EDIÇÃO Nº 73 | MARÇO A ABRIL 2021

Vida de Paranhos

JUNTA DE FREGUESIA DE PARANHOS | DIRETOR: ALBERTO MACHADO | www.jfparanhos-porto.pt | /JFParanhos | /freguesia.paranhos | DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL GRATUITA

Obra das Capelas Mortuárias conclui Projeto do Tanatório de Paranhos

Painéis solares já permitiram compensar 44 árvores

Junta promove o desconfinamento de atividades e projetos

Caras e Caros Paranhenses,

Caras Amigas e Caros Amigos,
Prestar contas é um dos deveres de quem assume cargos políticos. Para além disso, prestar contas de uma governação como a da Junta de Freguesia de Paranhos é também o compromisso de uma relação de confiança que temos vindo a estabelecer ao longo dos anos!
Assim, é com esse sentido de responsabilidade que faço aqui esse exercício, ainda que breve, neste meio de comunicação com a Freguesia e, portanto, com os cidadãos.
Tal como no ano passado, este 2021 tem-nos trazido muitas dificuldades e muitas inevitabilidades. As dificuldades temo-las bem presentes: confinamento, paragem das atividades económicas, distanciamento físico dos nossos amigos e familiares, paragem da atividade escolar, pressão na prestação de cuidados de saúde, encerramento de postos de trabalho, entre outros.
Quanto às inevitabilidades, estas passam essencialmente pelo encerramento temporário de valências, suspensão de atividades e menos proximidade.
No entanto e contra muitas destas barreiras que a pandemia nos impôs, não ficamos parados!
Quer ao nível da ajuda de emergência em questões sociais, na facilitação de acesso a serviços importantes para todos ou no apoio aos mais desfavorecidos, quer ao nível do património material: construímos as capelas mortuárias, ampliamos o crematório, interviemos na Casa da Cultura e no Cemitério e melhoramos os Serviços da Junta. Hoje, apesar da pandemia e dos seus constrangimentos, temos melhores instalações, com mais conforto e, sobretudo, com mais dignidade!
Desta forma, não nos "escondemos" na COVID 19 para termos um motivo (forte) que nos justificasse a ausência de atividade e de trabalho! Continuamos, com todas a forças e toda a motivação, a trabalhar para tornar estes tempos de dúvida, receio e confinamento, uma oportunidade para melhorar o possível, tendo como objetivo as necessidades atuais e futuras da Freguesia. O rumo não se desviou! O trabalho não parou!
Naturalmente que nem tudo fizemos da melhor forma possível e com toda a humildade cá estamos para assumir o que podemos e devemos melhorar. Continuamos a saber o que queremos, o que a Freguesia precisa e como o fazer!
Duas palavras finais: um agradecimento a todos os colaboradores, funcionários da Junta, parceiros Institucionais, Coletividades, Serviços de Saúde e Forças de Segurança e parceiros no Apoio Social da Freguesia, entre outros, pela preciosa ajuda e solidariedade nestes momentos difíceis que atravessamos, e uma palavra de Força, de Esperança e de Conforto, a todos os que foram atingidos pelo vírus e especialmente a todos os que perderam familiares e amigos com este flagelo.
O mundo pode parar. Mas nós vamos continuar a trabalhar por si! Por todos!
Um abraço do,

Alberto Machado
Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos

Aprovado último Relatório e Contas do mandato

No dia 8 de abril, a Assembleia de Freguesia aprovou o último Relatório e Contas deste mandato.
O Presidente da Junta, Alberto Machado apresentou o documento salientando não só a sua componente financeira como também as consequências da pandemia na atividade da Junta que, naturalmente, não foi exceção, nas dificuldades que todos tivemos (e ainda temos) de enfrentar.
A Junta de Freguesia teve de se adaptar rapidamente, teve de suspender tudo o que não era essencial e teve de agir de forma quase imediata para dar resposta às situações sociais que surgiram com o impacto brutal que a pandemia teve na economia, no emprego e na vida dos cidadãos.
No capítulo financeiro, em 2020, os serviços da Freguesia de Paranhos obtiveram receita no valor de 1.847.277,12€, que se traduziu numa taxa de execução de 98,26% do valor orçamentado.
E o valor da despesa efetuada pelos serviços da Freguesia de Paranhos foi de 1.832.052,79€, com uma taxa de execução de 88,93% do orçamentado.
Naturalmente, os acontecimentos do ano de 2020 condicionaram a execução do Plano de Atividades e do Orçamento.
Por decisão do Executivo da Junta, as verbas não despendidas com as atividades previstas e não realizadas, foram aplicadas em 3 áreas:
1º no reforço do Programa de Emergência Social, permitindo alocar mais verbas às famílias mais vulneráveis;
2º no apoio à atividade das Instituições Sociais, Culturais, Desportivas e Educativas, face à necessidade de reforçar a sua capacidade de resposta;
3º no investimento em obra, nomeadamente no reforço do Plano Plurianual de Investimentos da Freguesia.
A equipa Executiva da Junta de Freguesia manifestou o seu contentamento por não terem existido votos contra, o que traduz a política de rigor, de boas contas e do prosseguimento do interesse público com que tem vindo a ser gerida a Junta de Freguesia.
Logo no dia seguinte à aprovação, o Executivo da Junta colocou a documentação aprovada no site da Freguesia, como tem vindo a ser habitual, confirmando prioridade à sua a política de total transparência.
Pode consultar todos os documentos em: https://www.jfparanhos-porto.pt/pt/documentos-oficiais/relatorio-e-contas

