

Vida de Paranhos



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



Tradição e Fé marcaram as Festas de Paranhos

**Passeio mensal
à Figueira da Foz e Fátima**

**Uma vida de história e memórias:
D. Eva celebrou 103 anos**



Um verão em “cheio”!

É a expressão que se nos ocorre para descrever todas as atividades levadas a cabo pela Junta de Freguesia de Paranhos, por sua iniciativa ou nas diversas parcerias, neste Verão de 2026.

Desde os Campos de Férias, passando pelas atividades culturais, em que pontificou, uma vez mais, a Casa em Festa, em julho, pelos Passeios para os mais velhos, as atividades intergeracionais e as Festas em honra de Nossa Senhora da Saúde, com a sua componente lúdica, mas também e mais importante, com todo o caráter religioso que lhe dá a razão de serem comemoradas.

No entanto, também o Desporto, as atividades de Lazer, a programação Cultural e as Festividades generalizadas pela freguesia, foram muito importantes para o êxito deste Verão.

Tudo isto sem descurar a Ação Social, a Educação, o Património edificado e sem descontrolo financeiro. Bem pelo contrário. O que é, aliás, uma imagem de marca desde 2001 na gestão da nossa Freguesia.

Foi, como se costuma dizer, e tal como iniciamos este editorial, um Verão “em cheio”!

Assim, dos mais novos aos mais velhos, a Junta de Freguesia de Paranhos proporcionou momento de lazer e de convívio que de certeza tornaram as férias e/ou os momentos de descanso, de partilha e de convívio, mais atrativos.

E assim o tempo passa...! Estamos com um novo ano letivo, que se espera organizado, tranquilo, e acima de tudo, produtivo: para os professores, no sentido de serem valorizados, respeitados e que o seu trabalho possa dar frutos e para os estudantes, para que possam ver os seus conhecimentos, estudo e resultados caminharem no sentido da excelência!

Uma nota, também para os Pais e Famílias, para que o seu esforço e dedicação possa ser recompensado no final do ano com todo o sucesso.

Finalmente, para os estudantes da Freguesia que este ano ingressam no Ensino Superior, fazemos votos para que as suas escolhas os tornem felizes! Para os estudantes que irão fazer do Pólo Universitário de Paranhos a sua escolha de formação, sejam muito bem-vindos!

Um abraço amigo do
Miguel Seabra

Miguel Seabra
Presidente da Junta de
Freguesia de Paranhos



Paróquias da Freguesia acolhem novos sacerdotes

As paróquias de Nossa Senhora da Areosa e de São Veríssimo de Paranhos têm novos párocos, na sequência das nomeações efetuadas pela Diocese do Porto.

Na Paróquia de Nossa Senhora da Areosa, sediada na igreja paroquial da Areosa, o Pe. Manuel da Silva foi apresentado à comunidade no dia 6 de setembro.



Duas semanas depois, a 20 de setembro, foi a vez de a Paróquia de São Veríssimo de Paranhos, sediada na igreja matriz de Paranhos, acolher o seu novo pároco, o Pe. Carlos César Mendes.

Com estas mudanças, a Freguesia de Paranhos assinala o encerramento de um ciclo de vários anos de relação próxima com ambas as paróquias.

A Freguesia deseja aos novos párocos uma caminhada pastoral feliz e muito participada, ao serviço das respetivas comunidades.

A Junta de Freguesia de Paranhos aproveita ainda esta ocasião para expressar o seu profundo agradecimento aos Padres Diz e António Manuel Martins, pelo trabalho desenvolvido, pela dedicação demonstrada e pela proximidade mantida com a comunidade ao longo dos anos. A ambos, deixa uma palavra de reconhecimento e gratidão, desejando-lhes as maiores felicidades para esta nova etapa das suas vidas.



Festas em honra da Nossa Senhora da Saúde

As Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde regressaram a Paranhos entre 31 de julho e 16 de agosto, renovando uma tradição profundamente ligada à identidade da freguesia. Durante mais de duas semanas, a celebração juntou momentos de fé e de encontro, com atividades espalhadas entre o Jardim de Arca d'Água e o Largo do Campo Lindo.

Organizadas pela Freguesia de Paranhos, com a colaboração da Confraria da Senhora da Saúde do Campo Lindo, as festividades começaram a 31 de julho com a atuação de Quim Roscas e Zeca Estacionário, acompanhados pela banda Sensação Sentimento.

