



# 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/freguesia.paranhos) [i](https://www.instagram.com/freguesia.paranhos) /freguesia.paranhos | DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL GRATUITA



## A Feira do Fumeiro regressou a Arca d'Água

Caros concidadãos.  
Caros Amigos.

Um novo ciclo da natureza se aproxima: a Primavera! Com ela, se renovam muitos projetos, ambições e vontades. É um ciclo de crescimento, que carrega consigo Esperança e Vontade.

Não que exista uma ligação direta entre a política autárquica e os ciclos da natureza, mas aquela também tem ciclos em que esses projetos, justas ambições e vontades coletivas se conjugam.

E assim tem sido ao longo deste mandato, que brevemente se irá encerrar, abrindo um novo ciclo! E, também, assim tem sido o trabalho da Junta de Freguesia de Paranhos: decidir em função dessa Esperança e dessa Vontade e incluir nas opções, sempre, as prioridades das pessoas e, com toda a responsabilidade, utilizar os dinheiros públicos com consciência social, com equidade e com a maior utilidade. Assim vai continuar!

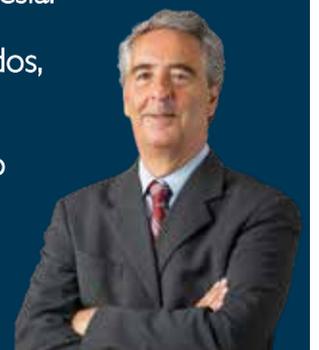
Também toda a programação, projetos, eventos, parcerias e apoios seguirão o seu rumo, dentro dos moldes que nunca abdicámos: rigor, proximidade, sustentabilidade e justiça. Da Cultura à Ação Social, do Desporto à Educação, do Património ao Lazer, estamos e continuamos a inovar. Não porque "innovar" seja um conceito bonito e mediático, mas porque essencialmente "innovar" é dar novas respostas a novos problemas. É para isso que a política serve: resolver os problemas das pessoas!

Em tempos difíceis, como os que vivemos e noutros mais recentes por que também passámos, estaremos sempre aqui com coragem e determinação. Como sempre! É para isso que estamos na Junta de Freguesia!

Consigo, com todos,  
por todos!

Um abraço amigo  
do

Miguel Seabra  
Presidente da Junta de  
Freguesia de Paranhos



**Dia Mundial da Saúde Oral assinalado nas escolas de Paranhos**

**2ª Edição do Encontro Literário "Nós e os Livros"**



## > DESTAQUE

### Paranhos assinala

#### Dia Internacional da Mulher

O Presidente Miguel Seabra, visitou no dia 7 de março, no âmbito do Dia Internacional da Mulher, como já é habitual, os Centros de Dia e de Convívio da Freguesia, para homenagear as Mulheres de Paranhos.

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 Espaço Sénior Arca de Água. Com este gesto, o Presidente quis reconhecer e valorizar o trabalho e a dedicação de todas ao serviço da freguesia de Paranhos



### Dia Mundial da Saúde Oral

No âmbito do Dia Mundial da Saúde Oral, comemorado a 20 de março, o Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos, Miguel Seabra, visitou as Escolas Básicas da Freguesia de Paranhos, incluindo os Jardins de Infância. Esta visita aos mais novos, teve 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 mais de 1600 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 folheto para os encarregados de educação, com informações de relevo sobre higiene oral. Também foram cedidos para divulgação vídeos didáticos sobre a interligação entre a saúde oral, física e mental, fornecidos pela Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto (FMDUP).



### Encontro II - Paranhos.

#### Os microprojetos como estratégia local no combate à pobreza

Foi na Escola Secundária Filipa de Vilhena, que o tema da pobreza voltou a assumir lugar de destaque, no segundo Encontro realizado pela Freguesia de Paranhos em estreita colaboração com a Rede Nacional Anti-Pobreza (EAPN).

O Encontro juntou técnicos e peritos das áreas do envelhecimento, da educação/formação e migrações, três grandes áreas identificadas como prioritárias de intervenção na prevenção de situações de pobreza, que juntamente com técnicos das instituições e agentes da sociedade civil da cidade refletiram sobre estratégias e microprojectos a serem implementados enquanto mecanismos de controlo e mitigação dos fatores que contribuem para a proliferação de situações que aumentam as diferenças sociais.

O Encontro contou com as presenças da Exma. Senhora Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão, Clara Marques Mendes, do Senhor

Vereador da Coesão Social da Câmara Municipal do Porto, Dr. Fernando Paulo, do Vice-Presidente da EAPN, Monsenhor Agostinho Jardim, das investigadoras da EAPN, Fátima Veiga e Elizabeth Santos e ainda dos Professores João Caramelo da FPCEUP, Alexandra Lopes da FLUP e Ana Luísa Martinho do ISCAP, a Junta de Freguesia esteve representada pelo Presidente Luís Miguel Seabra de Freitas e pela responsável do Pelouro da Ação Social, Catarina Dias.