Balanço de 2020 demonstra reforço significativo na Ação Social

O Relatório e Contas de 2020 aprovado recentemente demonstra que a Junta de Freguesia de Paranhos priorizou o Pelouro da Ação Social, na sequência da crise que vivemos.
O Presidente da Junta, Alberto Machado referiu que "a pandemia criou um problema social, económico e financeiro que nos obriga a reagir, alocando todos os recursos disponíveis ao apoio a quem está a ser mais atingido nesta crise".
Desta forma, o Executivo da Junta transferiu as verbas que não foram usadas face ao cancelamento de muitas das atividades e projetos previstos para 2020 e reforçou o Programa de Emergência Social, como forma de apoio de última instância a situações emergentes.
A coordenação da Comissão Social de Freguesia mostrou-se essencial em tempos tão difíceis como aqueles que vivemos em 2020. E só com a articulação conjunta de todas as instituições da Freguesia foi possível ir de ao encontro das necessidades "mais regulares" e das "resultantes" desta crise pandémica.
Para além do reforço do Programa de Emergência Social, também o projeto Zero Desperdício, a distribuição de equipamentos de proteção individual (EPI's) às Instituições de 3º idade da Freguesia, as sessões formativas do Gabinete de Inserção Profissional, as muitas atividades online desenvolvidas e o contacto direto com os Paranhenses isolados e mais carenciados foram parte significativa do trabalho da Junta em 2020.

Em ano de pandemia, a Junta de Paranhos investe mais de 400 mil euros em obras

Em 2020 foi possível concretizar o projeto de construção das Capelas Mortuárias públicas, dar início à ampliação do Crematório da Freguesia, dotando-o de sala de conforto para os familiares que aguardam o processo de cremação e de instalações sanitárias, e avançar significativamente com os arranjos exteriores do terreno circundante ao Crematório.
Também as obras de reabilitação do ringue do Agra do Amial e do ringue de São Tomé mereceram a atenção, tendo sido concretizadas com sucesso, depois da delegação de competências pelo Município. A expensas da Freguesia foram ainda reabilitados os balneários e o ginásio do ringue de São Tomé, no qual se prevê iniciar um projeto de índole desportiva, educacional e social junto dos mais jovens.
No Cemitério de Paranhos foram construídos 76 novos columbários (espaços destinados à deposição de cinzas) que, face à evolução sociológica ao nível da prática da cremação estavam a ser necessários à Freguesia. E foi ainda possível proceder à construção de 9 novos jazigos no talhão destinado a esse fim.
Em 2020, procedeu-se também, ao pagamento da última prestação à Universidade do Porto, relativa à aquisição do terreno situado no gaveto da Rua Dr. Manuel Pereira da Silva com a Rua Dr. Roberto Frias. Concluídos os 5 anos do acordo, ficou resolvido em 2020, um grave problema com mais de 25 anos, aumentando-se desta forma o Património da Freguesia.

Tanatório de Paranhos

O projeto do Tanatório de Paranhos acaba de ser concluído com a construção de duas Capelas Mortuárias, com a ampliação do Crematório da Freguesia que incluiu áreas técnicas, sanitários públicos, uma sala de conforto para as famílias e arranjos exteriores do terreno circundante.
Este projeto idealizado em 2012, apresentado à Assembleia de Freguesia em 2013, iniciou a sua primeira fase em 2014, tendo sido inaugurado o Crematório de Paranhos em 2015.
Nestes anos, houve necessidade de reformular o projeto inicial face a diversos constrangimentos, ultrapassados com o reiniciar de uma segunda fase de obra, agora concluída. Uma obra que muito orgulha este Executivo e estamos certos, todos os Paranhenses.
Infelizmente, não foi possível ainda convencer a Câmara Municipal do Porto a efetuar o arranjo do passeio envolvente que se encontra extremamente degradado, numa extensão que circunda todo o terreno do Tanatório de Paranhos e o terreno do IPATIMUP, ao longo da Rua Dr. Roberto Frias.