A música continuou a marcar o programa durante os primeiros dias de agosto, com atuações da AOSL com o Grupo Arte e Juventude e do Festival Internacional de Folclore de Paranhos. Seguiram-se Carlos Ruby, OSIV, Cubanitos e Tita, antes do espetáculo José Pinhal Post-Mortem Experience, a 7 de agosto.

O fim de semana trouxe novas propostas ao palco. Os Forever 80's atuaram no dia 8 e, no dia seguinte, o Grupo de Cavaquinhos de Paranhos esteve presente durante a tarde, antes da Grande Noite de Fados de Paranhos, realizada em parceria com o FC Amial e Regado.

A música portuguesa voltou a ganhar destaque a 10 de agosto, com a Festa da Música Portuguesa, promovida em parceria com a Rádio Metropolitana do Porto. Nos dias seguintes passaram pelo palco Quadrante Norte, Albatroz, Iran Costa e Kláudia Lopes.

O programa de animação terminou a 15 de agosto com a participação do Grupo de Bombos "Os Amigos de Caíde de Rei" e o Concerto das Bandas de Música, que reuniu a Sociedade Musical 1.º de Agosto, de Vila Nova de Gaia, e a Banda Marcial da Foz do Douro, do Porto. A noite terminou com um espetáculo de fogo de artifício.

A dimensão religiosa manteve igualmente um lugar central. Entre 6 e 14 de agosto realizou-se a Novena, na Capela do Campo Lindo. No dia 9, o Jardim de Arca d'Água recebeu uma Missa Campal e, a 15 de agosto, dia dedicado a Nossa Senhora da Saúde, voltou a celebrar-se uma Missa Campal, desta vez no Largo do Campo Lindo.

Durante a tarde, a Majestosa Procissão percorreu as ruas de Paranhos, num dos momentos mais aguardados das festividades. Com raízes antigas na freguesia, a celebração de Nossa Senhora da Saúde continua a ocupar um lugar especial na vida da comunidade. A edição de 2026 voltou a reunir diferentes gerações em torno de uma tradição que se mantém viva e que, ano após ano, faz parte da memória coletiva de Paranhos.



Majestosa Procissão reuniu centenas

A Majestosa Procissão em honra de Nossa Senhora da Saúde percorreu, no dia 15 de agosto, as ruas de Paranhos, reunindo centenas de pessoas ao longo do percurso.

A celebração contou com a presença do Bispo Auxiliar do Porto, que se associou a um dos momentos centrais das Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde.

Depois da Missa Campal, celebrada no Largo do Campo Lindo, a procissão saiu para a rua, acompanhada pelos fiéis e pelas entidades que se associaram à celebração. Ao longo do percurso, foram muitos os moradores e visitantes que se juntaram nas ruas para acompanhar a passagem da imagem de Nossa Senhora da Saúde.

A presença de centenas de pessoas voltou a mostrar a importância que esta tradição conserva na comunidade de Paranhos. Entre os participantes encontraram-se diferentes

gerações, unidas pela fé e pela devoção à padroeira.

Integrada nas Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde, a procissão foi um dos momentos mais marcantes da edição de 2026, reforçando a dimensão religiosa de uma celebração que continua a fazer parte da identidade da freguesia.



> DESTAQUE

Rua da Azenha em obras: mais conforto e acessibilidade



A Rua da Azenha, em Paranhos, está a mudar. Desde 25 de junho estão em curso obras de reabilitação e manutenção do espaço público, numa intervenção promovida pelo Município do Porto, através da GO Porto, que representa um investimento de cerca de 386 mil euros.

A empreitada incide sobre uma área de aproximadamente 3.240 metros quadrados e pretende dar resposta a problemas existentes no pavimento e nos passeios, melhorando as condições de circulação numa rua utilizada diariamente por moradores, peões e automobilistas.

Um dos principais benefícios para quem circula na Rua da Azenha será a renovação integral do pavimento da faixa de rodagem. A intervenção deverá permitir uma circulação mais confortável e segura, corrigindo o atual estado de conservação da estrada.

Também os passeios serão completamente reconstruídos, numa melhoria particularmente importante para quem se desloca a pé.

A obra vai mais longe do que uma simples

renovação do pavimento. O projeto aposta numa Rua da Azenha mais acessível e inclusiva, com várias soluções pensadas para facilitar a circulação de pessoas com mobilidade reduzida e cidadãos com deficiência visual.

