EDIÇÃO Nº 89 | ABRIL A JUNHO 2025

Vida de Paranhos

JUNTA DE FREGUESIA DE PARANHOS | DIRETOR: MIGUEL SEABRA | www.jfparanhos-porto.pt | /freguesia.paranhos | DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL GRATUITA

Passeio anual de 10 de junho leva os paranhenses a Chaves

Programa "Escola a Tempo Inteiro" envolve mais de 1000 crianças

O São João animou os bairros da Freguesia

Caros Paranhenses,
Caros Amigos,

Estamos no Verão! Tempo em que a utilização do espaço público para diversão e lazer é o mais apreciado.
É nesta altura do ano que as políticas públicas (no nosso caso as da Junta de Freguesia de Paranhos) se ocupam mais dos tempos livres dos seus cidadãos: dos mais jovens, aos mais velhos, juntando em muitas atividades esse diálogo geracional tão importante para o desenvolvimento de uns e para o acompanhamento de outros!
Assim, as festas, os campos de férias desportivas, os passeios, os arraiais, são o "território" por excelência da nossa dedicação aos cidadãos. Da Cultura à Educação, da Ação Social ao Desporto, da Juventude ao Lazer, todos terão oportunidade de sair das rotinas do dia-a-dia, de esquecer um pouco as dificuldades por que todos vamos passando (uns mais do que outros…). Hoje, o mundo está muito mais perto…
O Verão é sinónimo em Paranhos, entre outras atividades, das Festas da Senhora da Saúde que, como já é sua imagem de marca, este ano terá também um grande Programa. Festa em que o "Religioso" se encontra com o "Profano", durante quase três semanas e a Fé de uns se junta às manifestações populares de diversão, gastronomia, música e baile, fundamentais para alegrar as nossas vidas.
É também o tempo em que muitos dos nossos jovens ingressam no Ensino Superior e rumam a um futuro que irão construir. Outros, mais novos, terão ultrapassado mais uma etapa, esperamos com sucesso, da sua formação para que essas escolhas do futuro, possam ser sólidas e felizes!
Aproveitemos também estes meses para o convívio familiar. Para usufruir da presença mais constante daqueles que nos são queridos: filhos, pais, avós e amigos! O Ser Humano precisa do conforto que só estes nos podem dar. Alimentar estes relacionamentos utilizando bem os tempos livres, é fundamental para o bem-estar de todos!
No que da Junta de Freguesia de Paranhos depender, a qualidade de vida, a ocupação dos tempos livres, a convivência, a solidariedade e a Alegria, será bem distribuída por todos!
Estejam atentos à nossa programação!

Contamos consigo.
Pode contar connosco!

Um abraço amigo do

Miguel Seabra
Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos

Istambul inesquecível

O passeio internacional deste ano levou à incrível e vibrante cidade de Istambul 115 paranhenses. Certamente esta viagem ficará de forma indelével na memória de cada um.
A única cidade do mundo que se localiza entre dois continentes separados pelo magnífico estreito do Bósforo, que os visitantes puderam conhecer num cruzeiro que deixou a todos satisfeitos pela beleza da cidade que dali puderam observar, é um encontro de culturas, religiões e história, onde o passado e o presente se encontram.

As visitas realizadas aos monumentos e locais mais icónicos foram sempre acompanhadas por um guia local, o que permitiu conhecer com detalhe a sua história, entre os quais, se destaca o magnífico Palácio Topkapı construído logo após a conquista de Constantinopla em 1453 e que foi a residência dos sultões otomanos durante quatro séculos, impressionou pela sua magnitude e relíquias que encerra. A Mesquita Azul, cujo nome deriva dos magníficos azulejos azuis que compõem o seu interior, permitiu uma experiência nova para a maioria dos participantes, que pela primeira vez entraram numa mesquita. Quem desejou, pode ainda visitar a belíssima e impressionante Grande Mesquita de Santa Sofia, considerada o arquétipo da arquitetura bizantina.
A praça Sultanehamet, onde outrora se localizou o Hipódromo de Constantinopla e que é um dos cartões postais da cidade, não ficou por visitar, assim como, os imperdíveis Grande Bazar e Bazar das Especiarias e ruas circundantes, onde a cor e os cheiros se fundem num verdadeiro espetáculo para os sentidos.

