

- Para confirmar o diagnóstico;
- Se a comichão não diminuir;
- Casos com febre alta, intensa prostração, ou muita tosse;
- Se a pele ao redor das vesículas estiver mais vermelha, ou se as crostas estaiverem com pus, inflamadas ou dolorosas;
- Se aparecerem lesões nos olhos;
- Se a dor na boca for muito intensa (com implicação no comer ou beber);
- Se estiver grávida ou tiver uma doença grave ou imunitária;
- Se não teve a varicela e esteve em contacto com quem a tem, enquanto adulto.

Para terminar este artigo, gostaríamos de lembrar que a USF Oriente mudou de local! Encontramo-nos agora na Rua Marquês de Olhão, na freguesia do Beato, em novas instalações! A equipa da sua unidade mudou de local mas mantém a mesma motivação para a ajudar no que necessitar! Contacte-nos se tiver alguma dúvida!

## Diogo Evangelista

Médico Interno de Medicina Geral e Familiar  
USF Oriente

# Assembleia de Freguesia

A Assembleia de Freguesia continuou o seu trabalho diário durante o mês de agosto. Desejamos a todos os moradores da Penha de França um bom regresso ao trabalho e às aulas.

Em setembro irá realizar-se mais uma Sessão Ordinária da Assembleia de Freguesia cuja data ainda não foi agendada.

Tenha atenção às vitrinas, ao site e às redes sociais da Junta de Freguesia e da Assembleia de Freguesia para saber mais.

Todas as deliberações e documentos das Sessões da Assembleia de Freguesia estão disponíveis em [www.jf-penhafranca.pt](http://www.jf-penhafranca.pt), no menu 'Freguesia', no submenu 'Assembleia de Freguesia' e em 'Atas'. Pode acompanhar, em direto, os plenários da Assembleia de Freguesia no canal de Youtube da Junta de Freguesia da Penha de França.

**Pode, também, enviar as suas questões à Senhora Presidente da Mesa da Assembleia de Freguesia através do email [assembleia.freguesia@jf-penhafranca.pt](mailto:assembleia.freguesia@jf-penhafranca.pt).**

## CDS

Na campanha eleitoral nós, os candidatos do CDS-PP (Novos Tempos Penha de França), apresentamos diversas propostas que visam o bem estar social e o progresso da comunidade, das quais destacamos: Constituição do Banco com Produtos de Apoio, reiterando para o facto do mesmo já ser uma realidade no dia de hoje; a criação de um Polo da Universidade Sénior, ampliando o conhecimento e a atividade dos mais idosos, pois zelamos pelo acesso ao ensino de qualidade para todas as camadas sociais, a constituição de um gabinete jurídico de apoio aos fregueses e associações, entre muitas outras.

No que visa a área social, defendemos a requalificação dos parques infantis para que todas as crianças possam ter acesso, à criação de parques intergeracionais, o incentivo ao arrendamento jovem a à aplicação do

Programa Habitacional Intergeracional. Um dos aspetos que muito nos diz está ligado aos cuidadores, daí temos 3 propostas essenciais: criação da unidade do descanso do cuidador, criação do gabinete de apoio ao cuidador informal e, de extrema relevância, a criação da Rede de Cuidadores que o Executivo teima em deixar na Gaveta.

Defendemos e continuaremos a “bater-nos” pela construção do Silo: bem sabemos e atestamos a dificuldade de estacionamento na Freguesia.



Sergiu  
Senciuc



# Brevves

## “Santuários Marianos em Portugal” lançado na Igreja da Nossa Senhora da Penha de França, que é o santuário mariano de Lisboa

A Penha de França continua a brilhar como uma referência. Um livro incrível foi apresentado na Igreja da Nossa Senhora da Penha de França: “Santuários Marianos em Portugal”, coordenado por José Sá Fernandes. Este livro especial conta uma jornada fascinante pelas regiões de Portugal, desvendando a história e a importância dos santuários Marianos ao longo dos tempos. Descubra um pouco mais sobre esta rica herança cultural e religiosa através desta emocionante edição.




---

---

---

---

## Serviços online? Nós ajudamos

Está totalmente disponível para si o ponto de atendimento com apoio personalizado para acesso a serviços online do Estado Central. Este serviço funciona no Espaço Multiusos, na Avenida Coronel Eduardo Galhardo, e disponibiliza uma série de serviços: obter a chave móvel digital; obter cadernetas prediais e certidões de dívida e não dívida na autoridade tributária; preenchimento e entrega, via internet, do modelo 3 de IRS (anexo A e H); certidão de registo criminal; revalidação e pedido de 2ª via da carta de condução; marcação de atendimento para a segurança social; certidão de situação contributiva na segurança social direta.




---

---

---

---

## Penha Empreende

Tem uma ideia para um negócio e precisa de ajuda para o concretizar? Contacte o programa Penha Empreende, da Junta de Freguesia da Penha de França. O objetivo desta iniciativa é ajudá-lo a concretizar a sua pequena grande ideia de negócio. Podemos também ajudá-lo a melhorar o negócio que já tem. Para mais informações envie um email para o endereço [penha.empreende@jf-penhafranca.pt](mailto:penha.empreende@jf-penhafranca.pt), ligue para o 218160720 ou venha falar connosco todas as quintas-feiras entre as 14h00 e as 17h30.




---

---

---

---

## Vamos fazer desporto

Setembro está aí e é tempo de se inscrever nas atividades desportivas oferecidas pelo nosso Espaço Multiusos. E escolha é coisa que não falta. Tem ao seu dispor Ginástica de manutenção, Pilates, Fitboxing, Chi Kung, Karaté shotokan, Karaté Goju-Ryu, Tai-chi, Krav Maga, Capoeira, Zumba, Danças contemporâneas, Aeromix, Ballet para crianças, Zumba, Danças orientais, Yoga e Yoga para crianças. As inscrições são feitas no local, na Avenida Coronel Eduardo Galhardo. Para mais informações ligue o 218100390 ou envie um email para [multiusos@jf-penhafranca.pt](mailto:multiusos@jf-penhafranca.pt).




---

---

---

---

## Novo contacto da CML

Contactar a Câmara Municipal de Lisboa agora é mais fácil e acessível a todos. O novo número de telefone, 800910211, é gratuito e veio substituir o anterior, 808203232, que tinha um custo de chamada local associado. A linha está disponível de segunda a sábado, das 8h00 às 20h00.





# Idoso

**29 Setembro**

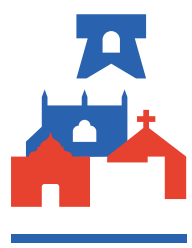
**10h00 às 18h30**

**Praça Paiva Couceiro**

Animação, Cultura, Saúde,  
Bem-Estar, Música.

**+ DE 55 ANOS**

**INSCRIÇÕES**  
**Até DIA 22 DE SETEMBRO**  
**ESPAÇO MULTIUSOS**



**Penha  
de França**  
do rio à colina