Entre as medidas previstas estão o rebaixamento das guias dos passeios, a colocação de pavimento tátil nas passadeiras e o alargamento dos passeios junto aos atravessamentos.

Esta última solução permitirá encurtar as distâncias que os peões têm de percorrer ao atravessar a rua, contribuindo para uma maior segurança e tornando os atravessamentos mais cómodos, sobretudo para idosos, crianças e pessoas com mobilidade condicionada.

A intervenção prevê ainda a renovação da sinalização vertical e horizontal, tornando mais clara a organização da circulação e reforçando a segurança rodoviária.

Para quem vive ou trabalha na zona, a obra deverá traduzir-se numa melhoria concreta das condições do espaço público: melhores passeios, melhor pavimento, atravessamentos mais seguros e maior acessibilidade.

É uma intervenção que procura responder não apenas às necessidades dos automobilistas, mas também, e de forma muito significativa, às de quem percorre a Rua da Azenha a pé.

No final, a Rua da Azenha deverá apresentar uma imagem renovada e, sobretudo, melhores condições para a mobilidade quotidiana em Paranhos.

> AÇÃO SOCIAL

D. Eva Barros chegou aos 103 anos rodeada de carinho

A Residência Sénior Carlos da Maia foi palco de uma celebração muito especial: D. Eva Barros completou 103 anos.

O aniversário foi vivido num ambiente de grande proximidade, com a presença de familiares e amigos e de todos aqueles que quiseram juntar-se a este momento tão especial.

A comemoração contou também com a presença da vereadora da Coesão Social da

Câmara Municipal do Porto, Gabriela Queiroz, e do presidente da Junta de Freguesia de Paranhos, Miguel Seabra, que se associaram à homenagem.

Chegar aos 103 anos significa guardar uma vida inteira de histórias e experiências. Significa também ter acompanhado muitas mudanças e construído laços que permanecem ao longo do tempo.

Por isso, mais do que assinalar uma data no calendário, a celebração foi uma oportunidade para homenagear a vida de D. Eva e mostrar-lhe o carinho de quem partilha consigo esta caminhada.

Entre abraços e sorrisos, D. Eva viveu um aniversário que ficará na memória de todos os que tiveram a oportunidade de o celebrar consigo.

Parabéns, D. Eva! Que continue a celebrar a vida com o mesmo sorriso e sempre rodeada de carinho.



> AÇÃO SOCIAL

Figueira da Foz e Fátima no passeio mensal

O passeio mensal da Freguesia de Paranhos regressou em setembro com uma proposta que levou os participantes até à Figueira da Foz e a Fátima.

Destinada aos recenseados em Paranhos, a iniciativa proporcionou um dia fora da rotina, marcado pela descoberta de novos lugares e pelo convívio entre participantes.

O programa incluiu uma visita ao Santuário de Fátima e um almoço no restaurante Dom Abade, em Porto de Mós, permitindo ao grupo desfrutar de um dia diferente.

A iniciativa integra a programação regular de passeios promovida pela Freguesia de Paranhos, criando oportunidades para conhecer outros locais do país e proporcionar momentos de encontro entre a população.



“O Porto é Lindo” leva participantes ao Estádio do Dragão

O programa “O Porto é Lindo” levou, no dia 24 de setembro, participantes de Paranhos numa visita ao Museu e Estádio do Dragão.

A tarde foi dedicada à história do Futebol Clube do Porto, através de uma visita a um dos espaços desportivos mais emblemáticos da cidade.

Promovido pela Câmara Municipal do Porto, com o apoio da Junta de Freguesia de Paranhos, o roteiro integrou a programação de lazer dirigida à população da freguesia.

A visita permitiu aos participantes conhecer mais de perto um espaço ligado à história desportiva do Porto e à memória de várias gerações de adeptos.



“Paranhos a Banhos” juntou praia, passeios e convívio

Entre 3 e 13 de agosto, a Freguesia de Paranhos promoveu mais uma edição do “Paranhos a Banhos”, proporcionando aos seniores e pensionistas da freguesia vários momentos de lazer durante o período de verão.



A iniciativa levou os participantes à praia, onde puderam desfrutar de manhãs junto ao mar e de momentos de descontração em grupo.

O programa incluiu também propostas fora da praia. Uma delas levou o grupo ao Zoo da Maia, numa manhã dedicada à descoberta da natureza e das espécies existentes naquele espaço.

Entre a visita aos animais e o passeio pelo zoo, os participantes encontraram uma alternativa aos habituais dias de praia e tiveram oportunidade de viver uma experiência diferente.