## > AÇÃO SOCIAL

### Paranhos COMTEMPO – Medida de combate à solidão

A Freguesia de Paranhos, em parceria com a Cruz Vermelha, desenvolveu o projeto Paranhos COMTEMPO, que visa ser uma resposta de prevenção e intervenção, junto da população sénior da freguesia de Paranhos. Os principais objetivos são combater o isolamento social e minimizar os efeitos da solidão, sobretudo dos cidadãos com mais de 65 anos, residentes em Paranhos. Este projeto pretende assegurar visitas domiciliárias, entre outras, com equipas de voluntários experientes e dedicados.

Os idosos integrados neste projeto beneficiam de 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 articulação com outros serviços e valências sociais disponíveis na Rede Social de Paranhos.

Sendo um projeto com uma componente forte de voluntariado, estão abertas as candidaturas para

voluntários. A formação e gestão das equipas de voluntários serão realizadas pelo Cruz Vermelha Portuguesa. Venha fazer parte deste projeto!

Caso pretenda dar um pouco do seu tempo para apoiar este projeto, deve contactar o Gabinete de

Serviço Social da Freguesia de Paranhos, através dos seguintes contactos: 225 020 046 ou [servico.social@jfparanhos.pt](mailto:servico.social@jfparanhos.pt)



PARANHOS FREGUESIA

PARCEIROS: CRUZ VERMELHA PORTUGUESA PORTO

**PARANHOS COMTEMP**

**PROCURAMOS VOLUNTÁRIOS**  
Venha fazer parte deste projeto.

## > AÇÃO SOCIAL

### Passeios Alto Minho, Serra da Estrela, Amendoeiras em Flor e Algarve

Na senda dos Passeios mensais organizados pela Junta de Freguesia, o ano não poderia ter começado de melhor forma. As terras do Alto Minho foram o destino para cerca de trezentos paranhenses que tiveram oportunidade de visitar uma das regiões mais encantadoras do nosso país, com uma paisagem marcadamente verdejante com cursos de água cristalina, aldeias pitorescas e animais no seu habitat natural.

A paragem em Monção permitiu um agradável passeio por aquela vila histórica, proporcionando a oportunidade de adquirir produtos locais, tão conhecidos pela sua genuinidade.



O almoço, uma verdadeira experiência gastronómica em que a carne da raça cachena fez jus às expectativas, realizou-se no concelho de Melgaço na belíssima aldeia de Branda da Aveleira a 1120m de altitude, que oferecia uma maravilhosa e soberba paisagem de pastagens a perder de vista. Depois do belo repasto, o passeio prosseguiu rumo ao imponente Santuário da Senhora da Peneda situado no coração do Parque Nacional da Peneda-Gerês, cujo percurso surpreendente e deslumbrante pela sua beleza natural, não deixou ninguém indiferente. Antes do regresso, houve ainda tempo para nova paragem, desta feita em Arcos de Valdevez, vila de



charme e encanto, com oportunidade de levarem para casa as iguarias da sua tão afamada doçaria. Foi sem dúvida, um passeio inesquecível para todos os participantes!

A Serra da Estrela foi a viagem de fevereiro, cujo branco da neve correspondeu em pleno às expectativas dos participantes. Este é sempre um local mágico a visitar, sobretudo pela sua beleza natural. Para além dos pontos de interesse, com a visita à Torre, não faltou a gastronomia regional e típica portuguesa, no restaurante "Medieval", nas Penhas da Saúde.

Em março o destino foi visitar as Amendoeiras em Flor, na região de Trás-os-Montes, conhecida como terra fria, mas grande produtora das deliciosas amêndoas. Nesta altura do ano, habitualmente, as amendoeiras proporcionam um belíssimo espetáculo, porque a sua floração se dá mesmo antes das folhas, sendo possível percorrer muitos



### 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 3 de março, 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, diabinhos, jogadores da bola, damas antigas e até marinheiras de água doce! Mais uma tarde repleta de animação, muita dança e um lanche especial.

Este convívio promovido pela Freguesia de Paranhos teve o apoio musical da AOSL – Associação de Ocupação Sadia de Lazer.



### 14º Aniversário da Loja Social

A Loja Social de Paranhos comemora este ano o seu 14.º aniversário, e representa uma resposta solidária, de intervenção e emergência na área social, com o objetivo de suprir as necessidades imediatas das famílias em situação de maior vulnerabilidade social, através da recolha de bens usados ou novos, doados por particulares ou empresas. Promove a melhoria das condições de vida dos beneficiários, através da atribuição totalmente gratuita de bens de primeira necessidade.

Ao longo dos anos, a Loja Social de Paranhos acolheu dezenas de voluntários e estabeleceu inúmeras parcerias, empenhando-se na promoção de um estilo de vida sustentável, consciencializando para um consumo responsável. Reciclar, reutilizar e reaproveitar os bens, contribui para um ambiente melhor, conduzindo a consumos e modos de vida responsáveis, inclusivos e sustentáveis e à promoção de práticas de sustentabilidade e de responsabilidade para o bem comum.

