



# Vida de Paranhos

JUNTA DE FREGUESIA DE PARANHOS | DIRETOR: MIGUEL SEABRA | [www.jfparanhos-porto.pt](http://www.jfparanhos-porto.pt) | [f](https://www.facebook.com/jfparanhos) [ig](https://www.instagram.com/jfparanhos) /jfparanhos | DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL GRATUITA



## Freguesia de Paranhos assinala o Dia Mundial da Saúde Oral com entrega de kit nas escolas

Paranhos celebra o Dia Internacional da Mulher

Um Mês, Uma Visita", uma "marca" de sucesso na Cultura



Caros Paranhenses,  
Caros Amigos,  
Ultrapassado o primeiro trimestre de um ano difícil, estamos já em preparação das atividades que irão encher a primavera e o verão de energia positiva e alegria.

O sucesso do programa cultural de proximidade, os projetos na área da educação, as iniciativas junto dos mais jovens e o apoio social aos mais carenciados têm feito parte do trabalho que temos vindo a fazer, em continuidade.

O trabalho social da Junta de Freguesia é a nossa prioridade. E tem-se demonstrado muito válido, quer na promoção de iniciativas de combate ao isolamento social, quer no apoio a situações sociais de emergência, em que a pandemia ainda se faz sentir.

Temos estado no terreno, visitando instituições, bairros, associações, coletividades e escolas. O Executivo da Junta faz o seu papel e a sua obrigação enquanto autarcas de proximidade. Nestas iniciativas, nas quais temos percorrido a Freguesia, levantamos e referenciamos problemas, na sua maioria fora do âmbito de competência da Junta de Freguesia, mas, sempre encaminhadas de forma rápida e diagnosticada para as entidades competentes em cada assunto.

Não nos limitaremos só a desempenhar o papel burocrático da emissão de atestados e outros procedimentos legais, nunca o fizemos nestes 20 anos em que estamos à frente da Junta. No nosso programa defendemos uma Freguesia ativa e com intervenção junto de todos, promovendo projetos e atividades.

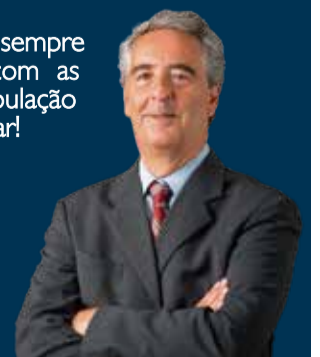
Estamos envolvidos com a nossa comunidade e estaremos sempre que entendermos ser úteis na resolução dos problemas mesmo quando esses problemas são da esfera de intervenção de outras entidades. São exemplos disso a nossa intervenção em questões da esfera de competências da Câmara Municipal: ambiente, via pública, habitação social, educação, entre outras.

Não deixaremos, também, de estar a tentos aos fluxos migratórios provocados pela guerra e às ações solidárias e/ou de integração, que se vierem a manifestar. É aliás uma área de atuação, em que este Executivo aposta: a integração de cidadãos estrangeiros que com a as suas valências, trabalho e diversidade cultural possam trazer à Freguesia (e à cidade...) novas formas de ver o mundo, através do multiculturalismo e de todas as interações que contribuam para uma Freguesia mais solidária, mais rica do ponto de vista humana e mais capaz de enfrentar os novos problemas.

Seremos, como sempre fomos, uma Junta com as portas abertas à população para ouvir e para atuar!  
Contamos consigo!

Um abraço amigo do Miguel Seabra,

Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos



## > DESTAQUE

### Projeto Pensar Paranhos

O projeto pensar Paranhos é um projeto de investigação e diagnóstico social, focado em compreender o fenómeno da pobreza e exclusão social na freguesia de Paranhos.

Em parceria com a Rede Europeia Anti-Pobreza, EAPN, o projeto iniciou em 2022 com

o levantamento dos dados estatísticos da freguesia, seguido da apresentação de e análise de resultados junto do Executivo da Junta e da Comissão Social de Freguesia.

Durante os meses de fevereiro e março foram realizadas três reuniões de grupos focais, com técnicos

das organizações da Freguesia, subordinadas às principais problemáticas emergentes: migrações, educação e qualificação e envelhecimento. Foi ainda realizado um último grupo focal com cidadãos paranhenses, direcionado a estas três problemáticas, mas dando abertura para que outras temáticas emergissem, como foi o caso da habitação e apoio social às famílias.

No mês de abril será realizada uma sessão de apresentação e devolução de resultados, aos agentes envolvidos na primeira fase do projeto, com o intuito de apontar algumas propostas de intervenção para a mitigação das problemáticas identificadas no nosso território.



