

EDIÇÃO 92
DEZEMBRO 23

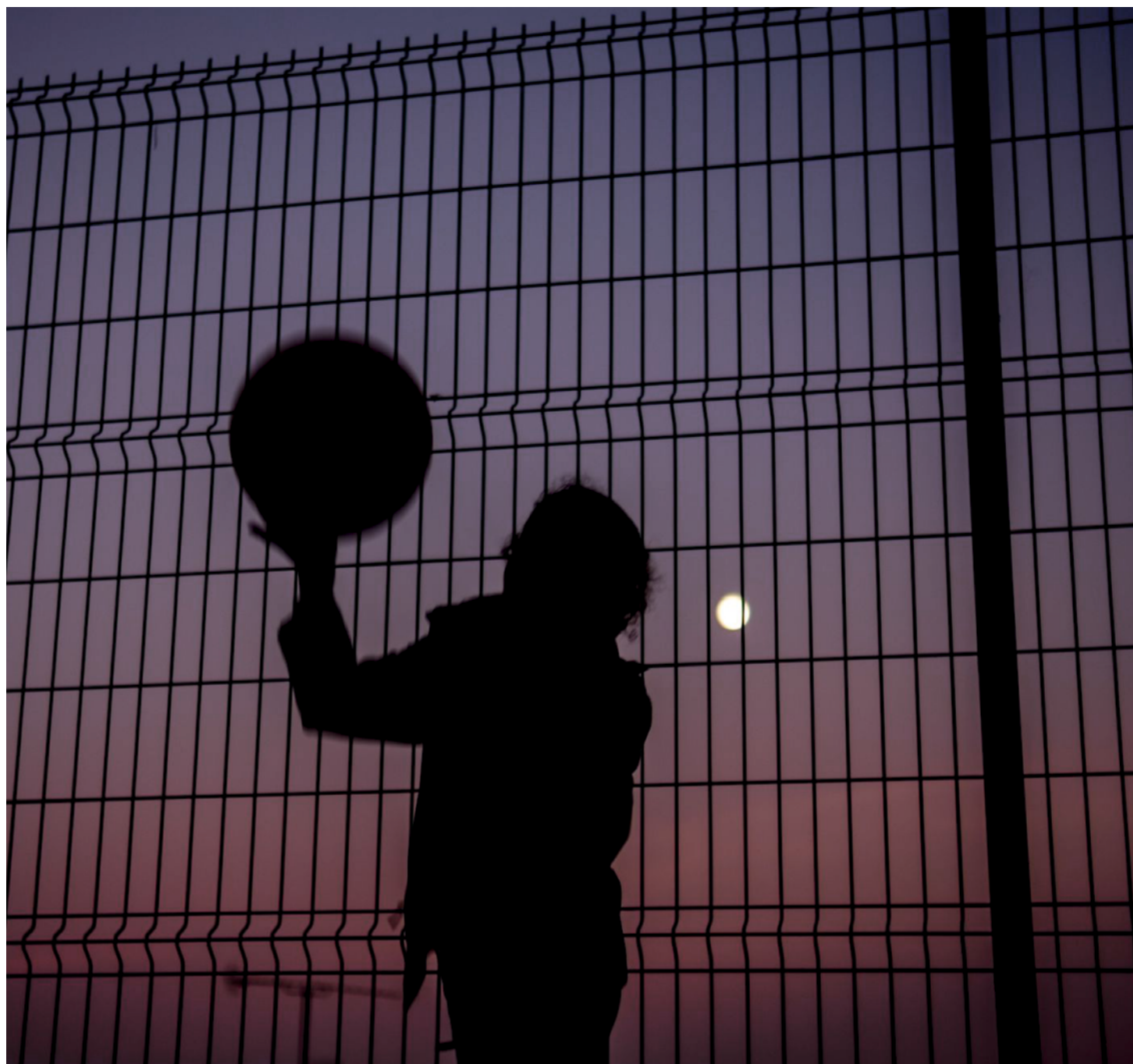
Penha



RECICLE
ESTA REVISTA

COLOCANDO-A NO
ECOPONTO AZUL

JUNTA DE FREGUESIA DA PENHA DE FRANÇA



PÁG 4-5
Mercearia Social
da Penha de França

PÁG 6-7
Refood, um projeto à
procura de voluntários

PÁG 11
Festa de
São Martinho



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
Lixos Volumosos - 800 910 211

Editorial

Natal é sinónimo de amor, festa e família, mas também, e sobretudo, sinónimo de solidariedade. Se ao longo de todo o ano é importante ajudar e estar disponível para quem mais precisa, no Natal esses sentimentos reforçam-se e ampliam-se. Dói-nos, no Natal mais do que em qualquer outra altura do ano, ver pessoas que sofrem porque estão sozinhas ou porque não tem os meios mínimos que lhes permitam viver com dignidade. É por isso que nós, na Junta de Freguesia da Penha de França, reforçamos ainda mais as nossas ações de solidariedade quando chega a época do Natal.