Obra Diocesana de Promoção Social atribui Medalha de Mérito à Junta de Freguesia de Paranhos

A Obra Diocesana de Promoção Social (ODPS), a maior Instituição Particular de Solidariedade Social do Porto, que tem a cargo o Centro Social do Regado, o Centro Social do Carriçal e o Centro Social de São Tomé, decidiu conferir à Junta de Freguesia de Paranhos, a Medalha de Mérito - Classe Ouro, em reconhecimento e gratidão pela sua política de responsabilidade social, materializada na sua cooperação ativa e apoio continuado à prossecução da nobre missão social, educativa e humana que a Obra Diocesana de Promoção Social promove junto das crianças e seniores.
A atribuição desta Medalha de Mérito assinala o 57º Aniversário da Instituição, que pretende reconhecer todos aqueles que ajudam a cumprir a sua missão junto dos mais desfavorecidos da sociedade.
Esta distinção honra e reconhece o trabalho da Junta de Freguesia de Paranhos que agradece o gesto e se compromete a continuar a trabalhar, nos vários domínios, em prol de Paranhos e dos Paranhenses.

Apoio a Associações e Coletividades ajuda a manter atividade

O associativismo popular de âmbito desportivo, cultural, educativo e social sofreu um forte impacto com a pandemia. Muitas coletividades ficaram mesmo em risco de continuar a manter a sua existência, depois de largos meses de portas fechadas e sem atividade.
Nesse sentido o Executivo da Junta de Freguesia decidiu em abril de 2020, face às circunstâncias que estávamos a viver, transferir as verbas previstas para a realização de atividades e projetos para o apoio à atividade regular destas associações, nomeadamente a quebra de receitas e o pagamento das despesas correntes de funcionamento.
Este apoio acabou por ser vital para muitas, tendo mesmo, em alguns casos, sido a única receita de todo o ano face ao encerramento de portas a que estiveram obrigadas. O impacto do encerramento não está ainda verdadeiramente avaliado, mas pretende-se conseguir que estas associações continuem vivas, para que possam abrir portas e regressar à sua atividade normal, mal seja possível.
Igual medida está a ser preparada para o ano em curso, uma vez que o Executivo considera de extrema importância a manutenção da atividade destas Coletividades de cariz popular na dinâmica associativa da Freguesia.

+Saúde Oral

O programa "+Saúde Oral", promovido pela Junta de Freguesia de Paranhos e a Clínica Pedagógica de Medicina Dentária - Universidade Fernando Pessoa, tem como objetivo melhorar a saúde oral dos fregueses de Paranhos.
Este programa destina-se a todos os cidadãos (adultos e crianças), residentes nesta freguesia, que vivam numa situação de vulnerabilidade socioeconómica e que necessitem de cuidados na área da saúde oral. O programa "+Saúde Oral" promove não só hábitos de higiene oral, como possibilita o acesso totalmente gratuito a cuidados primários da saúde oral, nomeadamente extrações, restaurações, desvitalizações e destartarizações.
Para beneficiar deste protocolo deverá dirigir-se ao Gabinete de Serviço Social para uma avaliação da sua situação económica, devendo apresentar os documentos referentes a todos os elementos do seu agregado familiar, nomeadamente os documentos identificativos, comprovativos dos rendimentos e comprovativos das despesas mensais.
Para mais informações: 22 502 00 46 ou servico.social@jfparanhos.pt