### Paranhos celebra o Dia Internacional da Mulher



O Presidente Miguel Seabra, visitou no dia 8 de março, como já vem sendo habitual neste dia tão especial, os Centros de Dia da Freguesia, para homenagear as Mulheres de Paranhos, no âmbito do Dia Internacional da Mulher.

Ao longo da manhã percorreu a freguesia distribuindo flores pelo Centro Social de S. Tomé, Centro Social e Paroquial do Amial, Centro Social do Regado, Centro Social do Monte Pedral, Cruz Vermelha do Bom Pastor e Centro Social da Areosa. Da parte da tarde ainda visitou o Polo Intergeracional de Paranhos e o Espaço Sénior Arca de Água. Com este gesto, o Presidente quis reconhecer e valorizar o trabalho e a dedicação de todas em prol da freguesia de Paranhos.

### Carnaval no Espaço Sénior Arca de Água



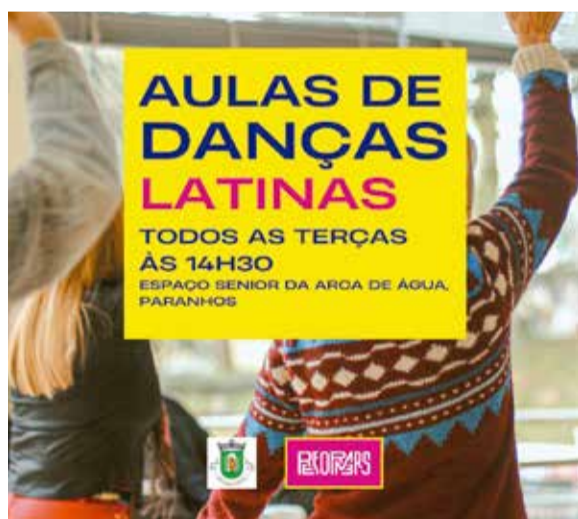
Carnaval é sinónimo de diversão e folia. Foi com este espírito de festa, que os utentes do espaço Sénior Arca d' Água festejaram no dia 12 de fevereiro, mais um Carnaval, que se celebra 40 dias antes da Páscoa. Os mais ousados festejaram a rigor, com os mais variados disfarces, que encheram de cor e alegria o espaço. Por lá, apareceram sevilhanas, enfermeiras, damas antigas e até policia em tamanho mini!

## > AÇÃO SOCIAL

### Reformers em Paranhos

O projeto «Reformers» é um projeto organizado pelo Movimento Transformers para combater o idadismo e o isolamento social nos seniores com mais de 65 anos, com o lema “não há idade para aprender nem para experimentar coisas novas”.

Neste projeto, os(as) voluntários(as) partilham os seus talentos com grupos de pessoas seniores, de forma a aumentar a participação cívica, o bem-estar e combater o isolamento social na zona do Porto. Em parceria com a Junta de Freguesia de Paranhos, atualmente, são desenvolvidas as seguintes atividades: aulas de smartphone, de dança e de manualidades.



As aulas de smartphones, decorrem às terças-feiras, pelas 10h00, no espaço Sénior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água), onde os mentores ajudam os aprendizes com dúvidas que possam ter nos seus telemóveis e exploram diferentes aplicações, de acordo com as necessidades dos participantes. As aulas de dança, decorrem às terças-feiras, pelas 14h00, no Espaço Sénior Arca de Água, onde se exploram ritmos, passos latinos e coreografias. E por último as aulas de manualidades, que são às sextas-feiras, pelas 15h00, no Bairro do Outeiro, onde se executam

trabalhos que envolvem várias técnicas de pintura, macramé, moldagem, croché, origami, trabalhos com chapa, pedras e ainda, uma vez por mês, uma aula de culinária (no mesmo horário).

Para saber mais sobre estas atividades, entre em contacto com o Gabinete de Animação Sociocultural da Junta de Freguesia de Paranhos, através do 225 020 046 ou [animacao@jfparanhos.pt](mailto:animacao@jfparanhos.pt)



## > AÇÃO SOCIAL

### Passesios Convívio a Almeirim-Alpiarça, Rota do Lindoso e Vouzela-Lamego

Em janeiro, após a pausa de dezembro, a Junta de Freguesia de Paranhos retomou os habituais passeios convívio, neste mês a Almeirim e Alpiarça. Face à grande afluência de Paranhenses teve de ser aumentado o número de viagens inicialmente planeadas, abrangendo cerca de 300 idosos.