Para beneficiar deste projeto deverá contactar o Gabinete de Serviço Social para uma avaliação da sua situação económica, através dos seguintes contactos: 225 020 046 ou [servico.social@jfparanhos.pt](mailto:servico.social@jfparanhos.pt)

quilómetros por aquela região para ver um dos cenários mais bonitos. Contudo, este ano as amendoeiras anteciparam a sua floração, mesmo assim o cenário continua belo. Depois de uma pequena pausa em Peso da Régua, o almoço foi no Museu Côa, em Vila Nova de Foz Côa, região classificada como Património da Humanidade pela Unesco, devido às suas gravuras paleolíticas. O almoço para além da rica gastronomia regional, brindou os paranhenses com uma magnífica envolvência paisagística da Foz do Côa e do Douro Vinhateiro.

Em abril, a Junta de Freguesia promoveu dois passeios a Faro em Alfa pendular, naquela que foi uma experiência única e diferenciada no âmbito dos passeios mensais.



Mais de 60 paranhenses participaram nesta aventura de ir e vir a Faro no mesmo dia, numa viagem que proporcionou paisagens deslumbrantes, desde as praias da costa nortenha, à possibilidade de observar Lisboa em toda a sua dimensão, às planícies do Alentejo. No pitoresco centro histórico de Faro, também conhecido por Vila Adentro, com as suas ruas e vielas de calçada portuguesa, os visitantes puderam apreciar o magnífico edifício da Sé, bem como, outros monumentos de relevante interesse histórico. Ao almoço todos puderam degustar o xarém, um prato típico da região, preparado à base de farinha de milho e berbigão.



### **Projeto Entrelaçar visita a Porto Legends**

Iniciamos o novo ano com mais uma atividade do Projeto Entrelaçar, convidando pais e filhos a conhecerem dez lendas sobre o Porto e norte do país de uma forma lúdica e inovadora através da Porto Legends The Underground Experience. Um espetáculo virtual e imersivo com projeções em 360° e enquadramento musical, nas profundezas (caves) do Museu da Alfandega. Foram dados a conhecer O Tesouro da Serra do Pilar, o Barão Forrester, O Cerco do Porto e o seu Dragão, As Tripas à Moda do Porto, O Terramoto de 1755, a origem do nome Miragaia, o arrogante mercador Pedro Cem, entre outras histórias da história da “Antiga, Mui Nobre, Sempre Leal e Invicta”, Cidade do Porto.



### **Projeto Entrelaçar visita a Oficina da Regueifa e do Biscoito**



Em fevereiro pais e filhos rumaram até à “Oficina da Regueifa e do Biscoito de Valongo.”

Espaço museológico localizado no antigo quartel dos Bombeiros Voluntários de Valongo, dedicado à história do fabrico da regueifa e do biscoito (produtos típicos do concelho de Valongo), bem conhecidos da nossa cidade do Porto.

Através de uma experiência interativa e audiovisual foi possível conhecer a história da origem do pão e do setor da panificação em Valongo, com visualização de um filme em 3D à qual se seguiu uma visita guiada pela exposição "Do Grão ao Pão". Com uma explicação detalhada desde o início do processo produtivo dos diferentes cereais usados no fabrico do pão e de biscoitos, passando pela moagem, a antiga padaria (nos séculos XVIII e XIX, tratava-se de uma casa familiar, onde existia um fomo para cozer pão e vender) e por fim a rota do pão, (tarefa das mulheres, que o levavam em canastras de Valongo até à cidade do Porto ao longo de 13km).

Depois desta imersão histórica, com recurso a fotografias antigas e o holograma de uma antiga padeira, pais e filhos confeccionaram os seus biscoitos de milho, segundo uma receita tradicional de Valongo.

### **Projeto Entrelaçar visita a Galeria da Biodiversidade e Jardim Botânico**

No dia 15 de março, para dar as boas vindas à primavera o Projeto Entrelaçar organizou uma visita guiada pelo Jardim Botânico do Porto. Com origens que remontam a 1837, o Jardim Botânico do Porto é um concentrado de biodiversidade, com variadíssimas espécies de plantas, muitas delas raras e/ou exóticas, estufas, lagos, jardins e muitas árvores centenárias.

O Jardim, inicialmente uma quinta adquirida foi adquirida por João Henrique Andresen Júnior, que em 1895 a renova sendo então melhorados os seus famosos jardins. Indissociável do apelido Andersen é a poetisa Sophia de Mello Breyner Andresen, que relembra, nas suas obras infantis

(O Rapaz de Bronze; A Floresta), os momentos vividos na quinta dos seus avós.