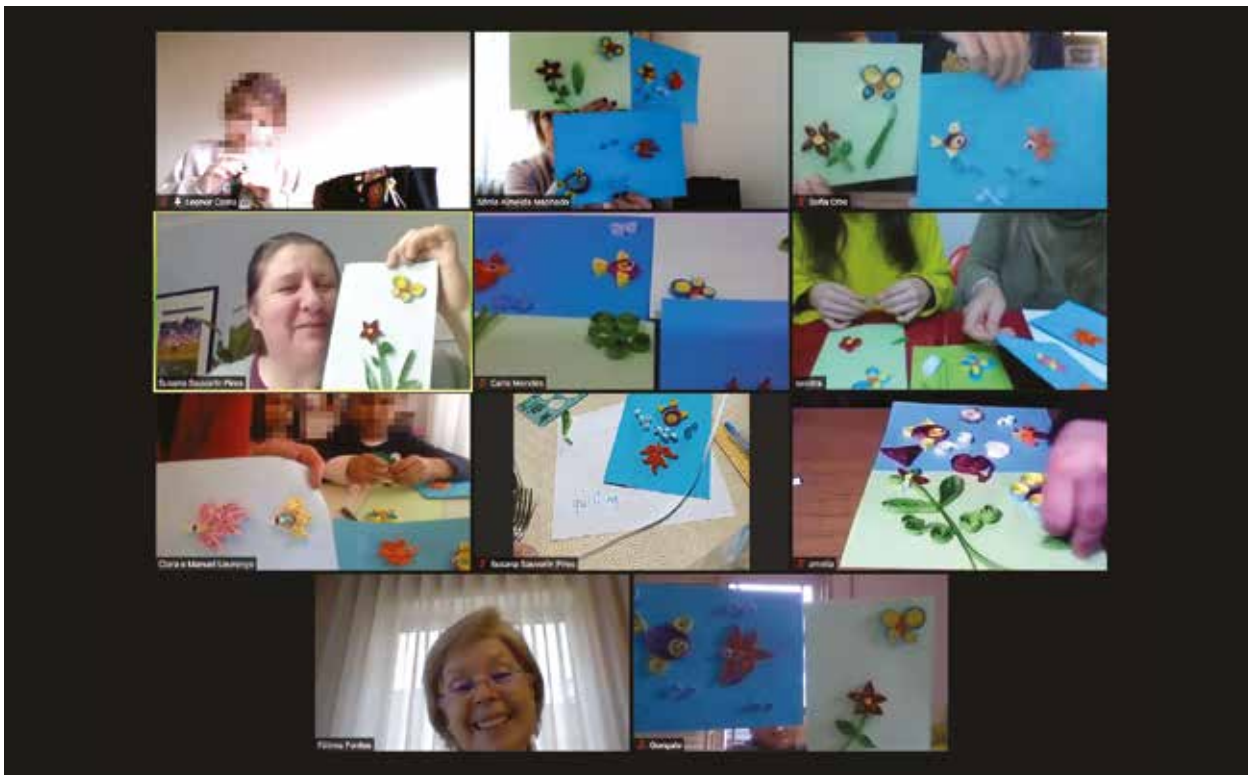
Movimento Transformers

O Movimento Transformers é um movimento nacional de participação cívica e social, presente em 20 cidades portuguesas, recomendado pelo Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, que tem como missão aumentar os índices de envolvimento das pessoas nas suas comunidades.
O Projeto Escolas de Superpoderes existe desde o início e liga mentores voluntários com um talento a aprendizes, que são essencialmente crianças e jovens em risco e seniores isolados. Este projeto já ganhou dezenas de prémios e tem impacto validado pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
As Escolas de Superpoderes estão em Paranhos há mais de quatro anos a impulsionar seniores isolados, com atividades como meditação, ilustração, dança, poesia, etc. O grande objetivo no território é tirar as pessoas de casa, criar ambientes de suporte seguros e estimular as relações da comunidade através dessas mesmas atividades.
Durante a pandemia, e tendo em conta a situação de isolamento, as "avós de Paranhos" (como são carinhosamente chamadas pela equipa do Transformers) receberam via telemóvel desafios semanais (exemplo: receitas com ingredientes saudáveis, reflexões sobre igualdade de género, cruzes da páscoa com materiais reciclados, etc) para continuarem ativas e em interação, ainda que digitalmente.
O Movimento Transformers criou ainda, para a população de Paranhos, duas iniciativas para reduzir o isolamento: uma linha de tele-voluntariado, onde voluntários ligam semanalmente para seniores identificados pela Junta de Freguesia para conhecerem as suas histórias, perceberem as necessidades e darem apoio emocional e o Diário do Desconfinamento, um guia de atividades para fazer em casa que foi disponibilizado a 76 seniores da freguesia.
Desde 2010 que já passaram pela organização mais de 4000 aprendizes, mais de 400 mentores voluntários e muitas vidas foram já transformadas!

Animais ajudam crianças em Paranhos desde 2017

Desde 2017, a Junta de Freguesia de Paranhos, em colaboração com a Associação Ladra Comigo, apoia crianças da unidade de multideficiência dos Agrupamentos de Escolas Pêro Vaz de Caminha e da Areosa, com a terapia assistida com animais.
A terapia assistida com animais promove benefícios físicos, pois o contacto com os animais proporciona uma fonte diversificada de estimulação sensorial e promove o exercício e a atividade física. Ao longo dos anos tem sido verificada as mais-valias, também a nível cognitivo, com o aumento da atenção e concentração e consequentemente a estimulação mental, promovendo a comunicação e diminuindo os sintomas depressivos. Algumas das áreas de intervenção da terapia assistida com animais são a paralisia cerebral, síndrome de Down, esquizofrenia ou depressão.
O serviço de terapia assistida com animais é certificado pela Ânimas, a Associação Portuguesa para a Intervenção com Animais de Ajuda Social.
Nas sessões de terapia as crianças, também, promovem as competências de autocuidado através do cuidar do cão, de motricidade fina, de autonomia e do cumprimento de regras e limites.
Desde a implementação do projeto é notório a evolução de cada um dos casos assistidos, daí a aposta na continuidade desta iniciativa por parte da Junta de Freguesia de Paranhos.