Neste passeio foi possível visitar a Casa dos Patudos, em Alpiarça, residência de José de Mascarenhas Relvas, que proclamou a República a 5 de outubro de 1910. O museu é composto por uma vasta coleção composta por pintura, escultura e artes decorativas. Podem, ainda, ser apreciadas peças de mobiliário, porcelanas, azulejaria, bronzes e tapeçarias, que compõem uma rica coleção de arte. O almoço decorreu em Almeirim, no restaurante O Forno, onde foi possível degustar a



famosa sopa da pedra e a gastronomia da região.

A Rota do Lindoso foi o passeio escolhido para fevereiro, cuja a principal atração é a maior coleção de espigueiros de pedra, da Península Ibérica, com mais de 60 exemplares, mesmo ao lado do Castelo de Lindoso. Este é sem dúvida um local mágico a visitar, também pela sua beleza natural sobre a Barragem do Alto-Lindoso. A gastronomia típica da região foi degustada no Restaurante Porta do Mezio, em pleno Parque Nacional da Peneda Gerês. Nesta viagem, houve ainda tempo para visitar uma das mais típicas e pitorescas aldeias da região, o Soajo.

No mês de março, o destino do passeio mensal foi Vouzela e Lamego. O ponto alto desta viagem foi a visita ao Monumento à Virgem Milagrosa da Campia, inaugurado em 2013 e construído pelo artista Luís António Queimadela, com cerca de 15 metros de altura e localizado numa colina da antiga pedreira, com vista sobre toda a aldeia,



como proteção a todos os campieneses. O almoço foi no Restaurante Quinta da Avó, em Alcofra, um espaço de ambiente rústico e familiar, em que os paranhenses saborearam as especialidades da casa, o famoso pão doce, os enchidos da região e suculenta carne assada. O passeio ainda teve paragem em Lamego, para a visita ao Santuário da Senhora dos Remédios e seu deslumbrante cenário.

Estes passeios de convívio visam promover uma

oportunidade de encontro, partilha e convívio, para além de ser um ótimo meio de combater a solidão junto dos mais seniores. Procura-se ainda, proporcionar a oportunidade de conhecer ou voltar a visitar outras localidades, sendo também um excelente contributo para o enriquecimento cultural dos participantes.

Fique atento à agenda e participe nos próximos passeios!



## Paranhos COMTEMPO – Medida de combate à solidão

A Junta de Freguesia de Paranhos, em parceria com entidades e organizações da comunidade, desenvolveu o projeto Paranhos COMTEMPO, que visa ser uma resposta de prevenção e intervenção, junto da população sénior da Freguesia de Paranhos.

Este projeto pretende assegurar visitas domiciliárias, entre outras, com equipas de voluntários experientes e dedicados. Os principais objetivos são combater o isolamento social e minimizar os efeitos da solidão, sobretudo dos cidadãos com mais de 65 anos, residentes na Freguesia de Paranhos.

Os benefícios inerentes a este projeto são um acompanhamento de proximidade, com os voluntários do projeto, no estabelecimento de



relações de empatia, escuta ativa e promoção do envelhecimento saudável, através de visitas regulares e se necessário a sinalização para outros serviços e valências sociais disponíveis na Rede Social de Paranhos.

Sendo um projeto com uma componente forte no voluntariado, estão abertas as candidaturas para voluntários, caso pretenda dar um pouco do seu tempo para ajudar quem mais precisa, deve contactar o Gabinete de Serviço Social da Freguesia de Paranhos, através do 225 020 046 ou [servico.social@jfparanhos.pt](mailto:servico.social@jfparanhos.pt)

As candidaturas serão avaliadas pelos nossos parceiros, que serão os responsáveis pela formação e gestão das equipas de voluntários.

Venha fazer parte deste projeto!

## Musicoterapia



O Projeto piloto de Musicoterapia realiza-se nos equipamentos sociais da freguesia destinados à população sénior e está em implementação desde maio de 2022.

Os resultados apresentados por esta experiência comprovam que a música tem efeitos claros ao nível da estimulação cognitiva e que permite que todos os idosos do grupo sejam incluídos, independentemente das suas condições físicas e mentais.

Este projeto abrange atualmente os centros de dia do Centro Social da Paróquia da Areosa, Centro Social do Amial, Associação do Monte Pedral, Cruz Vermelha Portuguesa no Bom Pastor e no Centro de Convívio da ADARSOL (Pólo Intergeracional de Paranhos).

## Aulas de Hidroginástica e de Reabilitação Física

A Junta de Freguesia de Paranhos, em parceria com os Ginásios Solinca do Dragão e Constituição (Carvalhido), disponibiliza aulas de hidroginástica e de reabilitação física, para maiores de 55 anos, em situação de pré-reforma ou desempregados, reformados e

pensionistas recenseados na freguesia de Paranhos.