Durante aproximadamente uma hora, pais e filhos circularam pelos três patamares do Jardim e no primeiro patamar, envolvendo a Casa Andresen encontra-se no seu interior a Galeria da Biodiversidade.

A visita guiada à Galeria começou no enorme átrio da casa, onde emerge o imponente esqueleto de uma baleia juvenil. Ao longo de uma hora foram visitadas as diferentes divisões/salas da galeria, com destaque para a sala dos coelhos onde se encontrava uma réplica de Charles Darwin e dois coelhos de um realismo que apelava ao toque.



## A Casa da Cultura recebeu novas exposições inéditas "Nos muros: diversidade, solidariedade, humanidade"



João Casqueira, formando na Academia de Saberes e docente na Universidade Fernando Pessoa, levou a efeito uma interessante exposição de fotografia, utilizando imagens facultadas pela Organização das Nações Unidas, que resultaram do trabalho do Alto Comissariado da Nações Unidas para os Refugiados e da ONG Artolution, no intuito de promover os direitos dos refugiados no mundo (Interwoven: Refugee murals across borders - Entrelaçados: Murais de refugiados para além das fronteiras). Assim, a exposição "Nos Muros: Diversidade, Solidariedade, Humanidade" apresentou obras de arte e murais produzidos por refugiados e comunidades de acolhimento em campos de refugiados, zonas de conflito e comunidades afetadas por crises diversas em todo o mundo. Com o intuito de apelar à solidariedade, esta exposição também concretizou "um testemunho dos incríveis talentos e das diversas competências que as pessoas forçadas a fugir trazem para as comunidades que as acolhem, incluindo no domínio da arte. Estes murais refletem as suas poderosas histórias e esperanças para o futuro." Esta exposição contou com a colaboração, nas traduções, dos estudantes do Mestrado em Ação Humanitária, Cooperação e Desenvolvimento, da Universidade Fernando Pessoa, sob supervisão dos Doutores Fernando Bandeira, João Casqueira Cardoso, Manuela Pontes. O apoio científico foi assegurado pelo Centro de Estudos da População, Economia e Sociedade (CEPESE), fundado pela Universidade do Porto e pela Fundação Eng. António de Almeida em 1990.

## É (muito) bom ouvir o Fado em Paranhos!



### "Dar Cor aos Sentimentos e Emoções"

Cristina Vasconcelos, paranhense, frequenta a nossa Academia de Saberes, no âmbito de um processo terapêutico através do qual fez "uma jornada de redescoberta de si própria". O seu percurso de vida, é marcado por diferentes expressões, especialmente, a expressão musical e a plástica. Neste sentido, os cursos de Artes Decorativas e de Meditação com Cor, tiveram um papel relevante neste processo, do qual resultou a exposição "Dar Cor aos Sentimentos e Emoções". Numa sala preenchida com mais de 50 trabalhos, produzidos ao longo do último ano, constituindo "não somente uma exposição de pintura, mas sim uma exposição de sentimentos, de lembranças e de descobertas". Nas palavras de Hoda Madad, formadora do curso de Meditação com Cor, as obras expostas são "o resultado de uma viagem interior, um esforço consciente para estar presente, para ouvir o seu coração e traduzir a sua energia em cor e forma." Nestas aulas, Cristina utilizou as cores como "pontes para uma compreensão mais profunda das emoções, das memórias e do momento presente."



### "Multiplicidade do Olhar"

A exposição "Multiplicidade do Olhar", constituiu uma mostra dos trabalhos artísticos desenvolvidos no âmbito da Oficina de Artes Visuais do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) Ambulatório da Associação do Porto de Paralisia Cerebral (APPC).

Esta iniciativa, no âmbito da promoção da arte para inclusão, permitiu dar visibilidade ao talento e à expressão artística de todos os participantes que, tiveram como ponto de partida os temas "Porto" e "Retrato". Desta feita, resultou uma mostra de arte visual composta por "olhares diferentes, tanto plástica como conceptualmente, sobre o mesmo objeto, sendo escolha do objeto parte da diferença do olhar também."



### "Diversidades"

Olga Bernardo, natural da Galiza, Espanha, tem o privilégio de viver na envolveria do Parque Natural do Xurés, possuindo uma exuberante paleta de cores e uma riqueza de tons infinita que, na sua opinião, contrastam com a tonalidade cinza do mundo conturbado em que vivemos. Assim, inspirada pela natureza, procura transmitir nas suas obras positividade e alegria, através do uso de cores brilhantes, expressando sensações e emoções agradáveis. Com uma pintura intuitiva, Olga Bernardo afirma trabalhar entre o expressionismo abstrato e o informalismo espanhol, convidando o espectador a "aprofundar-se" na sua obra. Nos seus trabalhos, recorre ao uso de materiais de reciclagem e explora técnicas diferentes. Dedicou-se exclusivamente à pintura desde 2018, tendo participado em exposições individuais e coletivas, em Espanha e em Portugal.

música com a poesia. Classificado pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, em 2011, o Fado é bem acolhido, respeitado e disseminado na nossa freguesia, através desta iniciativa inédita, promovida pela Autarquia, contando com a dinamização dos fadistas Sérgio Marques e Cláudia Lopes, figuras bem conhecidas e acarinhadas no meio artístico. No primeiro trimestre de 2025, o Fado à Porta passou pelo Espaço Sénior Arca de Água, pelo Polo Intergeracional de Paranhos e pelo Clube Sportivo Nun'Álvares, sempre com "casa cheia".