Projeto Entrelaçar – Oficina de Quilling



No dia 20 de fevereiro, o Projeto Entrelaçar proporcionou a pais e filhos uma oficina de quilling. Em formato online através da plataforma zoom, Susana Pires deu a conhecer esta técnica minuciosa e paciente de criar desenhos e formas a partir de fitinhas de papel enroladas.

Desenvolvida na europa durante a idade média, o quilling era uma técnica utilizada inicialmente para ornamentar relicários e objetos de fé, sendo alargada posteriormente a sua utilização em painéis, brasões, latas de chá, caixas de madeira, biombos, armários e molduras.

Por curiosidade, na Capela Sistina, no Vaticano, existem alguns painéis da Capela totalmente feitos com quilling.

Na nossa sessão pais e filhos tiveram um primeiro contacto com esta técnica e utilizando um kit previamente preparado pela formadora, Susana Pires, com várias tiras de papel, cada um enrolou, moldou e colou as suas criações: folhas, flores e peixes coloridos. Verdadeiras obras em filigrana de papel.

Projeto Entrelaçar – Oficina de Macramé

No dia 20 de março, o Projeto Entrelaçar proporcionou a pais e filhos uma oficina de macramé.

Mais uma vez em em formato on line através da plataforma zoom, Susana Pires, dinamizou mais uma oficina.

O macramé tem a sua origem na tecelagem árabe (makrama) e por sua vez os espanhóis aprenderam o ofício com os mouros, tendo rapidamente se espalhado pelo sul da Europa durante o século XIV.

Foi especialmente durante o meio do século XIX, na Inglaterra vitoriana, que o macramé se popularizou como um artesanato complementar para a decoração de interiores que já eram excessivamente ornamentados e decorados.

Esta técnica de tecelagem manual que consiste no uso de nós, foi apresentada aos participantes começando pela prática, primeiro do nó direito e sucessivamente, o nó dos amores, de pescador, da amizade e nó de oito simples e duplo. Após um breve treino destes nós, pais e filhos iniciaram a elaboração de um suporte para colocação de um vaso.

Foi um desafio, não foi fácil, uma vez que não foi possível um apoio presencial da formadora, mas no final todos concluíram o trabalho e ficaram orgulhosos do seu trabalho em macramé.

Ficou a promessa da realização de uma oficina presencial.

ATL Páscoa 2021

O Pelouro da Educação dinamizou nos dias 29, 30, 31 de março e 1 de abril, o ATL Férias de Páscoa 2021, para as crianças que frequentam os ATL da Freguesia de Paranhos.

Apesar dos constrangimentos e receios provocados pela pandemia, 47 crianças participaram de forma lúdica e divertida numa grande variedade de atividades. Em contexto escolar, tiveram oficinas de expressão plástica e culinária, aulas de zumba, jogos tradicionais, caça aos ovos e jogos sem fronteiras. Depois de um confinamento de dois meses, a atividade física era indispensável e diária.

As fichas didáticas e tpc's de férias, ocuparam também algum tempo das nossas crianças, acompanhadas por "Horas do Conto" e dinamização de leituras, apesar da breve pausa letiva.

Atividade Formativa presencial retomada

A Atividade Formativa, que decorreu exclusivamente online nos últimos três meses, graças ao esforço e rápida adaptação dos formadores e de grande parte dos formandos, retomou as aulas presenciais a 19 de abril, cumprindo todas as normas de segurança estabelecidas pela DGS. Continua a ser possível aos formandos optarem entre o regime presencial e o ensino à distância, podendo, assim, satisfazer todos aqueles que privilegiam o "olhar nos olhos", estar presente e dialogar, bem como proporcionar aos formandos que não possuem equipamentos tecnológicos ou competências na área da informática, a possibilidade de retomarem os respetivos cursos. Estamos confiantes de que todos ficarão satisfeitos com esta nova fase de trabalho, concretizada na CCP!