Para mais informações e inscrições, contacte o Gabinete de Animação Sociocultural, através do: 225 020 046 ou [animacao@jfparanhos.pt](mailto:animacao@jfparanhos.pt)

Aposte na sua saúde!



## > AÇÃO SOCIAL



### Programa “Estamos Juntos”

O Programa “Estamos Juntos” visa dar uma solução integrada e gratuita à população sénior, com mais de 65 anos e que viva em situação de isolamento social e se encontrem em situação de carência humana.

Pretende ser um serviço de apoio em situação de emergência através da teleassistência (disponível 24h/365), que contribui para o aumento do sentimento de segurança e confiança, garantindo uma assistência em tempo útil em ocorrências relacionadas com a saúde, segurança e habitação. A Junta de Freguesia de Paranhos é parceira deste programa com a Câmara Municipal e a Domus Social, estando ao dispor para receber candidaturas através do nosso Gabinete de Serviço Social (225 020 046 ou [servico.social@jfparanhos.pt](mailto:servico.social@jfparanhos.pt)).

Caso esteja interessado ou conheça alguém, entre em contacto!

### Movimento Paranhos Zero Desperdício

Para os interessados em fazer doações ou em obter mais informações, devem contactar a Junta de Freguesia de Paranhos, através do e-mail: [servico.social@jfparanhos.pt](mailto:servico.social@jfparanhos.pt)

Ajude-nos no combate ao desperdício alimentar!



## > EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER

### Projeto Entrelaçar leva pais e crianças à Casa da Música

No dia 27 de janeiro, o Projeto Entrelaçar levou pais e filhos a visitarem um dos edifícios arquitetónicos mais icónicos da cidade do Porto, a Casa da Música do Porto.

Com a aparência de um gigante poliedro assimétrico de 17 faces, revestido por placas de mármore provenientes da Jordânia, foi projetado pelo arquiteto holandês Rem Koolhaas, para assinalar o ano de 2001, em que a cidade do Porto foi Capital Europeia da Cultura. Apesar da importância da data, a sua conclusão apenas foi possível em 2005.

Durante cerca de uma hora, um entusiasmado e simpático guia, descreveu as principais características do edifício do ponto de vista funcional dentro da programação artística que acolhe.

Constituído por 9 pisos, todos ficaram maravilhados com o auditório principal denominado de "Sala Suggia", com mil e cem metros quadrados e a sala "Vip" situada no sexto piso, um espaço multifuncional cujas paredes e teto apresentam-se

preenchidos por painéis de azulejos, réplicas pintadas à mão de vários painéis da azulejaria portuguesa existentes em espaços museológicos de Portugal e Holanda.

As salas do serviço educativo foram as preferidas dos mais novos, pois o seu revestimento e formato permitiram uns momentos de descontração e diversão.



### Projeto Entrelaçar visita o SEA LIFE Porto

Em fevereiro o Projeto Entrelaçar levou cerca de 50 crianças de escolas da freguesia e respetivos encarregados de educação realizaram uma visita

livre ao SEA LIFE Porto.

Ao ritmo de cada um, adultos e crianças circularam pelos aquários, com várias espécies, como os

peixes que habitam o Rio Douro. Puderam tocar num ouriço do mar na Rockpool e contemplaram a delicadeza dos cavalos-marinhos e medusas.

O Túnel oceânico, guardado pelo Rei Neptuno, foi o que mais impacto proporcionou aos visitantes, com a presença imponente e agitada de raias, tubarões e uma enorme tartaruga (de nome Mariza), que nadavam sobre as suas cabeças.

Ao longo da manhã assistiram à palestra e alimentação dos tubarões e da Mariza (tartaruga verde, com 100Kg), às 11H30 à palestra sobre os pinguins Humboldt e às 12H00 para finalizar a visita, as crianças calçaram luvas e alimentaram as raias (com nomes tão curiosos com a espécie Focinho de Vaca) e tubarões (Bambu e Port-Jackson).

Ainda houve a oportunidade de serem alertadas para a necessidade de conservação dos oceanos e das espécies, evitando a poluição dos mares.



## > EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER



### Tree Top Walk explorado no âmbito do Projeto Entrelaçar

Para assinalar a chegada da Primavera, no dia 23 de março o Projeto Entrelaçar organizou uma visita guiada ao TreeTop Walk (passadiço elevado junto à copa das árvores) nos jardins de Serralves. A partir da bilheteira, um guia conduziu pais e filhos por bosques, clareiras, jardins, lagos, a Alameda dos Liquidâmbares, o court de ténis, a Casa de Chá, a Casa Art Déco (mandada construir pelo 2.º Conde de Vizela, Carlos Alberto Cabral) e, finalmente, o passadiço.