## O projeto “Um Mês, Uma Visita” continuou a “andar por aí”



Em fevereiro, o serviço educativo do Museu do ISEP, que integra a Rede Portuguesa de Museus, proporcionou aos paranhenses a realização de duas visitas guiadas às suas instalações. Aqui, é possível observar uma valiosa coleção de instrumentos científicos do século XIX, refletindo a evolução do ensino técnico e das engenharias em Portugal. O acervo do museu abrange diversas áreas, incluindo física, eletrotécnica, mecânica, química, engenharia civil, minas e metalurgia, além

de uma extensa coleção de mineralogia. Destacam-se os instrumentos de ótica, eletrostática, hidrodinâmica, aparelhos de medidas elétricas, modelos de máquinas a vapor, balanças de precisão e maquetes de pontes. O museu também dispõe de uma biblioteca com algumas raridades bibliográficas, como a enciclopédia de Diderot e d'Alembert, e obras de vários autores renomados, como Musschenbroeck e Leon Battista Alberti, que poderemos visitar numa próxima oportunidade.

## Paranhos não esquece “Julião”!

Desde 2021 que as ruas da freguesia deixaram de ver passar “Julião”, a figura inesquecível, magra, cabisbaixa, de ar introspetivo e quase sempre com

alguns livros debaixo do braço, um poeta de Paranhos, absolutamente singular, cujo início da atividade literária remonta ao ano de 1970. Júlio Alberto Allen Vidal, poeta e escritor, tem três livros publicados, todos eles com edições há muito esgotadas: «Flores, Paz e Cinzas» (1984), «Outono ou Primavera da Vida» (1993) e «Auto estrada discurso de um homem livre» (2008).

Em janeiro de 2025, foi lançado na Casa da Cultura o livro “Julião - A poesia que por este andar só a minha morte vos pode dar”

Engana-se, quem julga que, só depois da sua morte, Júlio Allen Vidal teve o devido reconhecimento.

No dia 13 de abril de 2019, foi apresentado na Casa da Cultura o documentário “O Cinema e a Poesia de Júlio Allen Vidal”, tendo esta sessão contado com a presença de vários convidados, designadamente, Fernanda Castro Matos - a “Teresinha” do filme Aniki Bobó, de Manoel de Oliveira - e Rui Gabriel Sá, amigos do poeta. Esteve também presente, Luís Costa, cineasta e também seu amigo, realizador do filme “Júlio, o Poeta” (2014).



## “Nós e os Livros” trouxe autores de excelência novamente a Paranhos

No dia 22 de março, o Auditório da Freguesia foi palco da segunda edição do Encontro Literário “Nós e os Livros”, uma iniciativa pioneira, lançada em 2023. Desta feita, os autores convidados foram César Santos Silva (Investigador, formador e professor de História), Fernando Campos de Castro (Poeta, dramaturgo, romancista, letrista de fados e canções) e Inês Cardoso (Jornalista, ex-diretora do Jornal de Notícias, autora de livros infantis). Ao longo de duas horas de (boa) conversa, perante uma plateia visivelmente interessada, houve oportunidade para explorar diversos aspetos referentes à(s) temática(s) privilegiada(s) pelos autores nos seus livros, ao início da sua atividade literária, às suas fontes de inspiração / motivações, dificuldades, projetos em curso e/ou projetos futuros, entre outros. A promoção do livro e da leitura, bem como o

contacto direto com diferentes autores, assume, assim, mercedamente, uma vertente importante da dinâmica cultural da Freguesia. Disso nos orgulhamos.

O evento realizado, foi enriquecido com dois

Em março, realizou-se uma visita ao Mosteiro de São Salvador de Grijó, em Vila Nova de Gaia, datado do século X. A fachada da Igreja é avistada desde o início da rua devido ao seu modelo retabular, pouco usual nas igrejas que, tal como nos explicou a guia Deolinda Sanches, pretende destacar a sua verticalidade. O elemento mais apreciado terá sido o órgão construído em meados de 1800, que se encontra em tribuna própria e que ainda é utilizado em cerimónias religiosas.

O claustro do mosteiro, possui uma arquitetura que remonta ao período medieval, sendo formado por colunas e arcos impressionantes, com diversos painéis de azulejos com figurações de apóstolos e doutores da igreja. Na ala norte do claustro, encontra-se o túmulo de D. Rodrigo Sanches, filho ilegítimo de D. Sancho I, notável obra escultórica do século XIII, classificada como Monumento Nacional desde 1910.