Como acontece todos os anos, também este ano vamos organizar os nossos tão concorridos almoços de Natal. São dois, porque um já não chegava para acolher tanta gente que fazia questão de participar, organizados no Convento de Santos-o-Novo, para cabermos todos, e onde não falta a animação, os presentes e um repasto memorável confeccionado, com grande empenho e esmero, pela Escola Profissional de Hotelaria e Turismo de Lisboa.

Uma tarde bem passada que vem mitigar a solidão que sempre aperta mais quando é Natal.

Outra tradição que fazemos questão de manter é a distribuição dos cabazes de Natal às famílias mais carenciadas da freguesia. A iniciativa é da nossa Mercearia Social que, ao longo de todo o ano, ajuda com alimentos, produtos de limpeza e higiene e outros bens de primeira necessidade, quem mais precisa.

Aproveito aqui para lembrar que sem o apoio dos doadores, esta iniciativa estaria condenada ao fracasso, pelo que renovo o apelo a pessoas singulares e empresas para que nos ajudem a ajudar.

Felizmente, não estamos sozinhos nessa missão e, lado a lado com a Mercearia Social, existe a Refood Penha de França que, tal como nós e com o nosso apoio, contribui para a alimentação diária de muitas famílias através da distribuição de alimentos confeccionados recolhidos junto de restaurantes e supermercados.

Uma ajuda, mais uma, para quem tanto precisa.



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 20h30.
Sábado, das 9h às 17h30

- 🌐 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

Mercearia Social da Penha de França

A Mercearia Social da Penha de França nasceu em 2017 com o propósito de fornecer bens essenciais, predominantemente alimentos (inclusive para animais de companhia) e produtos de higiene, a indivíduos e famílias previamente referenciadas pelos serviços de desenvolvimento social, com uma abordagem digna e integradora.

Foi criada a pensar nos seniores e nas pessoas com desafios motores, mas também para apoiar famílias da Penha de França em situação de desvantagem social.

O projeto também fornece ferramentas em áreas como a gestão do orçamento familiar e aproveitamento de 'desperdícios', trabalhando para que estas famílias possam tomar decisões de consumo mais informadas.

Além da Mercearia Social, foi criada uma lavandaria e uma cozinha, o que permitirá apoiar noutros serviços complementares da mercearia e outras atividades a desenvolver, como por exemplo, workshops sobre alimentação saudável.

Foi também criado, um espaço amplo, um espaço multiusos que servirá, não só para as ações de sensibilização em várias áreas, como a gestão de economia familiar, assim como, espaço de reuniões, convívio ou eventos.





Os beneficiários da Mercearia Social da Penha são sinalizados através dos nossos atendimentos sociais semanais e através de parceiros da nossa CSF – Comissão Social de Freguesia, como por exemplo, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, os centros Sociais e Paroquiais da nossa freguesia e a PSP, entre outras entidades.

Todos os beneficiários têm processo social e são avaliados previamente para aferir se têm os requisitos necessários para integrar a Mercearia Social. Apoiamos famílias numerosas, idosos isolados, pessoas com mobilidade reduzida e todos os agregados sinalizados com os critérios necessários.

Tal como acontece todos os anos, este ano vamos entregar, uma vez mais, a cada família, um completo cabaz de Natal, sempre tão bem acolhido por todas as famílias beneficiárias como um contributo precioso para um Natal mais feliz.

Para que a Mercearia Social possa funcionar em boas condições é vital o contributo de cidadãos e empresas da Penha de França com bens alimentares não perecíveis, mas também produtos de higiene e de limpeza. Para contribuir basta doar bens para a Mercearia e Loja Social. As doações podem ser agendadas e podemos, se necessário recolher ou então pode entregar diretamente na Mercearia Social.



Polo do Desenvolvimento Social e Saúde

Avenida Marechal Francisco da Costa Gomes, nº13,

Telefone: 210 532 377

Email: mercearia.social@jf-penhafranca.pt
desenvolvimento.social@jf-penhafranca.pt

Horário: 2ª a 6ª feira das 9h30 às 17h00

REFOOD

um projeto à procura de voluntários



Ana Paula Custódio e Rui Fragoso estão na Refood Penha de França desde o início e é com grande entusiasmo que falam do projeto que mobiliza as suas vidas nos últimos oito anos.

Quando abraçaram o projeto, ainda a Refood estava a dar os primeiros passos. “Fomos o núcleo número 27”, recorda Rui, “e hoje já existem, de norte a sul do país, 66 núcleos.