Exposição de trabalhos de Ana Maria Costa

Embora vivendo uma época de pandemia, a Casa da Cultura de Paranhos acolheu uma exposição de arte, desenho e pintura, na última quinzena de abril, cumprindo todas as normas de segurança estabelecidas pala DGS.
"Hope is where the Art is..." é uma concretização da autoria de Ana Maria Costa, formadora do curso de desenho e pintura, realizado na Casa da Cultura de Paranhos desde 2018. Nesse mesmo ano, aqui expôs o trabalho de projeto de investigação do seu curso de mestrado (Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto),

no qual explorou a eficácia de um programa de intervenção pela arte, na melhoria de funções executivas, bem-estar e qualidade de vida em geral, em pacientes com esquizofrenia.
Para esta exposição, Ana Maria Costa inspirou-se no jogo de palavras da expressão "Home is where the heart is" (A casa é onde está o coração), sendo que, em "Hope is where the Art is...", a esperança é onde está a Arte. Com isto, a artista plástica quis passar a mensagem de que a Arte possui uma importância terapêutica e de comunicação, apresentando, por isso, vários símbolos de esperança, nesta exposição.
Os temas dos desenhos e pinturas deste trabalho são elementos da Natureza, na ótica da artista símbolos de esperança, de regeneração, de sorte, de conhecimento e de cura, entre outros.
A figura humana presente está, na sua maioria, representada a preto e branco, estabelecendo uma metáfora com a fase "cinzenta" do quotidiano, provocada pela pandemia, em contraste com a cor dos elementos da Natureza que simbolizam a Primavera e o desconfinamento, transmitindo, estes, a sensação de a humanidade estar a curar, a revigorar, a melhorar…

Antologia Poética em preparação

No final do ano passado, o Pelouro da Cultura deu a conhecer a sua intenção de promover a edição de uma antologia poética, no ano de 2021, compilando textos produzidos por autores da freguesia (naturais da mesma ou nela residentes e recenseados), interessados em ver os seus poemas publicados em livro, com a chancela da Junta de Freguesia de Paranhos.
O desafio lançado, foi bem acolhido pelos paranhenses! Foram recebidos mais de 100 textos, de mais de 40 autores! O grupo de trabalho constituído para levar a efeito a árdua tarefa de apreciação e revisão de todos os textos não está a ter uma vida fácil, por estes dias. Por tudo isto, não podemos deixar de nos congratular pelo entusiasmo suscitado na comunidade, esperando que todos possam vir a gostar do nosso produto final, agora em preparação: uma antologia de poesia, seguramente diversificada, testemunho material da inspiração e da criatividade evidenciadas por todos aqueles que fizeram questão de dizer "Presente!", quando chamados a colaborar nesta iniciativa. Ainda bem que o fizeram, para memória futura.

Procurar pensar o Futuro

Nos dias que correm, em que o tempo parece não acompanhar a vida que conhecíamos, pensar o futuro, tem de ser desígnio de cidadania e sobretudo reflexão a fazer.
Temos de com urgência redefinir, o que nos é caro, e sobretudo, o que temos de defender e lutar por.
Causas que temos, e que nos definem, são o que devemos procurar estabelecer para o day after a esta pandemia, que nos suga a alma e o ser.
A nossa comunidade, Paranhos, é causa que vale a pena ter na linha de prioridades.
Servir a comunidade e contribuir para que a vida de todos os que aqui vivem, trabalham, e passam, é de certeza uma questão fundamental.
Venho por isso apelar à participação e empenho de todos na vida da nossa comunidade, nas escolas dos filhos, nas coletividades e clubes, nas causas pessoais que nos interessam, e na participação na vida publica, em ano de eleições que irão definir novos ciclos autárquicos, como irá acontecer este ano.
Maus políticos são eleitos por eleitores que ficam em casa, por isso participe e coloque as suas ideias em todas as formas possíveis de intervenção que temos ao dispor. Eu acredito nisso.
Devemos também procurar reafirmar os valores em que acreditamos, e ter a coerência de saber convergir para chegar aos resultados que almejamos. Hoje e sempre a dicotomia entre crer e convergir é fundamental.
Os tempos que se aproximam vão por à prova as nossas vontades e os nosso ideais, pelo que o foco no respeito por valores simples e diferenciadores será fundamental.
Temos de reforçar os laços entre gerações, e sobretudo lutar para manter a nossa comunidade atuante perante os que do seu apoio carecem. Saiba quem é o seu vizinho, veja como pode interagir com as necessidades de que ele possa necessitar, faça rede. Isso é o que nos define como habitantes de Paranhos e Portugueses que somos, com orgulho.
Temos de ser unos nesse desiderato e nessa vontade comum, só isso nos poderá permitir sair deste pântano que a doença nos colocou.
Paranhos esta a mudar e a ser mais apetecível, saia a rua e veja como pode fruir da sua Freguesia e o seu Porto. Seja solidário e inclusivo.
Fala-se hoje numa nova vaga iminente, cuidem-se e protejam se, os cuidados já muito repetidos podem, e salvam vidas, as nossas e as dos nossos. Só isso conta no final. E eu conto consigo nessa luta que é de todos.