Visitar o Mosteiro de São Salvador de Grijó é uma oportunidade para apreciar um excelente exemplar da arquitetura religiosa medieval, e aprender sobre a história da Ordem de São Bento em Portugal.

Júlio, não raras vezes, demonstrou o desejo que a sua obra fosse preservada e estivesse acessível a todos quantos gostassem de poesia. Antes de morrer, doou uma parte do seu vasto espólio de cadernos de originais à Casa da Cultura e, outra, à Apuro - Associação Cultural e Filantrópica. Bernardo Guerra Machado dedicou “dois anos de trabalho arqueológico, intensas escavações de estrofes, entre a genialidade e a perfeita banalidade” ao estudo da obra de Júlio Allen Vidal. Realizou entrevistas de recolha biográfica, desde o Porto até Vila Franca de Xira, localidade onde Júlio Allen Vidal terá colaborado com Mário Pimenta, colega de escola, para levar a palco “O Bem e o Mal”, aquela que poderá ter sido a primeira Ópera Rock portuguesa.

A antologia lançada na Casa da Cultura, constituiu o primeiro passo para salvar a obra de “Julião” do esquecimento, prevendo-se o surgimento de um segundo volume, “mais biográfico, mas também pejado de poesia por resgatar”. Esperemos que assim aconteça!

excelentes momentos musicais, protagonizados por Antonina Nakonechna (voz e piano) e Natalia Goloshepova (piano), duas talentosas cidadãs ucranianas, alunas da nossa Academia de Saberes, na Casa da Cultura de Paranhos.



## > CULTURA

### A Feira do Fumeiro teve segunda edição em Arca d'Água

Entre os dias 30 de janeiro e 2 de fevereiro, instalaram-se no jardim de Arca d'Água cerca de vinte produtores e expositores de uma grande variedade de fumeiro e de outras especialidades gastronómicas regionais, trazendo grande afluência de visitantes a este local. Nos diversos stands da Feira do Fumeiro 2025, não faltaram, entre outros produtos, o presunto e os enchidos, bem como os licores, os queijos, o pão e os doces regionais, procurados e consumidos por todos, ao longo dos quatro dias do certame, animando este espaço verde emblemático da freguesia.

O evento, organizado, pela segunda vez, pela Freguesia de Paranhos, evidenciou o interesse da

comunidade local pela preservação das tradições e pela gastronomia de raiz popular, perspetivando-se, assim, a sua continuidade.



## > AMBIENTE E SAÚDE PÚBLICA

### Caminhar para a saúde acarinhar



O Paranhos Trilhos tamanhos, teve a sua primeira iniciativa no mês de fevereiro, com uma caminhada entre o Jardim de Arca de Água e o Jardim da Asprela. No mês de março, a caminhada realizou-se entre o Jardim de Arca de Água e o Jardim do Covelo. Estes eventos são realizados em parceria com a Associação de utentes Aces Porto Oriental e são de carácter gratuito. Com este programa, pretendemos promover hábitos de saúde, que passam pelo exercício físico e que proporcionam bem-estar e uma melhor qualidade de vida aos nossos paranhenses.

### Rastreios gratuitos com as Farmácias de Paranhos

No âmbito do programa "Saúde e Bem Estar", promovemos na Casa da Cultura de Paranhos e no Espaço Sénior da Gruta de Arca de Água, rastreios de saúde gratuitos para a população. Este programa desenvolvido pelo Pelouro da Saúde Pública, teve como parceiros a Farmácia Jardim de Arca de Água e a Farmácia Via Amial.

Todos os meses, temos promovido gratuitamente rastreios ao colesterol, à glicemia e à hipertensão. Ao rastrear, temos o intuito de proporcionar uma melhor qualidade de vida aos paranhenses e simultaneamente prevenir doenças futuras.



## > AMBIENTE E SAÚDE PÚBLICA

### Projeto Paranhos Sorridente

O Projeto Paranhos Sorridente desenvolvido em estreita parceria com a Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto (FMDUP), tem como principais objetivos dar a oportunidade às crianças que frequentam as escolas básicas da freguesia de fazerem um rastreio e diagnóstico da sua saúde oral e a realização de ações de promoção de saúde oral junto da comunidade escolar, pelos alunos da Faculdade. Para além destas intervenções, o projeto permite ainda a realização de tratamentos dentários nas instalações da Faculdade.

Neste trimestre, os futuros dentistas fizeram uma avaliação da saúde oral a 115 alunos do 1º ano das Escolas da Caramila, Agra do Amial, São Tomé e Covelo, que se deslocaram à Clínica Pedagógica para o efeito.