Em Lisboa, apenas duas freguesias não têm ainda a sua Refood.” Mas o que é, afinal, a Refood? “O nosso papel é combater o desperdício alimentar através da recolha de comida confeccionada que depois distribuímos pelas pessoas e famílias carenciadas”, explica Ana Paula.

Neste momento, a Refood da Penha de França ajuda sistematicamente 23 famílias, o que significa um total superior a 60 pessoas. “Temos as famílias sinalizadas, que vêm cá buscar comida todas as semanas, e depois temos aquelas pessoas a que chamamos os pontuais, que são pessoas que só aparecem de vez em quando, embora, nos últimos tempos, muitos pontuais se tenham transformado em visitas habituais.

Além disso, temos ainda uma grande lista de pessoas em espera para se tornarem utentes regulares”, sublinha Rui Fragoso.

Aliás, em novembro bateram o recorde de pessoas servidas numa só noite: 150.

Na verdade, o número de pessoas que procuram o auxílio da Refood tem vindo a aumentar. “Os pedidos de ajuda têm crescido muito”, diz Rui, que nota também um aumento preocupante no número de pessoas em situação de sem abrigo que se deslocam àquela instituição em busca de alimentos.





Para dar resposta a todos os pedidos, a Refood conta com o trabalho de 28 voluntários.

No entanto, este número fica muito aquém do que já tiveram no passado. “Antes da pandemia, chegámos a ter 120 voluntários”, conta Ana Paula.

Nessa altura, serviam refeições todos os dias, mas as coisas agora estão muito diferentes. “Cerca de 60 por cento dos restaurantes que fecharam na Penha de França durante a pandemia, não voltaram a abrir. Logo aí, perdemos muitas das nossas fontes de alimentos”, lamenta o Rui. Mesmo assim, mantêm alguns restaurantes e também vários supermercados onde a recolha é feita diariamente.

Contam ainda com a ajuda de algumas empresas, nomeadamente para fazerem os cabazes de Natal que todos os anos, sem falha, entregam aos seus utentes.



Hoje, abrem apenas às segundas e quintas feiras, entre as 18h00 e as 20h30. “Quando temos mais alimentos abrimos mais uma vez na semana, mas também se torna difícil porque nos faltam voluntários. É por isso, que estes responsáveis da Refood deixam um apelo aos moradores da Penha de França para que se juntem a esta organização.

Quem quiser ajudar pode enviar um email para uma das seguintes moradas: geral.penhadefranca@re-food.org ou voluntarios.penhadefranca@re-food.org.



Produtos de Natal



COMPRE
NO COMÉRCIO
DA PENHA



Tira-Olhos
Rua Jacinto Nunes, 8B
tiraolhos.info@gmail.com



Oficina 35
Rua Morais Soares, 35C
9h00- 19h00



Atelier nos Astros
Rua 4 e agosto, 4B
15h00-18h00



Estúdio Torto
Rua Melo Gouveia, 15
11h00-19h00 | terça a sábado



Aniflor
Rua Coronel Ferreira do Amaral, 25
9h00- 19h00



Ourivesaria Peres e Rocha
Praça Paiva Couceiro, 2D
10h00-13h00 e 15h00-19h00



Ótica Mendes Monteiro
Praça Paiva Couceiro, 2B
10h00-19h00, sábado 10h00-13h00



Loja de Animais
Rua da Penha de França, 72
10h00-14h00 e 15h00-19h00



Benjas
www.instagram.com/benjas.artesanal/



Wooddama
Rua da Penha de França, 110A
10h00-18h00

Os vencedores do POP Penha

Estão encontrados os projetos vencedores do Programa de Orçamento Participativo da Penha de França, o Pop Penha. A votação decorreu entre os dias 2 de outubro e 19 de novembro e mobilizou 3146 pessoas que escolheram três projetos entre os 22 a concurso.

O projeto + **Música para os Idosos**, que concorria na categoria de mobilidade, foi o **grande vencedor**, com **434 votos**. O projeto prevê a aquisição de equipamentos de som para a dinamização de atividades sociais e culturais para a população idosa. Pretende, com isso, a melhoria da perceção auditiva da população idosa da freguesia.

Mais árvores, um projeto ligado à natureza e à biodiversidade, foi o **segundo** mais votado, tendo arrecadado **351 votos**. O projeto preconiza a implementação de uma política em que cada rua terá um mínimo de árvores a ser plantada, de acordo com a sua dimensão.

Em terceiro lugar ficou o projeto **Penha + Desportiva + Vida + Ativa**, com **313 votos**. Este projeto propõe-se incentivar os mais novos e os mais velhos para uma vida ativa e saudável, desenvolver atividades intergeracionais de âmbito desporto: ginástica de reabilitação, walking football, tai chi, dança, basquetebol, ginástica com aparelhos, entre outras.