Concebido pelo Arquiteto Carlos Castanheira em colaboração com o Arquiteto Álvaro Siza Vieira, o passadiço em harmonia com as árvores existentes permitiu uma observação e contacto com a biodiversidade (árvores, plantas e pássaros), bem como uma visão alargada de todo o parque. Para culminar a visita, ainda houve tempo para visitar os animais da quinta pedagógica e as rãs nos charcos. Foi uma manhã de sol, calor, aromas e cores que tão bem descrevem a Primavera.

## > CULTURA

### A Casa da Cultura acolheu exposições imperdíveis.



Das exposições patentes na Casa da Cultura, destacamos dois artistas internacionais: Ruben Zacarias e Hoda Madad.

Ruben Zacarias, jovem moçambicano, além de artista plástico, é ilustrador, muralista e ativista social. Acredita num mundo de coexistência saudável, guiado pelo amor e pela arte. Realizou exposições em Moçambique, Estados Unidos da

América, Japão e República Checa. Trouxe para Paranhos “À espera de nenhum milagre”, com peças de dimensões generosas e cores impactantes, colocadas sob a curadoria de Paulo Coelho. A visita guiada à exposição permitiu mergulhar num misto de estados de espírito, reflexões filosóficas e questões culturais que muito fascinou os presentes.

Hoda Madad, artista plástica iraniana, arquiteta, é também formadora do curso de Meditação com Cor, na Academia de Saberes, da Casa da Cultura. Na exposição de pintura “Sombras”, Hoda utiliza a beleza e mistério femininos para proporcionar uma imersão na ligação entre a mulher e a sombra. Pretende despertar a noção que o corpo não é apenas uma sombra física, mas uma sombra metafórica, um símbolo de profundidade, mistério

e verdade não revelados, que existem dentro de cada mulher. Cada obra explora a essência da forma feminina e reflete um profundo sentido de presença e ausência, simultaneamente.



### “Porque Hoje é Sexta...” marca presença habitual na Casa da Cultura.

O Grupo Coral dos Professores do Porto continua a dinamizar atividades de desenvolvimento cultural dentro e fora da autarquia. Iniciou o ano com mais uma edição da exposição “Talentos e Arte”, onde estiveram expostos trabalhos de pintura, fotografia, costura e artes decorativas, realizados pelos coralistas, com apreciável criatividade. Nesta, destacamos a merecida homenagem efetuada aos seus familiares, com a exposição de peças



que revelavam diferentes talentos. Na última sexta de cada mês, como habitual, dinamizou-se, na Casa da Cultura de Paranhos, o “Porque Hoje é Sexta”. O mês de fevereiro contou com o tema “Música e Movimento”, valorizando a importância da música no movimento e na dança. Em março, a sessão foi dedicada ao 25 de Abril de 1974. Fica, desde já, o convite a comparecerem nestas sessões, realizadas com regularidade.

## INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL versus INTELIGÊNCIA HUMANA

Confesso que sou daqueles a quem custa ouvir, dizer e entender esta expressão, já perfeitamente enquadrada no nosso quotidiano, que é esta “tal” I.A. na sua abreviatura...

A palavra de origem latina, *intelligentia* deriva de *intelligere*, termo composto por *intus* (entre) e *legere*, que significa escolher ou ler. Ser ou ter inteligência é, pois, possuir a capacidade de escolher, de entre várias opções, a que se considera a melhor.

Esta capacidade é composta por capacidades cognitivas complexas, originárias, muitas delas, no nosso DNA e que ao longo da vida vão sendo aperfeiçoadas, treinadas, desenvolvidas e aplicadas. É assim que o Mundo tem avançado.

De acordo com alguns dados científicos, o que mais potencia o aumento desta “inteligência”, é a Educação. Todo este processo, ao longo das nossas vidas, entre a Educação formal e da não

formal, é decisivo para esse aumento.

É esta área das políticas públicas, talvez uma das prejudicadas, ao longo destes 50 anos de Democracia. Não significa – bem pelo contrário – que todos os graus de Ensino não estejam substancialmente melhores do que em 1974! A escolaridade obrigatória aumentou, os métodos de Ensino são completamente diferentes, a quantidade de ferramentas de aprendizagem é incomparavelmente superior, as investigações científicas, pedagógicas e tecnológicas têm disparado e hoje, o Ensino Superior em Portugal ombreia com o que há de melhor, pelo menos, na Europa.