Braga foi outro dos destinos escolhidos. A visita permitiu trocar, por algumas horas, a areia e o mar por um passeio pela cidade, proporcionando novas descobertas e momentos de partilha.

Mais do que uma iniciativa de verão, o “Paranhos a Banhos” pretende criar oportunidades de participação e encontro para a população sénior, contribuindo para um envelhecimento ativo e para o reforço dos laços de proximidade na comunidade.

Ao longo de vários dias, o programa levou os participantes a diferentes lugares e proporcionou experiências que ajudaram a tornar o verão mais animado e vivido em conjunto.



Centro de Saúde de Vale Formoso com obras concluídas

O Centro de Saúde de Vale Formoso, em Paranhos, concluiu recentemente um conjunto de obras destinadas a melhorar as condições de acesso, segurança e utilização das instalações.

A conclusão dos trabalhos foi assinalada com uma visita, no dia 14 de setembro, do presidente da Câmara Municipal do Porto, Pedro Duarte. Estiveram também presentes a vereadora da Saúde, Gabriela Queiroz, o administrador da GO Porto, Fernando Monteiro, e a responsável pelo Pelouro da Saúde Pública da Freguesia de Paranhos, Carla Brêa.

A intervenção incluiu a reabilitação da cobertura do edifício, a reorganização dos acessos e a criação de uma nova entrada automóvel e pedonal.

As alterações pretendem tornar o equipamento mais funcional e melhorar as condições de utilização para utentes e profissionais.

Durante a visita, Pedro Duarte destacou a importância de intervenções desta natureza para melhorar os centros de saúde, valorizando as condições oferecidas a quem recorre aos serviços e a quem ali trabalha.

Com a conclusão dos trabalhos, o Centro de Saúde de Vale Formoso passa a dispor de instalações renovadas, mais acessíveis e adequadas à prestação de cuidados de saúde primários.



Caminhar também é uma forma de cuidar

O Paranhos Trilhos Tamanhos voltou a levar a população da freguesia a caminhar no Jardim de Arca d'Água, com sessões realizadas em julho e setembro.

Promovida pela Freguesia de Paranhos em parceria com a Associação de Utentes ACES Porto Oriental, a iniciativa pretende incentivar a prática regular de exercício físico e a utilização dos espaços verdes da freguesia.

A caminhada de julho realizou-se no dia 11, entre as 10 e as 11 horas, e foi aberta à população, sem necessidade de inscrição. Depois da pausa de agosto, a iniciativa regressou a 19 de setembro, novamente no Jardim de Arca d'Água.

Mais do que uma forma simples de fazer exercício, estas caminhadas criam oportunidades para sair de casa, conhecer outros moradores e passar algum tempo ao ar livre.

Com participação gratuita, o Paranhos Trilhos Tamanhos integra a programação regular da freguesia e procura incentivar hábitos de vida mais ativos, aproximando a prática física dos espaços verdes e da vida comunitária.

Com participação gratuita, o Paranhos Trilhos Tamanhos integra a programação regular da freguesia e pretende incentivar hábitos de vida mais ativos, associando o exercício físico ao contacto com os espaços verdes e à convivência comunitária.



Rastreio gratuito alertou para a saúde da tiroide

A Estação de Metro da Trindade recebeu, entre 2 e 4 de setembro, uma ação gratuita de rastreio da tiroide, aberta à população.

A iniciativa decorreu entre as 8 e as 17 horas e foi promovida pela Associação das Doenças da Tiroide (ADTI), em parceria com a Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo (SPEDM), com o apoio da Merck.

Para além do rastreio, a ação permitiu esclarecer dúvidas e sensibilizar quem passou pelo local para a importância de estar atento à saúde da tiroide e a eventuais sinais de alerta.

A Freguesia de Paranhos associou-se à iniciativa, reforçando a importância da prevenção e do acompanhamento atempado na área da saúde.



> AMBIENTE E SAÚDE PÚBLICA

Projeto MESTRES.PORTO: saber agir pode fazer toda a diferença

A Casa da Cultura de Paranhos recebeu, no dia 9 de julho, a primeira sessão do projeto MESTRES.PORTO, uma iniciativa destinada a preparar a população sénior para responder melhor perante uma situação de emergência. Promovido pela Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação do Porto, com o apoio da Fundação Belmiro de Azevedo e da Freguesia de Paranhos, o projeto disponibiliza formação gratuita em primeiros socorros a residentes com mais de 60 anos. Na primeira sessão, os participantes ficaram a conhecer o funcionamento do Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM) e os procedimentos a seguir durante uma chamada para o número 112. As sessões seguintes permitem aprofundar conhecimentos e desenvolver competências práticas, preparando os participantes para

reconhecer situações de emergência e agir enquanto aguardam pela chegada dos meios de socorro.