Cada um dos projetos vencedores será contemplado com 10 mil euros e a sua execução está prevista para o ano de 2024.



São Martinho



“O que é que se passa aqui?” Dona Isaura ia a passar por acaso na Praça Paiva Couceiro quando se deparou com a festa.

Nem se lembrava que era dia de São Martinho quando as outras senhoras que já ali se encontravam a informaram sobre o Magusto organizado pela Junta de Freguesia da Penha de França. Isaura decidiu, então, ficar e não se arrependeu.

Neste Magusto, havia castanhas assadas e jeropiga com fartura e a música do Grupo de Cantares da Penha de França para alegrar. Lurdes Pessoa vem precisamente pela música. “Gosto muito de ouvir os meus antigos colegas. Antigamente, eu também cantava, mas agora estou na Universidade da Terceira Idade e não tenho horário para ir ao coro.”

As muitas pessoas que vieram ao Magusto já conhecem o Grupo de Cantares e assim que a música começa, há logo quem não resista a um pé de dança. Cidália Leonardo nem precisa de par. Aos primeiros acordes, começa a rodopiar sozinha. “Gosto muito de dançar e de me distrair e por isso venho sempre a estas festas.”

Lurdes Pires concorda. “Vivo sozinha, tenho de aproveitar todas as oportunidades para me divertir”, diz enquanto espera a sua vez para ir buscar castanhas. De jeropiga, não gosta, já Carolina Batista esta é a única bebida alcoólica que bebe.

Aproveita, por isso, para acompanhar as castanhas com um copito. E a festa lá segue com as quentes e boas a saltarem na brasa.

Visita ao Museu da Fundação Calouste Gulbenkian

O Tesouro dos Reis, obras-primas do Terra Sancta Museum. Foi esta a exposição que recebeu, este mês, na Fundação Calouste Gulbenkian, a tradicional visita cultural que a Junta de Freguesia da Penha de França organiza todos os meses para os seus fregueses.

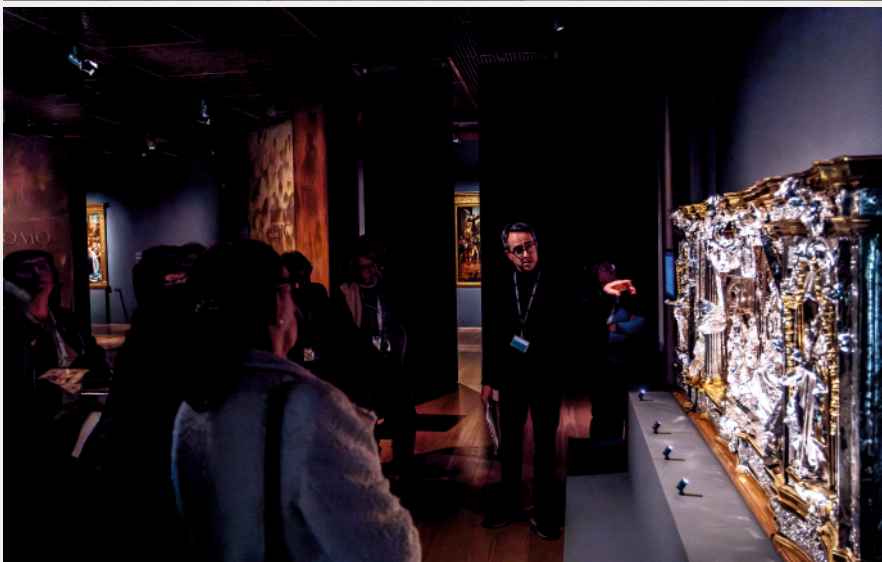
Esta exposição, que viaja pela primeira vez de Jerusalém para Portugal, mostra o extraordinário e pouco conhecido tesouro artístico do Terra Sancta Museum, composto de doações realizadas por monarcas católicos europeus a várias igrejas daquele território ao longo de 500 anos.

Assim, diversos soberanos europeus, como Filipe II de Espanha, Luís XIV de França, João V de Portugal,

Carlos VII de Nápoles ou Maria Teresa de Áustria, enviaram recursos materiais e financeiros destinados ao sustento das igrejas e comunidades locais, tais como moedas de ouro, cera e, também no caso português, bálsamos, perfumes, especiarias e chá. Para além destes recursos de caráter efémero, foram igualmente alvo da generosidade destes monarcas obras artísticas de ourivesaria, têxteis e mobiliário, com o objetivo de serem utilizados no culto e na ornamentação dos espaços religiosos.

Como exemplo a lâmpada de Igreja remetida para Jerusalém pelo Rei de Portugal D. João V.

Esta exposição tem, pois, como tema central estas doações, que incluem notáveis produções da arte europeia.