O que faz falta então? Em primeiro lugar, nunca abdicar de um grau de exigência compatível com os desafios do mundo atual. Em segundo lugar, valorizar verdadeiramente a profissão de “Professor” em todos os graus de Ensino. Em terceiro lugar, investir verdadeiramente na Escola Pública, nas suas condições materiais,

humanas, de tecnologia, de acesso e de normal funcionamento. Em quarto lugar, não a “encurrular” em atavismos ideológicos. Em quinto lugar, não haver a tentação de fazer da Escola uma máquina de formatação de pensamento. Em sexto lugar, aperfeiçoar continuamente os seus modelos de gestão. Este desafio, o da Educação, tanto como o crescimento Económico e a Saúde (e a Justiça...) é decisivo para as próximas décadas! É que ... se abdicarmos “disto”, um dia não precisaremos de governo algum. Basta um ditador, um computador e um servidor. Depois, a Inteligência Artificial fará o resto...

Pedro Sampaio  
Presidente da Assembleia  
de Freguesia de Paranhos



## > CULTURA

### “Um Mês, Uma Visita” continua a promover a Cultura!

Em janeiro, os paranhenses visitaram aquela que terá sido a primeira residência de um artista português a ser transformada em museu, a Casa-Museu Teixeira Lopes. Este edifício oitocentista, com um pátio povoado de obras de arte, foi construído em 1895, segundo projeto do arquiteto José Teixeira Lopes, para residência e oficina de escultura, do irmão. Atualmente, a Casa-Museu, é detentora de valiosas obras de arte provenientes das coleções de Diogo de Macedo e de António Teixeira Lopes onde versam, essencialmente, a pintura, a escultura e as artes decorativas. A visita à Casa-Museu Teixeira Lopes é o passaporte para uma viagem que permite, na sua globalidade, uma visão abrangente das artes visuais do século XIX e das primeiras décadas de XX.

Após algumas atividades em parceria com a Fundação Cupertino de Miranda, nomeadamente na área da educação financeira, em fevereiro, fomos visitar o Museu do Papel Moeda, onde fomos guiados por duas salas da sua exposição permanente.

A exposição de papel moeda apresenta a evolução do dinheiro de papel, desde o séc. XVIII, destacando-se uma importante coleção de notas onde estão representadas todas as emissões do Banco de Portugal e do Banco Nacional Ultramarino. A exposição de miniaturas conta a relação entre o dinheiro e os transportes, através de uma coleção de cerca de 5000 miniaturas de automóveis e outros meios de transporte. Assim, realizamos mais uma viagem pela história, repleta de raridades!



Terminamos o primeiro trimestre do ano com uma visita interpretativa ao Edifício da Alfândega, classificado como monumento nacional, em 2023. Este edifício do séc. XIX, da autoria do arquiteto francês Jeann-François Colson, destaca-se "não apenas pelas suas dimensões, mas principalmente pela sua qualidade arquitetónica e integração urbanística em plena zona histórica do Porto". Nesta visita, foi possível conhecer um pouco mais sobre a história da Alfândega Nova do Porto, construída sobre a antiga praia de Miragaia, para receber as mercadorias que entravam e saíam da cidade, pelo Douro. Atualmente, acolhe, o Centro de Congressos, considerado, em 2017, o melhor da Europa e o Museu dos Transportes e Comunicações, sendo um espaço requisitado para múltiplas iniciativas.



## > AMBIENTE E SAÚDE PÚBLICA

### Projeto “Saúde e Bem-Estar”

O pelouro da Saúde Pública da Junta de Freguesia de Paranhos, através do Projeto Saúde e Bem-Estar, realizou rastreios gratuitos abertos à população, no Espaço Sénior de Arca d'Água. Estes rastreios decorreram, no dia 23 de fevereiro em parceria com as Farmácia VCI e no dia 15 de março, em parceria com a Farmácia Jardim de Arca d'Água. Nestas datas, foram realizados rastreios à tensão arterial, glicemia, colesterol total e dermatológicos.

Com este novo projeto, pretendemos proporcionar uma melhor qualidade de vida à população da freguesia, prevenindo e evitando precocemente algumas doenças.



### Dia Mundial da Saúde Oral



O Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos, Miguel Seabra, em conjunto com a responsável do Pelouro do Ambiente e Saúde Pública, Teresa Mota, realizaram um périplo pelas Escolas Básicas da Freguesia de Paranhos, incluindo os Jardins de Infância, no âmbito do Dia Mundial da Saúde Oral, comemorado a 20 de março. Estas visitas aos mais novos, tiveram como objetivo a sensibilização para a importância da escovagem dos dentes,

como forma de prevenir as doenças da boca e contribuir para um crescimento saudável. No total, foram 1700 as crianças entre os 3 e os 10 anos de idade que receberam das mãos do Presidente, um kit composto por pasta de dentífrica e escova de dentes (gentilmente oferecida pela Colgate), acompanhado por um flyer para os encarregados de educação, com informações de relevo sobre higiene oral.