Paranhos celebrou o 10 de Junho com Passeio Anual a Chaves

No passado dia 10 de junho, a Freguesia de Paranhos voltou a promover o já tradicional passeio anual, um momento muito aguardado pela comunidade acima dos 65 anos da freguesia. Este ano, o destino escolhido foi a pitoresca cidade de Chaves, com paragem pela manhã em Ribeira de Pena, proporcionando aos participantes um dia marcado pelo convívio, descoberta de novos locais e muita animação.
Logo ao início do dia, os autocarros partiram cheios de entusiasmo, com paragem em Ribeira de Pena para um pequeno descanso e oportunidade de apreciar a paisagem e a hospitalidade local. Este momento de pausa revelou-se ideal para reforçar energias antes de seguir viagem até à Quinta do Príncipe, nos arredores de Chaves, onde decorreu o ponto alto do passeio.

Na Quinta do Príncipe, os participantes foram recebidos com um ambiente acolhedor e familiar. O almoço, cuidadosamente preparado, foi um verdadeiro momento de partilha e confraternização, num espírito de união e boa disposição. A tarde foi animada por música ao vivo, com muitos a não resistirem a dar um pé de dança e a aproveitar ao máximo a festa.
Este tipo de iniciativa, promovida pela Freguesia de Paranhos, reforça os laços entre os mais idosos e o combate ao isolamento, proporcionando momentos de lazer e bem-estar fora do ambiente habitual.
A Freguesia agradece a todos os que participaram e colaboraram para o sucesso de mais um passeio memorável.

Santos Populares animam Freguesia de Paranhos

Como já é tradição os bailaricos de São João realizaram-se, ao longo do mês de junho, em vários locais da Freguesia. Os bairros do Bom Pastor, Outeiro, Regado, Carvalhido, Agra do Amial, Santa Luzia, São Tomé e Carriçal, acolheram, cada um deles, uma noite recheada de animação e espetáculo musical. Para além destes bailaricos, foram organizados vários arraiais, com o apoio da Junta de Freguesia. Assim, destacamos o arraial de São João do Campo Lindo, no dia 23 de junho, envolvendo os estabelecimentos locais, bem como os arraiais da Casa do Salgueiros, nos dias 18, 20, 21 e 23 de junho e, ainda, o arraial de São Pedro da Areosa, no dia 28 de junho. Em Paranhos, não faltou animação!

A Feira Rural animou novamente o jardim de Arca d'Água!

Nos dias 31 de maio e 1 de junho, num excelente fim de semana de primavera, o jardim de Arca d'Água acolheu mais uma edição da Feira Rural à Moda Antiga, organizada conjuntamente pela Freguesia de Paranhos e pelo Rancho Folclórico de Paranhos.
Nesta edição, estiveram presentes mais de cinquenta expositores, tendo atraído ao local, ao longo dos dois dias do evento, muitas centenas de visitantes. Nas tasquinhas, houve oportunidade para desfrutar de iguarias diversas, entre vinhos e petiscos. Nas diferentes bancas, podia-se adquirir produtos hortícolas, fumeiro, artesanato e muito mais. No sábado à noite, realizou-se um espetáculo de folclore, contando com a atuação de três grupos, bastante aplaudidos. Foram eles, a Associação Folclórica Cantarinhas da Triana, de Gondomar; o Grupo Folclórico e Etnográfico de São Pedro de Castelões, de Vale de Cambra, e o Grupo Folclórico e Etnográfico de Santa Marinha de Crestuma, de Vila Nova de Gaia. No domingo à tarde, o palco instalado no recinto acolheu um espetáculo musical, pelo Grupo Escola da Viola Amarantina Renascida (GEVAR) e pelo Grupo de Cavaquinhos de Paranhos. A animação foi uma constante, ao longo dos dois dias deste evento. Aguarde-se a edição de 2026…