A Junta no Bairro

Dona Vitória está à janela com o marido quando a presidente da Junta de Freguesia da Penha de França, Sofia Oliveira Dias, passa na sua rua acompanhada pelo executivo.

Dona Vitória não tem queixas e a rua parece-lhe agradável e bem tratada por isso são de grande simpatia as palavras que dirige à presidente durante mais uma iniciativa da Junta no Bairro, que percorreu as ruas da Penha no segundo sábado de novembro.

Também o senhor Mário, do Café Pilómingas, fica satisfeito com a mensagem que recebe da presidente. Mário temia que a esplanada do seu café, autorizada pela Câmara de Lisboa nos tempos da pandemia, pudesse ser agora ilegalizada pela Junta de Freguesia, mas Sofia Oliveira Dias deixou-lhe a garantia de que tudo se vai manter como está.

Sílvia Ramos vem das compras quando se cruza com os elementos da Junta.

Para ela, está tudo bem e quando há algum problema, garante, o marido apressa-se logo a ligar para a Junta para que o venham resolver.

Já Olinda Pinto, queixa-se das pessoas que não apanham os dejetos dos seus animais, algo que se resolve com limpeza regular mas também apelando, uma vez mais, às pessoas para que cumpram a lei. Olinda deixa ainda um elogio à Junta, “que vem sempre tirar o lixo, até aos fins de semana”.

Uma jornada bem agradável para a presidente e para todos os moradores que puderam, assim, partilhar a alegria de viver na Penha de França.



Recolha Seletiva

Porta-a-porta

Selective Collection

door-to-door



Nos dias de recolha, os contentores deverão ser colocados na rua entre as **18h00-23h00** e recolhidos até às **10h00** da manhã seguinte.



On collection days, the containers must be placed on the street between **6 pm-11 pm** and collected by **10 a.m.** the following morning.

COLOQUE AS GARRAFAS, OS FRASCOS E OS BOIÕES DE VIDRO NO VIDRÃO MAIS PRÓXIMO DE SI.

PLACE THE BOTTLES, JARS, AND GLASS JARS IN THE GLASS CONTAINER NEAREST YOU.

A RECOLHA DE LIXO VOLUMOSO É TAMBÉM DA COMPETÊNCIA DA **CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA**, SUA RECOLHA DEVE SER AGENDADA ATRAVÉS DO NÚMERO **800 910 211**.

THE COLLECTION OF BULKY GARBAGE IS ALSO THE RESPONSIBILITY OF THE LISBON CITY HALL, ITS COLLECTION MUST BE SCHEDULED THROUGH THE NUMBER **800 910 211**.

Projeto:

Câmara Municipal de Lisboa

Para mais informações:

218 170 552 | 808 203 232
e-mail: dmhu.dhu@cm-lisboa.pt

For more information:

218 170 552 | 808 203 232
e-mail: dmhu.dhu@cm-lisboa.pt

AGENDA

VAI ACONTECER NO BAIRRO

15 **DEZEMBRO**
CASA CHEIA
21H00
 OGE 1.0 Teatro.
 15 e 16 de dezembro, sexta e sábado,
 21h00, 17 de dezembro, domingo, 18h00.
RUA LOPES, 3

16 **DEZEMBRO**
TIRA OLHOS
10H00 - 18H00
 Feira de Natal a 16 e
 17 de dezembro.
RUA JACINTO NUNES, 8B

16 **DEZEMBRO**
MERCADO PDF
EDIÇÃO DE NATAL
10H00-16H00
 O Mercado PDF é pensado para
 todas as pessoas, dos mais novos aos
 mais graúdos. Junte-se à nossa Festa
 de Natal.
PRAÇA PAIVA COUCEIRO

16 **DEZEMBRO**
BIBLIOTECA DA
PENHA DE FRANÇA
10H30-12H00
 Natal Brilhante - Hora do conto
 seguida de oficina criativa
RUA FRANCISCO PEDRO
CURADO 6A

16 **DEZEMBRO**
FESTA DE NATAL
DAS AAAF E CAF
15H00
 Um evento mágico, onde as
 estrelas da celebração são as
 famílias e as crianças!
SALÃO DA IGREJA DE SÃO
FRANCISCO DE ASSIS

19 **DEZEMBRO**
ATELIER
DOS ASTROS
16H00-20H00
 Feira de Natal a 19 e
 20 de dezembro.
RUA 4 DE AGOSTO 4B



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



Workshop

“Colónias de Gatos de Rua – Mecanismos de proteção e bem-estar”