# PRÓXIMAS ATIVIDADES!\*

## ABRIL

### **Dia Internacional dos Monumentos e Sítios – Visita guiada à Igreja Matriz de Paranhos**

Dia 18 | 15h00  
Inscrição na Casa da Cultura de Paranhos, através do 225 507 676 ou casadacultura@jfparanhos.pt  
Entrada livre

### **Um Mês...Uma Visita | Visita guiada ao Museu Minerais Portugueses**

Dia 19 | 14h30  
Inscrição obrigatória, a partir do dia 2 de abril, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676.  
Gratuito, com vagas limitadas

### **Projeto Entrelaçar | Torre dos Clérigos**

Dia 20 | 9h30  
Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo Encarregado de Educação, ambos com residência na Freguesia de Paranhos  
Inscrição obrigatória. Mais informações: geral@jfparanhos.pt  
Gratuito, com vagas limitadas

### **Documentário e Tertúlia – Escola em Círculos**

Dia 20 | 15h30  
Organizador: Wondering Schools  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### **Palestra “de 25 de abril ao 25 de novembro”**

Dia 24 | 15h00  
Orador: Prof. César Santos Silva  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### **“AUTOCRACIA” Dramaturgia e Encenação da Linda Rodrigues**

De 24 a 27 | 21h46  
Co-produção Contilheiras e TIPAR  
Auditório da Freguesia de Paranhos  
Entrada livre

### **Comemoração dos 50 anos da Liberdade | Sessão Solene do 25 de Abril**

Dia 25 | 10h00 às 12h00  
Parceria com a AOSL  
Espaço Sénior Arca de Água  
Entrada livre

### **Projeto Saúde e Bem-Estar – Rastreios Gratuitos**

Dia 26 | 10h00-13h00 e 14h00-16h00  
Parceria com a Farmácia Saúde  
Espaço Sénior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água)  
Entrada livre

### **Porque hoje é sexta... | “abril, 50 anos depois”**

Dia 26 | 17h30  
Casa da Cultura de Paranhos  
Parceria com o Grupo Coral dos Professores do Porto  
Entrada livre

## MAIO

### **Exposição de Maria da Glória “Os Sons da Saudade”**

De 4 a 17  
Inauguração dia 4, às 16h00  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### **Fado à Porta | Centro Infantil Nova Aurora**

Dia 4 | 17h00  
Rua Prof. Agostinho da Silva, 34 - 4250-017 Porto  
Entrada livre

### **Passeio Temático a Grove/ Rias Baixas**

Dia 8 – Inscrição das 9h15 às 11h00, nos seguintes locais:  
- No Auditório da Junta de Freguesia – saída da Junta no dia 14;  
- No Parque Infantil do Amial (Sede da Associação de Moradores do Amial) – saída do Regado no dia 16;  
- Nas instalações da Igreja da Areosa (Parque de estacionamento nas traseiras da Igreja) – saída da Areosa no dia 21;  
- No Espaço Sénior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água) – saída do Vale Formoso (em frente ao antigo cinema) no dia 23.  
Da parte da tarde, das 14h00 às 16h30, na Junta de Freguesia, mediante disponibilidade de vaga.  
Viagem no comboio CELTA, almoço no barco (mariscada) e passeio em autocarro turístico.  
Recenseados em Paranhos  
Custo: 55,00€ (viagem de comboio, passei de barco, almoço e autocarro turístico incluído)  
Vagas limitadas

### **Inscrição no Passeio Anual 10 de Junho**

Dia 10 | 9h00  
Quinta de Cruzeiro- Vila Praia de Âncora  
Atividade gratuita para reformados/pensionistas recenseados na Freguesia de Paranhos  
Auditório da Freguesia de Paranhos

### **Inscrição ATL Pontas 2024-2025**

De 15 a 31 – Inscrição online  
Mais informações: 225020046 ou educacao@jfparanhos.pt  
Vagas limitadas

### **Um Mês...Uma Visita | Visita guiada ao Museu dos Bombeiros Voluntários de Valadares**

Dia 15 | 14h30  
Inscrição obrigatória, a partir do dia 2 de maio, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676.  
Gratuito, com vagas limitadas

### **Projeto Entrelaçar | Museu do Carro Elétrico**

Dia 18 | 9h30  
Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo Encarregado de Educação, ambos com residência na Freguesia de Paranhos  
Inscrição obrigatória. Mais informações: geral@jfparanhos.pt  
Gratuito, com vagas limitadas