A primeira edição do curso ficou completa, tendo sido anunciada uma segunda edição, com início previsto para novembro, igualmente destinada a residentes em Paranhos com mais de 60 anos.



> EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER

Cerca de 300 crianças viveram um verão de aventura

O ATL Férias Divertidas 2026, promovido pela Freguesia de Paranhos, decorreu entre 6 e 31 de julho e envolveu cerca de 300 crianças dos estabelecimentos de ensino Augusto Lessa, Bom Pastor, Costa Cabral, Covelo e Miosótiis.

Durante quatro semanas, o programa criou diferentes oportunidades para ocupar as férias de forma ativa, ao mesmo tempo que apoiou as famílias durante o período de interrupção escolar.

Entre as primeiras propostas esteve uma visita ao Zoo de Lourosa, onde as crianças puderam conhecer diferentes espécies de aves e aprender mais sobre a natureza e a importância da sua preservação.

O programa levou também os participantes ao Parque Aventura, onde enfrentaram percursos nas árvores, pontes suspensas e outros desafios. A experiência permitiu testar

a destreza de cada criança e incentivar o trabalho em equipa.

Ao longo do ATL houve ainda espaço para jogos, oficinas e atividades desportivas, num programa pensado para estimular a curiosidade e proporcionar novas experiências.

Mais do que ocupar os dias de férias, a iniciativa procurou criar momentos de descoberta e amizade, permitindo às crianças viver um verão diferente junto dos seus pares.



Community Champions League promoveu futebol e cidadania

Entre 20 e 31 de julho, o Polo de Integração e Ringue de S. Tomé recebeu a Community Champions League Paranhos 2026, destinada a jovens entre os 12 e os 16 anos. Promovido pela Fundação Benfica, em parceria

com a Freguesia de Paranhos, o projeto utilizou o futebol como ponto de partida para trabalhar valores ligados à participação e ao desenvolvimento pessoal.

Durante duas semanas, os jovens participaram em atividades desportivas e momentos de convívio, com especial atenção ao espírito de equipa, ao fair play e à cidadania.

A iniciativa decorreu durante a tarde, entre as 14 e as 18 horas, e teve participação gratuita. Mais do que marcar golos, a Community Champions League procurou mostrar aos jovens que também fora do campo há regras, escolhas e responsabilidades que fazem a diferença.



> CULTURA

Campo Lindo recebeu “A Casa Está em Festa!”

No primeiro sábado de julho, como acontece todos os anos, o Largo do Campo Lindo voltou a receber “A Casa Está em Festa!”, o evento de rua que assinala o encerramento das atividades da Casa da Cultura de Paranhos antes da pausa de verão.



A tarde contou com a participação do Grupo de Cavaquinhos de Paranhos, do Grupo Vocal pBp e dos grupos Arte & Juventude e Animarte, integrados na AOSL, associação com um longo percurso na freguesia.

Enquanto o programa decorria no exterior, a Casa da Cultura abriu também as portas a várias exposições. Estiveram patentes trabalhos realizados pelos alunos dos cursos de Fotografia, Desenho e Pintura, Meditação com Cor e Conversas com Agulhas, da Academia de Saberes.

Foi ainda apresentada uma mostra coletiva de trabalhos realizados no Atelier de Artes Visuais do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão, Ambulatório da Associação do Porto de Paralisia Cerebral (APPC).

“A Casa Está em Festa!” voltou, assim, a transformar o Campo Lindo num ponto de encontro para a comunidade e num espaço onde diferentes formas de expressão artística puderam sair ao encontro do público.

Agora, resta esperar pela edição de 2027. Contamos consigo!



Novos projetos reforçam agenda cultural da Freguesia

A agenda cultural da Freguesia de Paranhos vai ganhar novas propostas nos próximos meses, com projetos pensados para criar encontros regulares com a comunidade.

Ainda em 2026 terá início “Poesia na Freguesia”, uma iniciativa dedicada à palavra e à criação poética. Os encontros deverão realizar-se no terceiro sábado de cada mês e contarão com a dinamização de Rui Spranger, poeta, ator, encenador, dramaturgista e diretor artístico, com mais de 30 anos de percurso na área cultural.