Este ano para além do levantamento das necessidades de tratamentos preventivos ou curativos a FMDUP está a realizar o levantamento das necessidades de tratamento ortodôntico (prevenção e correção das más posições dos dentes e dos maxilares). A deteção precoce destas patologias tem como objetivo que as anomalias detetadas possam ser tratadas o mais precocemente possível permitindo assim que as crianças tenham um desenvolvimento craniofacial harmonioso.

## A CULTURA COMO PILAR DE DESENVOLVIMENTO DA CIDADE

A cidade do Porto tem-se afirmado, nos últimos anos, como um dos centros urbanos mais dinâmicos de Portugal. O crescimento do turismo, a requalificação de zonas históricas e a ascensão do Porto a um estatuto de destaque internacional trouxeram consigo novas exigências culturais e, mesmo, políticas.

A política cultural desempenha um papel fundamental na evolução da cidade. O Porto tem assistido a um crescimento significativo na oferta cultural, mas importa garantir que esta expansão seja acompanhada por um planeamento estratégico que beneficie tanto os criadores como a comunidade local. É essencial que o investimento em cultura não se limite a grandes eventos e festivais, mas que também inclua o apoio a artistas emergentes, a preservação do património e a descentralização das iniciativas culturais, levando a cultura a todos os bairros da cidade.

O grande palco da cidade, é TODA a cidade!

No plano político, a gestão urbana enfrenta o desafio de manter a cidade viva para os seus habitantes. O aumento do custo de vida, impulsionado pelo turismo e pela gentrificação, tem forçado muitos portuenses a abandonarem o centro da cidade, situação que já não é nova, mas cuja solução ou soluções, não parecem ainda evidentes.

Torna-se imperativo que as políticas públicas conciliem o crescimento económico com a necessidade de preservar a qualidade de vida dos residentes que, atualmente, não se limita "apenas" à mobilidade, habitação ou ambiente. A fruição cultural de qualidade, heterogénea e transversal às várias linguagens artísticas, a inovação nesta área (Cultura) e a democratização dos espaços e das instituições, fazem também parte do caderno de encargos que os portuenses já exigem aos políticos locais e nacionais. Sociologicamente, a transformação do Porto tem

gerado novas dinâmicas de interação social. A convivência entre locais e turistas, as novas comunidades imigrantes e a emergência de um mercado de trabalho mais cosmopolita são sinais de um tecido social em constante mutação. A cidade deve responder a estas mudanças com estratégias de inclusão e coesão social, promovendo o diálogo intercultural e o respeito pelas diversas formas de estar e viver no Porto. Sem nunca se render ao wookismo.

O Porto está numa encruzilhada entre o progresso e a identidade. As decisões tomadas hoje vão definir o futuro da cidade, tornando essencial um debate sério e participado.

Pedro Sampaio  
Presidente da Assembleia  
de Freguesia de Paranhos



# PRÓXIMAS ATIVIDADES!\*

## MAIO

### Inscrição ATL de Pontas da Freguesia de Paranhos 2025/2026

Renovação: 1 a 11 de maio - Inscrição online  
Novas inscrições: 12 a 25 de maio - Inscrição online  
Mais informações: educacao@jfparanhos.pt  
Vagas limitadas

### Projeto Entrelaçar | FCP | Estádio e Museu

Dia 3 | 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 “Somos Outros” de Jorge Almeida

De 3 a 16  
Inauguração a 3 de maio, às 16h00  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### Fado à Porta | Multiusos da Areosa

Dia 3 | 17h00  
Rua da Igreja da Areosa, 91 – 4200-323 Porto  
(por baixo da Igreja da Areosa)  
Entrada livre

### Viagem a Istambul 2025

Porto – Istambul – Porto  
1º Grupo: 6 a 9 maio de 2025  
2º Grupo: 12 a 15 maio de 2025  
3º Grupo: 21 a 24 maio de 2025

### Passeio Anual 10 de junho 2025

Dia 14 – Inscrição às 9h15, no Auditório da Junta de Freguesia.  
Para reformados/pensionistas recenseados em Paranhos  
Custo: Gratuito (almoço, animação e transporte incluído)  
Itinerário: Porto – Ribeira de Pena – Chaves – Quinta do Príncipe - Porto  
Almoço: Quinta do Príncipe

### Um Mês...Uma Visita | Visita guiada à Casa da Trilobite, em Valongo

Dia 14 | 14h00  
Inscrição obrigatória, a partir do dia 5 de maio, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676.  
Gratuito, com vagas limitadas

### Metidos numa Alhada

Dias 16 a 17 | 21:30  
Tipar Paranhos  
Auditório da Freguesia de Paranhos  
Reservas: 965 814 239 / tiparteatro@gmail.com

### Feira da Saúde de Paranhos 2025

Dia 17 | 10h00 às 19h00  
Praça Nove de Abril – Jardim de Arca de Água - Porto  
Entrada livre

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

De 23 a 30  
Inauguração a 23 de maio, às 18h00  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### ANIMARTE