Realizou-se no passado dia 16 de novembro, no Salão da Igreja de Nossa Senhora da Penha de França, o 9º Workshop “Colónias de Gatos de Rua – Mecanismos de proteção e bem-estar”, organizado pela Provedoria Municipal dos Animais de Lisboa e pela Câmara Municipal, em parceria com a Junta de Freguesia, a Animalife, Animais de Rua e Casa dos Animais de Lisboa. Teve como oradores a Senhora Presidente da Mesa da Assembleia de Freguesia da Penha de França, e Coordenadora da Comissão Local de Bem-estar Animal, Dra. Maria Luísa Vicente Mendes, o Provedor Municipal dos Animais de Lisboa, Dr. Pedro Paiva, Rodrigo Livreiro, Presidente da Animalife, Carla Reis, da Associação Animais de Rua, a Dra. Ana Machado, da Casa dos Animais de Lisboa, e Ana Lúcia Garcia, da Provedoria dos Animais, que falaram sobre a atividade desenvolvida e parcerias em prol da Causa Animal e sobre o comportamento dos animais.

Natal e os animais

Ter um animal de estimação implica ter determinadas responsabilidades a cumprir, seja ele cão, gato, ave, roedor ou réptil. Escolher um novo elemento da família é uma enorme responsabilidade e é uma decisão que irá durar bastantes anos. Muitas famílias não têm condições socioeconómicas nem psicológicas para ter um animal de estimação. Evite tomar uma decisão impulsiva de comprar um animal de estimação como prenda de natal, não só porque, por Lei, os animais não são coisas – são seres que sentem – mas também porque isso poderá trazer sofrimento desnecessário ao animal. Poderá colocar as suas questões relacionadas com o Bem-estar Animal através do email bemestaranimal@jf-penhafranca.pt

INSÔNIA

O que é a Insônia?

A insônia é um problema relacionado com o sono. É definida como uma dificuldade em adormecer, manter-se a dormir ou não sentir que o sono foi reparador ao acordar. O número de horas de sono, embora seja importante, não define insônia. As crianças precisam de dormir cerca de 12 a 14 horas diárias, enquanto para os adultos o número de horas recomendado é de 7 a 8 horas por dia.

A insônia pode ser causada por preocupações, ansiedade, alterações nas atividades diárias, consumo excessivo de álcool, cafeína ou outras drogas, medicamentos, e algumas doenças. A insônia crônica surge quando os problemas de sono persistem por três meses ou mais.

Quais são os sintomas da insônia?

As pessoas com insônia frequentemente:

- Têm dificuldade em adormecer ou manter-se a dormir;
- Sentem-se cansadas durante o dia;
- Esquecem-se de coisas ou têm dificuldade em pensar com clareza;
- Ficam irritadas, ansiosas ou deprimidas;
- Têm menos energia ou interesse em realizar tarefas diárias;
- Cometem erros ou envolvem-se em acidentes com mais frequência do que o normal.

Estes sintomas podem ser tão graves que afetam os relacionamentos entre pessoas e o exercício laboral, ocorrendo mesmo em pessoas que aparentemente estão a dormir horas suficientes. Sentir-se cansado, irritado ou ter dificuldade na concentração tem um impacto negativo na condução, aumentando a probabilidade de uma condução perigosa, marcada pelo excesso de velocidade e travagens bruscas.

Existem exames que devo fazer?

A maioria das pessoas com insônia não precisa de exames. Uma consulta com o seu Médico Assistente provavelmente poderá identificar o problema. Pode manter um diário de sono, onde é registado o número de horas de sono, o número de vezes que acorda durante a noite ou medicação necessária para dormir.

Como é que a insônia é tratada?

Depende da sua causa. Se estiver relacionada com stress, dor ou outro problema médico, este deverá ser tratado primeiro. No entanto, as medidas de higiene do sono são muito importantes para um sono saudável e surgem como primeira abordagem no tratamento da insônia.

Medidas de higiene do sono:

- Estabeleça horários regulares para se levantar e deitar;
- Evite fazer sestas ou que estas durem mais de meia hora;
- Evite tomar café, chá ou bebidas energéticas (por exemplo, Coca-Cola, Redbull) seis horas antes de dormir;
- Faça exercício físico durante o dia, mas não nas quatro horas antes de dormir;
- Prefira uma dieta equilibrada;
- Evite fumar, sobretudo ao final da tarde ou durante a noite;
- Evite consumir bebidas alcoólicas ao final da tarde ou durante a noite – não utilize o álcool como “calmante”. Apesar das bebidas alcoólicas poderem causar sono inicialmente, elas interferem com o padrão do sono e podem causar problemas mais tarde;
- Evite olhar para televisões, telemóveis, ecrãs de computador ou dispositivos de leitura (“e-books”) antes de dormir, uma vez que a luz dificulta a sonolência. Evite igualmente adormecer em frente a qualquer um destes dispositivos. Ao invés dos dispositivos “luminosos”, tente realizar atividades como ler ou ouvir música antes de dormir.
- Procure fazer sempre as mesmas atividades antes de ir dormir, para criar uma rotina;
- Evite trabalhar no seu quarto, comer, beber ou ver televisão na cama;
- Realize exercícios de relaxamento;
- Não tente forçar-se a dormir. Se não conseguir dormir, saia da cama, realize uma atividade tranquila e tente novamente mais tarde;
- O quarto deve ser escuro, fresco, silencioso e sem notificações do trabalho ou de outras coisas que possam preocupá-lo;
- Se recorrer ao Médico e for necessário tratar a sua insônia com medicação, siga as instruções dadas. Não substitua o medicamento nem altere a forma como é tomado sem falar primeiro com o seu Médico. Da mesma forma, não pare a medicação sem falar com o seu Médico, já que pode piorar o nervosismo e a ansiedade, sobretudo se já a toma há muito tempo.