Já no início de 2027 arrancará “Paranhos Passo a Passo”, um novo projeto dedicado à descoberta da freguesia através de percursos pedestres.

A iniciativa contará com a colaboração de Joel Cleto, arqueólogo, historiador e divulgador do Património, que irá dinamizar vários percursos ao longo do ano, levando os participantes a conhecer diferentes espaços de Paranhos sob uma nova perspetiva.

São novos convites para sair de casa, descobrir a freguesia e olhar para a cultura como uma experiência vivida em conjunto.

Quando a arte se transforma numa conversa

O programa de tertúlias “Paranhos à Conversa” teve mais uma sessão no dia 11 de julho, desta vez dedicada ao tema “Artes, Criatividade e Bem-estar”.

A conversa juntou Marisa Pedrosa, educadora, bibliotecária e escritora, e Ruben Zacarias, artista plástico, curador e escritor.

Ao longo do encontro, os convidados partilharam com o público as suas perspetivas sobre o papel das artes e da criatividade no quotidiano e no bem-estar.

Num ambiente descontraído, a sessão proporcionou uma troca de ideias próxima e enriquecedora, perante um auditório com um número significativo de participantes, atentos e envolvidos na conversa.



Paranhos assinalou 300 anos da chegada de Nasoni

No dia 31 de julho, o auditório da Casa da Cultura de Paranhos ficou pequeno para receber o público que quis assistir à palestra dedicada à Torre dos Clérigos e aos 300 anos da chegada de Nicolau Nasoni à cidade do Porto.

A sessão foi dinamizada por Joel Cleto e Sérgio Jacques e despertou grande interesse junto do público.



No final, os participantes tiveram ainda oportunidade de realizar uma visita guiada à Capela de Nossa Senhora da Saúde, no Largo do Campo Lindo, que abriu as portas para esta ocasião.

A iniciativa permitiu recordar uma das figuras mais marcantes da história e da arquitetura do Porto, aproximando o público de um património que continua a fazer parte da identidade da cidade.



APPC apresentou trabalhos na Casa da Cultura

No dia 10 de julho foi inaugurada, na Casa da Cultura de Paranhos, uma Mostra Coletiva de Artes Visuais com trabalhos desenvolvidos no Atelier de Artes Visuais do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) Ambulatório da Associação do Porto de Paralisia Cerebral.

As obras resultaram de um percurso de experimentação e descoberta, recorrendo a diferentes técnicas e formas de expressão. Cada trabalho revela uma maneira própria de olhar e interpretar o mundo.

A inauguração foi também um momento de encontro com a comunidade, permitindo dar a conhecer o trabalho desenvolvido pelos participantes do atelier e valorizar a expressão individual através da arte.

Ao acolher, pelo segundo ano consecutivo, os artistas do CACI, a Freguesia de Paranhos reafirma a importância de uma cultura acessível e aberta a todos.

A exposição mostrou, uma vez mais, como a criação artística pode ser uma forma de comunicar, ganhar confiança e afirmar uma identidade.



“Aquarelas do Porto” em exposição

No dia 17 de julho, a Casa da Cultura de Paranhos recebeu a exposição de pintura “Aquarelas do Porto”, com trabalhos realizados pelos utentes do Centro de Convívio do Centro Social da Paróquia de Areosa, sob orientação da formadora Hoda Madad.

Com 44 anos de serviço à comunidade, o Centro Social da Paróquia de Areosa encontrou na pintura uma forma de proporcionar aos seus utentes uma experiência que foi muito além de uma simples atividade ocupacional.

Ao longo de vários meses, a pintura tornou-se



entre artistas e orientadora.

“Aquarelas do Porto” mostrou que nunca é tarde para experimentar algo novo e descobrir capacidades que, por vezes, estavam à espera de uma oportunidade para se revelar. Foi uma exposição sobre pintura, mas também sobre confiança, superação e vontade de continuar a aprender.



um espaço de descoberta e expressão. A exposição deu a conhecer o resultado desse percurso, feito de aprendizagens e conquistas.

A inauguração contou com a estreia do Quarteto Capricho e ficou marcada pela emoção de quem acompanhou este caminho,

“O Sonho das Medusas” reuniu quatro artistas

No dia 19 de setembro, a Casa da Cultura de Paranhos recebeu “O Sonho das Medusas”, uma exposição que reuniu obras de Martinho Lima – Ammil, Manuela O., Olga Bernardo e Manuel António – Pólem.