> DESTAQUE

Paranhos conquista 4º lugar nas Rusgas de S. João 2025

Foram longas as semanas de preparação para este dia magnífico. Paranhos levou alegria, energia e paixão à baixa do Porto em mais um desfile das Rusgas de São João, com o tema "Paranhos Fabril", com música de Gonçalo Azevedo e letra de Fernando Campos de Castro.
A Junta de Freguesia de Paranhos agradece a todos e a todas que quiseram fazer parte desta equipa, principalmente pelas pessoas incríveis que generosamente entregaram toda a sua dedicação, em especial à nossa coreografa Linda Rodrigues, cantadeira Claúdia Lopes, acordeonista Liliana Aparício e ensaiador musical Miguel Trix.
Sem esquecer às coletividades e associações de Paranhos presentes, como o Rancho Folclórico de Paranhos, o TIPAR Paranhos, a AOSL - Associação de Ocupação Sadia do Lazer, o Agrupamento 740 - Nossa Senhora da Areosa, o Grupo de Cavaquinhos de Paranhos e o Sporting Clube da Cruz. Bem como outras entidades parceiras pela cedência de equipamento como o Museu do Carro Elétrico e à CYS Portugal.
Parabéns a todos e a todas pelo 4º lugar, para a Junta de Freguesia de Paranhos o maior prémio foi a sensação de dever cumprido, os sorrisos e as memórias que ficam para sempre.

> AÇÃO SOCIAL

Sardinhada de S. João 2025

Em junho, a Freguesia de Paranhos voltou a celebrar as tradições populares com o já habitual passeio "Sardinhada de S. João", reunindo cerca de 300 fregueses num dia repleto de animação e sabores típicos.
A primeira paragem foi em Amarante, para o desfrutar da beleza da cidade ribeirinha, conhecida pela sua ponte histórica, doçaria tradicional e paisagens encantadoras.
Seguiu-se o ponto alto do passeio o almoço na Quinta Casa das Hortas, em Baião. À mesa não faltaram as iguarias mais esperadas desta época festiva — sardinha assada, acompanhada de batata e pimentos, caldo verde e um saboroso churrasco misto.
Após o repasto, a tarde foi dedicada ao convívio e ao bailarico. Com a música a marcar o compasso e a boa disposição como ingrediente principal, houve espaço para dançar e fortalecer os laços entre todos.
Esta iniciativa, promovida pela Junta de Freguesia de Paranhos, reforça o seu compromisso com a dinamização da vida comunitária e a valorização das tradições populares, proporcionando momentos únicos de partilha e alegria.
A Sardinhada de S. João 2025 fica assim marcada como mais um sucesso.

Passeio ao Nariz do Mundo

No passado mês de maio, a Freguesia de Paranhos organizou mais um passeio memorável ao emblemático Nariz do Mundo, no qual participaram cerca de 250 pessoas, em 5 viagens, para a descoberta das tradições portuguesas.
A viagem começou com uma paragem em Guimarães, berço da nação, onde os paranhenses tiveram oportunidade de explorar o centro histórico, património classificado pela UNESCO, e absorver a rica herança cultural da cidade.
Seguiu-se o ponto alto do dia com almoço no Restaurante Nariz do Mundo, onde a tradição e o sabor se encontraram à mesa. A ementa incluiu duas iguarias típicas da região — a suculenta Chanfana, prato à base de cabra estufada, e a sempre apreciada Posta, grelhada no ponto e acompanhada por produtos locais.
Durante a tarde, o grupo rumou até ao Santuário de São Bento da Porta Aberta, local de grande significado espiritual e arquitetónico, onde foi possível desfrutar de momentos de contemplação e visita ao recinto. A viagem seguiu com um agradável passeio pela Vila do Gerês, entre paisagens naturais de cortar a respiração, um verdadeiro postal da beleza do Parque Nacional da Peneda-Gerês.
Iniciativas como esta reforçam o papel das juntas de freguesia na promoção do convívio intergeracional, do turismo interno e da valorização da gastronomia e cultura locais. Mais do que um passeio, foi um dia de partilha, amizade e redescoberta de Portugal.

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

> **EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER**

Projeto Entrelaçar visita o Palácio da Bolsa

Em abril, o Projeto Entrelaçar realizou visita guiada gratuita ao Palácio da Bolsa do Porto, um dos monumentos mais emblemáticos da cidade.
O Projeto Entrelaçar, dinamizado pela Freguesia de Paranhos, tem como objetivo principal estreitar laços entre pais e filhos através da participação conjunta em atividades lúdicas, pedagógicas e inovadoras, que aliam a diversão e o conhecimento.
A visita ao Palácio da Bolsa conduziu o grupo pelos salões históricos da antiga sede da Associação Comercial do Porto. Entre os espaços mais admirados estiveram o Pátio das Nações, a Sala Árabe e o Salão Nobre, cuja riqueza arquitetónica e decorativa impressionaram todos os presentes.