Paulo Jorge Teixeira
Presidente da Assembleia de Freguesia de Paranhos

> **CULTURA**

Resultados finais do concurso "As mais belas Cartas de Amor"

Concluída a nona edição do concurso "As Mais Belas Cartas de Amor", instituído pelo Pelouro da Cultura da JFP, não poderíamos deixar de perpetuar nas páginas deste jornal os seus resultados finais, determinados pelo respetivo júri.
Foram apresentados a concurso quarenta e dois textos, relativamente aos quais foram cumpridos todos os requisitos expressos nas normas de participação determinadas. Registou-se, ainda, o facto de ter sido enviado para apreciação pelo júri do concurso, um conjunto de textos produzidos por diversos utentes, menores de idade, de uma instituição de apoio à deficiência, sediada em S. Mamede de Infesta (Matosinhos) – a Associação Rumo à Vida, instituição particular de solidariedade social. Estes textos, concretizavam, tão somente, o objetivo meritório de lhes estimular a criatividade e de os envolver numa iniciativa motivadora e, para eles, pouco usual. Por este facto, o júri do concurso decidiu, desde logo e excecionalmente, atribuir uma Menção Honrosa, de carácter coletivo, aos utentes da Associação Rumo à Vida.

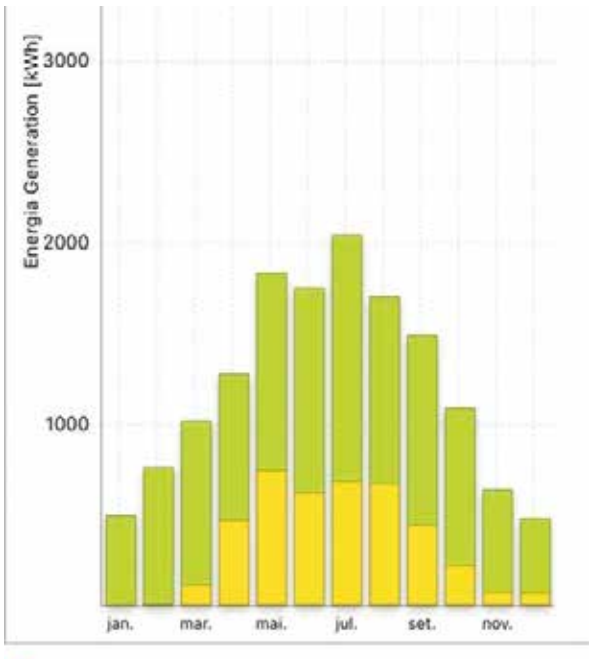
Apreciados todos os textos apresentados, considerados os critérios de avaliação definidos no âmbito deste concurso, o júri deliberou atribuir as seguintes classificações:
Primeiro prémio, ao texto "Nem a pandemia nos separa", de Helena Maria Guedes Homem de Melo;
Segundo prémio, ao texto "Aos meus amores", de Anaíza Teixeira da Silva;
Terceiro prémio, ao texto "Reencontro", de Ilídia Henrique Ferreira Vale.
Deliberou, ainda, atribuir uma Menção Honrosa aos textos: "Pãezinhos com manteiga", de Ilídia Henrique Ferreira Vale; "<3xo – amor, beijos e abraços", de Luís António dos Santos Ferreira Pinto; "Querido Zé", de Mariana (pseudónimo).
A temática dos textos produzidos (as "cartas de amor" recebidas) centrou-se, verdadeiramente, no Amor e nos Afetos. Obrigado, a todos aqueles que participaram nesta iniciativa, contribuindo para o seu sucesso!

> **INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE**

Resultados dos painéis solares na Junta de Freguesia / medidas verdes adotadas

No âmbito do Orçamento Colaborativo de 2019, a Junta de Freguesia de Paranhos aprovou a instalação de painéis solares no edifício sede, para produção de energia elétrica para autoconsumo, reduzindo assim a fatura energética, as emissões de dióxido de carbono para a atmosfera e consequentemente a sua pegada ecológica.
O investimento realizado no montante de €17.500 permitiu instalar nos telhados do edifício sede painéis, esta central fotovoltaica tem uma vida útil de 25 anos, permitindo o retorno do investimento em cerca de 7-8 anos de acordo com os consumos e taxas energéticas à data.
Tendo como referência o ano de 2020, o primeiro ano de funcionamento em pleno da instalação, verificou-se uma produção anual de 14,6 MWh dos quais 10,4 MWh foram efetivamente consumidos pelo edifício, representando 29% do consumo total de 35,6 MWh; economicamente estes números traduzem-se numa poupança de cerca de €1.800 por ano na fatura da eletricidade.