### **“Book’s Help!” | Feira do Livro Solidária**

De 18 a 19  
Em frente à Igreja da Areosa  
Entrada livre

### **Tertúlias “Portugal Culto e Oculto” | Contribuição Cultura Árabe**

Dia 22 | 15h30  
Orador: Matos Godinho  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### **Projeto Saúde e Bem-Estar – Rastreios Gratuitos**

Dia 24 | 10h00-13h00 e 14h00-16h00  
Parceria com a Farmácia Viamial  
Espaço Sénior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água)  
Entrada livre

### **Exposição dos Alunos Finalistas de Artes Visuais da Escola Secundária Filipa de Vilhena**

De 24 a 31  
Inauguração dia 24, às 18h00  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### **“Adriano Sempre!” Vida e Obra de Adriano Correia de Oliveira**

Dia 25 | 15h30  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### **Porque hoje é sexta... | “As Mães e a liberdade”**

Dia 31 | 17h30  
Casa da Cultura de Paranhos  
Parceria com o Grupo Coral dos Professores do Porto  
Entrada livre

## JUNHO

### **Inscrição ATL Férias Divertidas 2024**

De 1 a 15 – Inscrição online  
Decorre nos dias 1 a 26 de julho, das 8h00 às 18h30, nos ATL da Freguesia de Paranhos  
Mais informações: 225020046 ou educacao@jfparanhos.pt  
Vagas limitadas

### **Tertúlias “Portuenses Ilustres” | Mulheres que amaram demais no Porto**

Dia 1 | 16h00  
Orador: Prof. César Santos Silva  
Auditório da Freguesia de Paranhos  
Entrada livre

### **Fado à Porta | Casa do Salgueiros**

Dia 1 | 17h00  
Rua Leonardo Coimbra, 182 - 4200-365Porto  
Entrada livre

### **Inscrição Férias Desportivas 2024**

Dia 4 | 9h30  
Para crianças e jovens dos 8 aos 16 anos  
Auditório da Freguesia de Paranhos  
Vagas limitadas

### **Passeio Anual 10 de Junho**

Dia 10 | Todo o dia  
Quinta de Cruzeiro- Vila Praia de Âncora

### **Sardinhada de S. João 2024**

Dia 12 – Inscrição das 9h15 às 11h00, nos seguintes locais:  
- No Auditório da Junta de Freguesia – saída da Junta no dia 19;  
- No Parque Infantil do Amial (Sede da Associação de Moradores do Amial) – saída do Regado no dia 19;  
- Nas instalações da Igreja da Areosa (Parque de estacionamento nas traseiras da Igreja) – saída da Areosa no dia 19;  
- No Espaço Sénior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água) – saída do Vale Formoso (em frente ao antigo cinema) no dia 19.  
Da parte da tarde, das 14h00 às 16h30, na Junta de Freguesia, mediante disponibilidade de vaga.  
Almoço na Quinta da Ponte, em Lousada, com música ao vivo.  
Recenseados em Paranhos  
Custo: 20,00€ (transporte e almoço incluído)  
Vagas limitadas

### **Um Mês...Uma Visita | Visita guiada ao Solar dos Condes de Resende**

Dia 13 | 14h30  
Inscrição obrigatória, a partir do dia 3 de junho, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676.  
Gratuito, com vagas limitadas

### **Projeto Entrelaçar | Estação Litoral da Aguda**

Dia 15 | 9h30  
Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo Encarregado de Educação, ambos com residência na Freguesia de Paranhos  
Inscrição obrigatória. Mais informações: geral@jfparanhos.pt  
Gratuito, com vagas limitadas

### **Exposição de Pintura dos Alunos da Professora Joana Padilha**

De 15 a 28  
Inauguração dia 15, às 16h00  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### **Workshop Gestão de Desperdício Alimentar**

Dia 19 | 15h00  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### **Paranhos a Banhos 2024**

Dia 26 | Inscrição  
Atividade gratuita para reformados/pensionistas recenseados na Freguesia de Paranhos, de 29 de julho a 9 de agosto.  
Auditório da Freguesia de Paranhos

### **Projeto Saúde e Bem-Estar – Rastreios Gratuitos**

Dia 28 | 10h00-13h00 e 14h00-16h00  
Parceria com a Farmácia Santa Luzia  
Espaço Sénior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água)  
Entrada livre

\*Todo o programa de atividades está sempre sujeito a alterações.



## CONTACTOS

Subscreva a nossa NEWSLETTER em [www.jfparanhos-porto.pt](http://www.jfparanhos-porto.pt)  
Para mais informações contacte a Junta de Freguesia através do 225 020 046 (chamada para a rede fixa nacional) ou geral@jfparanhos.pt  
Siga-nos em:

[f](https://www.facebook.com/freguesia.paranhos) [i](https://www.instagram.com/freguesia.paranhos) /freguesia.paranhos