Projeto Entrelaçar visita ao Estádio e Museu do FCP

No início de maio, a Junta de Freguesia de Paranhos levou a cabo mais uma edição do Projeto Entrelaçar, uma iniciativa dedicada à promoção da coesão parental, com uma visita gratuita ao Estádio do Dragão e ao Museu do FC Porto, que contou com a participação de meia centena de fregueses.
A visita ao universo portista foi uma oportunidade única para muitos conhecerem de perto um dos maiores símbolos da cidade do Porto. Durante a visita, os participantes exploraram os bastidores do Estádio do Dragão, desde os balneários até ao relvado, e percorreram o moderno Museu do FC Porto, onde puderam reviver os momentos mais marcantes da história do clube azul e branco.

Projeto Entrelaçar reforça laços familiares com visita ao Navio Museu Gil Eannes

Em junho, a Freguesia de Paranhos promoveu mais uma iniciativa do Projeto Entrelaçar, proporcionando a várias famílias de Paranhos uma visita gratuita e guiada ao emblemático Navio Museu Gil Eannes, ancorado em Viana do Castelo.
A manhã ficou marcada por momentos de descoberta, partilha e convívio, num ambiente onde o conhecimento e a diversão andaram de mãos dadas.
Durante a visita ao navio — que outrora serviu como hospital flutuante de apoio à frota bacalhoeira portuguesa — os participantes tiveram a oportunidade de conhecer de perto a história, as curiosidades e os espaços interiores da embarcação, que hoje se assume como uma peça viva do património marítimo nacional.
A atividade contou com a presença de dezenas de crianças e adultos, que se mostraram entusiasmados com a experiência. Para muitos, foi a primeira vez a bordo de um navio, tornando o momento ainda mais especial.
O Projeto Entrelaçar continua a fomentar o envolvimento parental, oferecendo experiências marcantes que ficarão na memória de todos os que nelas participam.
O Projeto Entrelaçar tem como missão principal aproximar pais e filhos através de experiências conjuntas, oferecendo um espaço seguro e enriquecedor onde os laços familiares se fortalecem. Através de atividades lúdicas, pedagógicas e inovadoras, a iniciativa convida as famílias a saírem da rotina e a embarcarem juntas em novas aprendizagens.

Programa "Escola a Tempo Inteiro" envolve cerca de 1000 crianças

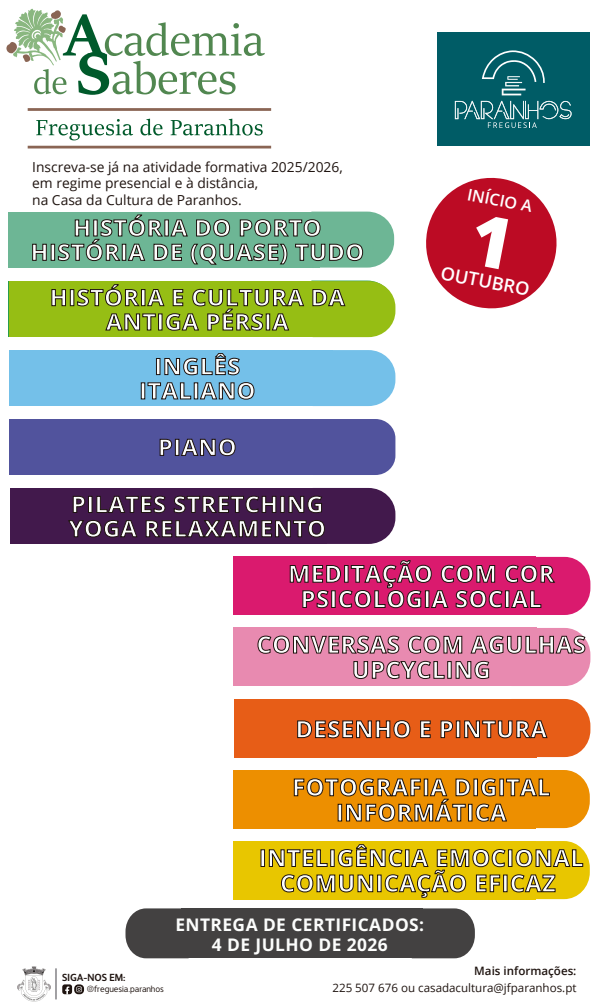
Durante o ano letivo, a Freguesia de Paranhos promoveu o Programa "Escola a Tempo Inteiro", uma iniciativa que visa proporcionar às crianças do 1º ciclo do Ensino Básico um ambiente de aprendizagem enriquecedor e estimulante, fora do horário letivo regular, bem com nas pausas letivas. Através deste programa, foram alcançadas cerca de 1000 crianças em 7 escolas da freguesia, oferecendo atividades diversificadas e de qualidade, com o apoio de uma equipa de cerca de 70 técnicos especializados.