Dia 24 | 21h30  
AOSL  
Bairro de S. Tomé  
Entrada livre

### Palco às Sextas | “As Mães Portuguesas”

De 30 | 17h30  
Com Grupo Coral dos Professores do Porto  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

## JUNHO

### Inscrição ATL Férias Divertidas 2025

De 2 a 15 de junho - Inscrição online  
Mais informações: educacao@jfparanhos.pt  
Vagas limitadas

### Um Mês...Uma Visita | Visita guiada aos Estúdios da RTP, em Vila Nova de Gaia

Dia 3 e 13 | 14h00  
Inscrição obrigatória, a partir do dia 26 de maio, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676.  
Gratuito, com vagas limitadas

### Ciclo de Tertúlias “Portugal Culto e Oculto”

De 4 | 14h30  
Com Matos Godinho  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### Exposição dos Trabalhos dos Alunos da Academia de Saberes

De 7 a 20  
Inauguração a 7 de junho, às 16h00  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### Fado à Porta | Casa do Salgueiros

Dia 7 | 17h00  
Rua Leonardo Coimbra, 182 – 4200-009 Porto  
Entrada livre

### Passeio Anual 10 de junho 2025

Dia 10  
Para reformados/pensionistas recenseados em Paranhos  
Itinerário: Porto – Ribeira de Pena – Chaves – Quinta do Príncipe - Porto

### Passeio de Convívio Sardinhada de S. João 2025

Dia 12 – Inscrição das 9h15 às 11h00, nos seguintes locais:  
- No Auditório da Junta de Freguesia – saída da Junta no dia 17;  
- No Parque Infantil do Amial (Sede da Associação de Moradores do Amial) – saída do Regado no dia 17;  
- Nas instalações da Igreja da Areosa (Parque de estacionamento nas traseiras da Igreja) – saída da Areosa no dia 17;  
- No Espaço Sénior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água) – saída do Vale Formoso (em frente ao antigo cinema) no dia 17.  
Da parte da tarde, das 14h00 às 16h30, na Junta de Freguesia, mediante disponibilidade de vaga.  
Recenseados em Paranhos  
Custo: 20,00€ (almoço, animação e transporte incluído)  
Itinerário: Porto - Guimarães – Baião - Porto  
Almoço: Baião – Quinta Casa das Hortas  
Vagas limitadas

### Inscrição Férias Desportivas 2025

Dia 13 | 10h00 - Inscrições presenciais  
Para crianças e jovens dos 8 aos 16 anos  
Auditório da Freguesia de Paranhos  
Vagas limitadas

### Projeto Entrelaçar | Navio Museu Gil Eanes – Viana do Castelo

Dia 14 | 9h00  
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

### “Paranhos Trilhos Tamanhos” | Caminhar para a Saúde Acarinhlar

Dia 14 | 11h00 - 12h00  
Ponto de encontro: Jardim de Arca de Água  
Participação livre, sem necessidade de inscrição prévia

### Projeto Saúde e Bem-estar | Rastreios Gratuitos com a Farmácia Saúde

Dia 17 | 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 16h30  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### Rusga de S. João

Dia 21  
Ruas da Cidade do Porto

### Inscrição Paranhos a Banhos

Dia 26 | 9h00 - Inscrições presenciais  
Reformados e pensionistas, recenseados em Paranhos  
Auditório da Freguesia de Paranhos  
Vagas limitadas

### Exposição de Pintura de JPaes

De 28 de junho a 25 de julho  
Inauguração a 28 de junho, às 16h00  
Casa da Cultura de Paranhos  
Entrada livre

### Concerto Aniversário do Grupo Coral dos Professores do Porto

De 31 | 16h00  
Auditório da Freguesia de Paranhos  
Entrada livre

### Concertos de S. João nos Bairros

31 maio - 21h30 às 24h00  
Local: Arca d'Água  
Animação: Nuno Albatroz & Diana

6 junho - 21h30 às 24h00  
Local: Bom Pastor  
Animação: Duo Kontakto

7 junho - 21h30 às 24h00  
Local: Outeiro  
Animação: Nuno Albatroz & Diana

9 junho - 21h30 às 24h00  
Local: Regado  
Animação: Nuno Albatroz & Amigos

13 junho - 21h30 às 24h00  
Local: Carvalhido  
Animação: Duo Kontakto

14 junho - 21h30 às 24h00  
Local: Agra do Amial  
Animação: Nuno Albatroz & Diana

27 junho - 21h30 às 24h00  
Local: São Tomé e Carriçal  
Animação: Pontofixo

28 junho - 21h30 às 24h00  
Local: Santa Luzia  
Animação: Nuno Albatroz & Diana

### Arraial de S. João do Campo Lindo

23 junho - 18h00 às 2h00  
Local: Campo Lindo  
Animação: Vitor Moreira & Miguel Alexandre

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

### 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  
Ajude-nos no combate ao desperdício alimentar!



## 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](mailto:geral@jfparanhos.pt)  
Siga-nos em:

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