A iniciativa nasceu de uma vontade de cruzar diferentes formas de criação num mesmo espaço. Como escreveu Pólem, autor e impulsionador

deste projeto, há uma felicidade que se encontra nos pequenos gestos e na amizade que acompanha a criação artística.

Quatro artistas, com linguagens próprias, construíram uma exposição marcada pela cor e pela forma, enquanto a música ao vivo acompanhava o processo criativo.

O ambiente foi descrito por Ammil como um “aquário experimental”, numa experiência em que pintura e música se encontraram de forma espontânea.

Ao mesmo tempo, Manuel Gonzaga, cesteiro tradicional e autor do livro “Fazer um Cesto com um Cibo de Guiços”, apresentou o seu trabalho, aproximando a arte da cestaria e da criação contemporânea.

Na Casa da Cultura aconteceu, assim, um encontro pouco habitual: diferentes formas de fazer e sentir arte partilharam o mesmo espaço, mostrando que a criatividade também pode nascer da amizade e do encontro.



Apresentação do livro “O Tronco dos Meus Dias”

A Casa da Cultura de Paranhos recebeu, no dia 12 de setembro, a apresentação de “O Tronco dos Meus Dias”, de Maria Beatriz Ferreira.

O encontro reuniu amigos, familiares e leitores num ambiente de grande proximidade, marcado pela presença da autora e pela ligação entre a obra apresentada e o seu próprio percurso.

Maria Beatriz Ferreira escreve desde 1975 e conta já com 14 títulos publicados, dedicando-se sobretudo à poesia. Em “O Tronco dos Meus Dias”, a autora estabelece uma ligação entre a escrita e a própria vida através da metáfora de uma árvore.

A família surge como a raiz, representando a base que sustenta o percurso, enquanto os amigos aparecem como os ramos que se estendem a partir desse tronco.

A ligação de Maria Beatriz à Casa da Cultura de Paranhos também está presente na capa da obra. O desenho é da sua autoria e revela outra faceta do seu percurso criativo, desenvolvido enquanto aluna dos cursos de Desenho e Pintura e de Meditação com Cor, da Academia de Saberes.

Com o auditório cheio, a apresentação cruzou ainda poesia e música, através de poemas cantados e musicados por Laurinda Dias.

Foi, acima de tudo, uma tarde de partilha em torno de um livro que nasce de uma vida vivida e transformada em palavras.



PRÓXIMAS ATIVIDADES!*

OUTUBRO

Poesia na Freguesia

Dia 17 | 17h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Literacia Energética para Seniores

Dia 22 | Das 14h30 às 16h30
Casa da Cultura de Paranhos
Parceria com: Reformers
Entrada livre

Palestra | Diagnóstico Precoce de Cancro Oral

Dia 23 | 21h00
Casa da Cultura de Paranhos
Parceria com: Liga Portuguesa Contra o Cancro, Associação Portuguesa de Medicina Dentária Hospitalar e Unidade Móvel de Estomatologia e Medicina Dentária (UMEMD)
A participação é gratuita, mediante inscrição prévia, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do seguinte link:
<https://forms.gle/YMibx3CvucZoELC77>

Consulta gratuita | Diagnóstico Precoce de Cancro Oral

Dia 24 | Das 9h00 às 13h00 e das 15h00 às 18h00
Unidade de Saúde do Covelo
Parceria com: Liga Portuguesa Contra o Cancro, Associação Portuguesa de Medicina Dentária Hospitalar e Unidade Móvel de Estomatologia e Medicina Dentária (UMEMD)
A participação é gratuita, mediante inscrição prévia, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do seguinte link:
<https://forms.gle/YMibx3CvucZoELC77>

Palco à Sexta!