José Pedro Mendes

Médico Interno de Medicina Geral e Familiar
USF Oriente

Bibliografia:

"Patient education: Insomnia (The Basics)" – UpToDate Oct 17 2023 - Academia Americana de Medicina do Sono (American Academy of Sleep Medicine) <https://sleepeducation.org/patients/>

Assembleia de Freguesia

A Comissão Permanente de Desenvolvimento Social, Diversidade, Inclusão e Saúde reuniu duas vezes durante o mês de novembro, tendo reunido com a Associação “Os Fidalgos da Penha”. A Comissão Permanente de Líderes reuniu com o intuito de iniciar a programação as celebrações do 50º aniversário do 25 de Abril. Em dezembro irá realizar-se a 9ª Sessão Ordinária da Assembleia de Freguesia em data ainda a indicar. Consulte o site ou as redes sociais da Junta de Freguesia ou da Assembleia de Freguesia, ou as vitrines espalhadas pela Freguesia, para mais informações.

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.

Cumpridos dois anos de mandato que trouxe uma nova gestão política na Câmara de Lisboa, é o momento de realizarmos um balanço. Desta reflexão deve resultar não só uma análise do passado, mas também uma avaliação do estado actual da cidade e da nossa freguesia, assim como o futuro que queremos construir.

Nos últimos dois anos, procurámos desempenhar um papel de oposição atenta e participativa, estando presentes onde outros não estão, junto das populações nas ruas e nos locais de trabalho. Acompanhámo-las com a convicção de que são elas as principais agentes da mudança da cidade e da freguesia, nunca abdicando de propor soluções construtivas que resolvem problemas e demonstram a utilidade do voto na CDU.

Por diversas vezes apontámos as falhas existentes no serviço de higiene urbana: falta de trabalhadores e condições de trabalho, falta de meios e falta de investimento. Apoiámos e procurámos denunciar e tudo fazer para que os trabalhadores da Junta de Freguesia que se encontram em situação laboral precária, vissem a sua situação regularizada e que usufruissem de um contrato de trabalho e de todos os direitos que daí advêm. Continuaremos ao seu lado, a lutar para que se concretize e daqui saudamos a luta dos trabalhadores da higiene urbana da nossa freguesia, que no passado dia 9 de Novembro, numa grande acção de luta, se mobilizaram, organizaram e reivindicaram a melhoria das suas condições de trabalho.

Visitámos os bairros municipais da nossa freguesia, dotados ao esquecimento, onde existem situações de sobrelotação, problemas estruturais nos edifícios, falta de acessibilidade e espaços verdes, em suma, um espaço público digno, tudo isto responsabilidade da Gebalis, empresa municipal e maior arrendatária da cidade.

Também visitámos as escolas dos Agrupamentos Nuno Gonçalves e Patrício Prazeres, onde constatámos haver falta de manutenção, de obras estruturais, de melhoramento das condições dos estudantes, professores, auxiliares e técnicos que deveria envergonhar quem tem a responsabilidade de garantir aquele que é o direito à educação. A Educação é essencial para o futuro da cidade.

Denunciámos todas estas situações em Assembleia de Freguesia, bem como também procurámos levá-las a quem detém estas responsabilidades.

Cumprimos dois anos de mandato com a consciência de que há muito por fazer, mas com a confiança de que, com a luta das populações, tudo é possível. Ainda há muito por fazer e a CDU é a força motriz da mudança. Continuaremos ao teu lado na luta por uma freguesia melhor.



Gonçalo
Gomes



Breves

Se a terra tremer

Os alunos das escolas da freguesia da Penha de França participaram, uma vez mais, no exercício “A Terra Treme”. Organizado pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil, este exercício pretende alertar e sensibilizar a população sobre como agir antes, durante e depois da ocorrência de um sismo. Os três gestos baixar, proteger, aguardar, são a melhor resposta para nos protegermos em caso de sismo. O exercício ajudou a conhecer e praticar estes três gestos que podem salvar vidas.