Em termos ambientais, estes números significam uma redução de emissões de dióxido de carbono para a atmosfera de 1,3 toneladas por mês, cerca de 15,7 toneladas por ano, o que equivale à plantação de 44 árvores por ano; a este ritmo, a poupança da Junta de Freguesia de Paranhos traduz-se numa plantação de 1.100 árvores durante a vida útil dos painéis solares instalados!
Refletindo esta preocupação ambiental, a Junta de Freguesia de Paranhos decidiu reforçar o seu investimento na sustentabilidade, tendo apresentado mais dois projetos em sede do Orçamento Colaborativo 2021: foram aprovados a instalação de centrais fotovoltaicas nos edifícios da Casa da Cultura, da Secretaria do Cemitério e do Crematório e a aquisição de um veículo elétrico para o serviço social da Junta de Freguesia, bem como a instalação de um posto de carregamento de viaturas elétricas no edifício sede.



Rendimento anual	35,642 MWh
Rendimento anual	14,558 MWh
Consumo de energia da rede	25,219 MWh
Autoconsumo	10,423 MWh
Self-consumption	10,423 MWh
Injecção na rede	4,135 MWh
Quota de autoconsumo	72 %
Self-sufficiency quota	29 %

> **DESPORTO**

Arte Urbana no Ringue de S. Tomé pelas mãos dos Maniaks

Na sequência da reabilitação do ringue de São Tomé, efetuada pela Junta de Freguesia de Paranhos no passado mês de outubro, criaram-se dois murais nas paredes que revestem o ginásio e os balneários do ringue.
Os muros exibem agora imagens ligadas à prática desportiva, que podem ser apreciadas diariamente por quem ali passa. O conceito do mural ficou a cargo dos Maniaks, que através de spray e tinta transformaram o espaço numa mostra de arte urbana.

> **INFORMAÇÕES**

CENSOS 2021

Já respondeu aos Censos 2021?
Se ainda não o fez, colabore nesta iniciativa e responda aos inquéritos censitários através da internet, em https://censos2021.ine.pt/, utilizando a carta-código que foi deixada na sua caixa de correio.
Os recenseadores podem ajudá-lo a preencher o inquérito. Todos os dados serão tratados com confidencialidade. Para tal, contacte-nos através do 225 020 046 ou geral@jfparanhos.pt, indicando o nome, morada e contacto telefónico.
Os Censos são fundamentais para a estratégia do país e a sua resposta é obrigatória.
Colabore e responda aos Censos 2021.
Contamos todos. Contamos com todos.

Vacinação COVID-19
Atualização de contactos

O ACES Porto Oriental está a desenvolver uma campanha de atualização de dados dos seus utentes, por forma a permitir o agendamento telefónico da vacina contra a COVID-19. Para o efeito, basta preencher o formulário, através do link ou do QR Code, em baixo, e preencher os dados de identificação solicitados.
Em caso de dúvida, contacte: 228347355 | aces.porto.oriental@arsnorte.min-saude.pt.
Link do formulário: shorturl.at/cmvR7

> **INFORMAÇÕES**

Campanha Solidária - Produtos de higiene pessoal e doméstica

A Loja Social de Paranhos está a necessitar de produtos de higiene pessoal de adulto e criança, como papel higiénico, gel de banho, escova e pasta de dentes, champô, sabonete, fraldas, toalhas, creme hidratante, entre outros, bem como produtos de higiene doméstica, como detergentes de limpeza de chão e wc, baldes e esfregonas, detergente para lavagem de roupa e loiça, esponjas e panos de limpeza, sabão, limpa vidros, entre outros.
Esta recolha será para dar às famílias carenciadas da freguesia de Paranhos, sinalizadas pelo Gabinete de Serviço Social da Junta de Freguesia de Paranhos.
Se pode contribuir, entregue-os na Loja Social de Paranhos (Conjunto Habitacional Monte S. João, Loja 120 - 4200-495 Porto).
Faça o bem. Ser solidário está nas nossas mãos.
Mais informações: 925 671 883 ou lojasocial@jfparanhos.pt

CONTACTOS

POLÍCIA SEGURANÇA PÚBLICA

Contacto de Proximidade na Freguesia de Paranhos

926 360 957

Este é o número direto para os idosos e comerciantes de Paranhos contactarem os agentes do Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade, da Esquadra do Bom Pastor.

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:

/JFParanhos

/freguesia.paranhos

Ficha Técnica Proprietário e Editor: Junta de Freguesia de Paranhos | Sede: Rua Álvaro Castelões, 811 - 4200-047 Paranhos, Porto | Diretor: Alberto Machado | Periodicidade: Trimestral | Sede de redação: Rua Álvaro Castelões, 811 - 4200-047 Paranhos, Porto
Email: geral@jfparanhos.pt | Tiragem: 31.500 exemplares | Conceção e Produção: Gráfica PENINSULAR - Rua Mouzinho da Silveira, 67 a 71 - 4050-420 Porto | Anotado na ERC - Estatuto Editorial publicado em www.jfparanhos-porto.pt | Impresso em papel amigo do ambiente