Dia 30 | 17h30
Casa da Cultura de Paranhos
Parceria com: Grupo Coral dos Professores do Porto
Entrada livre

“Paranhos Trilhos Tamanhos” | Caminhar para a Saúde Acarinhar

Dia 31 | 11h00 - 12h00
Ponto de encontro: Jardim de Arca de Água
Parceria com: AUACESPOR
Participação livre, sem necessidade de inscrição prévia

“Sonhar a Arte” | Exposição de pintura dos alunos da Universidade Sénior Contemporânea

De 31 de outubro a 6 de novembro
Casa da Cultura de Paranhos
Inauguração: 31 de outubro, às 15h30
Entrada livre

NOVEMBRO

Concerto da Academia de Música de Costa Cabral
Dia 6 | 21h30
Capela do Monte Pedral
Parceria com: AMCC
Entrada livre

Concerto da Academia de Música de Costa Cabral

Dia 7 |
De Adrião Pereira da Cunha
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

10º Aniversário do Fado à Porta

Dia 7 | 17h00
Auditório da Freguesia de Paranhos
Entrada livre

Passeio de S. Martinho 2026

Dia 4 – Inscrição das 9h15 às 10h30, nos seguintes locais:
Auditório da Junta de Freguesia; Ludoteca – Parque Infantil do Amial, instalações da Igreja da Aregosa, Espaço Sénior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água).
O passeio realiza-se a 11 de novembro.
Recenseados em Paranhos
Custo: 25,00€ (almoço e transporte incluído)
Almoço: Quinta de Samaiões - Chaves
Vagas limitadas

“Travessia: Cinco Olhares Luso-Brasileiros” | Exposição coletiva de pintura

De 11 a 25 de novembro
Casa da Cultura de Paranhos
Inauguração: 11 de novembro, às 15h30
Entrada livre

Literacia Energética para Seniores

Dia 12 | Das 14h30 às 16h30
Casa da Cultura de Paranhos
Parceria com: Reformers
Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Teatro Nacional de S. João

Dia 17 | 14h30
Inscrição obrigatória, a partir do dia 2 de novembro, na Casa da Cultura de Paranhos
Custo: 5,00€
Vagas limitadas

Projeto Entrelaçar | Museu da Farmácia

Dia 21 | 9h00
Inscrição online: 9 a 13 de novembro
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 Acarinhar

Dia 21 | 11h00 - 12h00
Ponto de encontro: Jardim de Arca de Água
Parceria com: AUACESPOR
Participação livre, sem necessidade de inscrição prévia

Poesia na Freguesia

Dia 21 | 17h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

“Mão na Mão, voz à Inclusão” | Espetáculo de inclusão e arte

Dia 21 | 20h45
Auditório da Freguesia de Paranhos
Entrada livre

Palco à Sexta!

Dia 27 | 17h30
Casa da Cultura de Paranhos
Parceria com: Grupo Coral dos Professores do Porto
Entrada livre

“Traços que Falam” | Exposição de pintura

De 27 de novembro a 5 de dezembro
Casa da Cultura de Paranhos
Inauguração: 27 de novembro
Parceria: Associação UMAR e Escola Utopia
Entrada livre

Apresentação do Livro “José do Telhado – A Terra que Ensina”

Dia 28 |
De Adrião Pereira da Cunha
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Inscrição ATL de Natal 2026

Inscrições: 30 de novembro a 4 de dezembro - Inscrição online
Mais informações: educacao@jfparanhos.pt
Vagas limitadas

DEZEMBRO

Books Help! | Feira do Livro Solidária

Dias 2 a 9
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Fado à Porta

Dia 5 | 17h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Projeto Entrelaçar | Museu do chocolate – Viana do Castelo

Dia 12 | 9h00
Inscrição online: 30 de novembro a 4 de dezembro
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

“Arte com Amor” | Exposição de Artes Decorativas

De 12 a 18 de dezembro
De: Teresa Sousa
Casa da Cultura de Paranhos
Inauguração: 12 de dezembro, às 15h30
Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Museu Nacional Soares dos Reis

Dia 15 | 14h30
Inscrição obrigatória, a partir do dia 2 de dezembro, na Casa da Cultura de Paranhos
Custo: 5,00€ | Vagas limitadas

Festa de Natal na Gruta

Dia 15 | 14h30
Espaço Sénior Arca de Água
Entrada livre

Poesia na Freguesia

Dia 19 | 17h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

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

PARANHOS COMTEMPO

Medida de combate à solidão

GOSTAVA DE SER VOLUNTÁRIO DESTE PROJETO?

Se pretende dar um pouco do seu TEMPO para ajudar quem mais precisa, deve contactar-nos através do 225 020 046 ou servico.social@jfparanhos.pt

As candidaturas serão avaliadas pelo nosso parceiro, a Cruz Vermelha Portuguesa, que será o responsável das equipas de voluntários.



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

Para mais informações contacte a Junta de Freguesia através do 225 020 046 ou geral@jfparanhos.pt

Siga-nos em:

  /@freguesia.paranhos