Tudo sobre o colesterol

O colesterol esteve no centro da ação de sensibilização que teve lugar no final de novembro nas instalações da Mercearia Social, na Quinta do Lavrado. O doutor Luís Negrão, da Fundação Portuguesa de Cardiologia, foi o orador desta importante iniciativa que visou ajudar quem a ela assistiu a perceber o que é o colesterol, quais os fatores que influenciam o seu aparecimento, como preveni-lo e como tratá-lo. Foi mais uma iniciativa da Junta de Freguesia da Penha de França em nome da boa saúde dos seus fregueses.



Aprender a cuidar dos gatos de rua

Como podemos tratar melhor os gatos que vivem nas ruas da nossa freguesia? Foi este o tema do 9º workshop sobre colónias de gatos de rua. Nesta iniciativa, que teve lugar no Salão da Igreja Paroquial de São Francisco de Assis, falou-se de mecanismos de proteção e bem-estar para os gatos que todos queremos proteger. Uma tarde inteira dedicada aos “miaus” que alegram as ruas da Penha de França.



Recordar a Expo 98

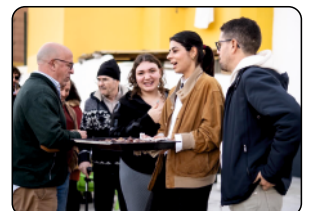
A Biblioteca da Penha de França acolheu, durante o mês de novembro, uma exposição itinerante que assinala os 25 anos da exposição dos oceanos, a Expo 98. A exposição era composta por nove cubos em que cada face tinha uma imagem icónica da Expo 98, para explorar e recordar.

Incluía ainda um quizz a que todos podiam responder, habilitando-se, assim, a um presente.



O Bairro Horizonte celebrou o Magusto

As portas do Bairro Horizonte estão sempre abertas à sua comunidade e, no sábado passado, foi essa mesma comunidade que se juntou para celebrar o Magusto. A Junta de Freguesia ajudou com as castanhas e o convívio, a partilha e o espírito da comunidade fez o resto nesta bonita tarde.



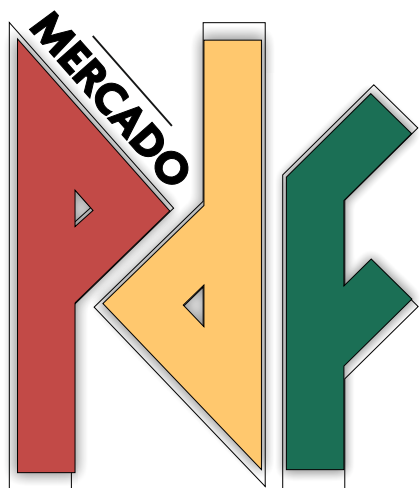
Jardim do Caracol da Penha já está iluminado

Está oficialmente ligada a iluminação do Jardim do Caracol da Penha.

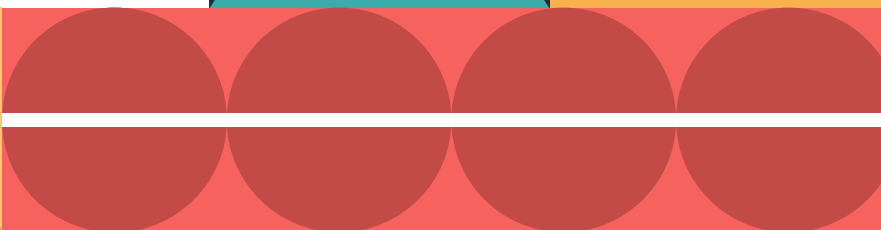
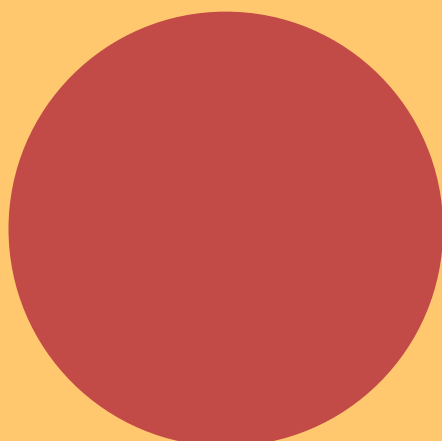
O projeto, inaugurado em julho deste ano, tinha sido aprovado no âmbito do Orçamento Participativo da Câmara Municipal de Lisboa em 2016.

Desde a criação desta modalidade, foi o que mais votos recebeu, perto de dez mil.





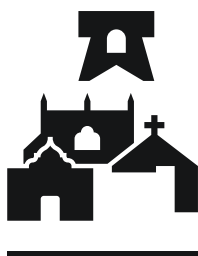
Edição de Natal



16 de dezembro

Praça Paiva Couceiro

10h00-16h00



Penha
de França

do rio à colina