PARANHOS
ESCOLA A TEMPO INTEIRO

Com o objetivo de promover o desenvolvimento integral das crianças, o programa divide-se em 4 eixos: as Atividades de Enriquecimento Curricular (Atividade Física e Desportiva e Atividades Lúdicas e Expressivas), as Atividades de Animação e Apoio ao Estudo, os ATL de Pontas e os ATL de Interrupções Letivas (Carnaval, Páscoa, Férias Divertidas, Regresso às Aulas e outras interrupções esporádicas).
A promoção destas atividades é um apoio essencial às famílias, onde as crianças têm a oportunidade de explorar novas áreas de interesse, desenvolver habilidades sociais e cognitivas, além de fortalecer laços com os seus pares.

> **CULTURA**

Academia de Saberes



Matos Godinho dinamizou o ciclo de Tertúlias "Portugal Culto e Oculto"

No segundo trimestre deste ano, Matos Godinho, um curioso dos aspetos menos conhecidos da história portuguesa, dinamizou duas novas tertúlias sob o mote "Portugal Culto e Oculto", que se centraram em dois temas de grande relevância histórica: as migrações do povo Rom e os impactos da Reforma e da Contrarreforma em Portugal.

Na primeira tertúlia, o palestrante explorou a longa e complexa história do povo Rom no território português, desde as suas origens e rotas migratórias, até à forma como foram (e são) vistos pela sociedade. A conversa destacou tanto os preconceitos enfrentados como a riqueza cultural que este povo transporta consigo.

A segunda sessão, focou-se na Reforma Protestante do século XVI e na vigorosa resposta da Igreja Católica: a Contrarreforma. Matos Godinho, sublinhou os reflexos desses movimentos em Portugal, onde a Inquisição teve um papel central na defesa da ortodoxia católica, ao mesmo tempo que discutiu as resistências silenciosas, as influências externas e o impacto na educação e cultura da época.

As tertúlias, de caráter informal, mas densamente informativas, foram acolhidas com interesse pelo público presente.

Angelina Pereira e Sílvia Vaz dinamizam Tertúlia Literária dedicada a Ana Plácido

No passado dia 28 de maio, a Casa da Cultura de Paranhos acolheu uma tertúlia literária do seu Clube de Leitura, dinamizada por Angelina Pereira e Sílvia Vaz, dedicada à escritora Ana Plácido, figura incontornável da literatura portuguesa do século XIX.

O encontro, inseriu-se na dinâmica do clube, que se reúne às segundas-feiras à tarde, e contou com a presença de um público interessado e participativo. A vida e obra de Ana Plácido foram o centro da reflexão e do debate, numa sessão que deu a conhecer não só a vertente literária da autora, mas também a sua coragem enquanto mulher escritora, num tempo marcado por profundas desigualdades sociais e culturais.

No final da sessão, os participantes deixaram sugestões para futuras tertúlias, propondo que o próximo encontro fosse dedicado à partilha de textos ou obras de autores à escolha de cada membro do grupo — uma iniciativa que pretende reforçar a diversidade de gostos e experiências literárias no seio do clube.

O Clube de Leitura irá agora fazer uma pausa para o verão, com previsão de retomar as suas atividades em outubro. Até lá, os interessados são convidados a requisitar livros na biblioteca da Casa da Cultura de Paranhos, uma excelente companhia para as férias que se avizinham!

Boas leituras... e até outubro!

Jorge Almeida estreia-se na Pintura com a exposição "Somos Outros", na Casa da Cultura de Paranhos

A sala de exposições da Casa da Cultura de Paranhos continua a afirmar-se como um espaço de excelência, acolhendo trabalhos de elevada qualidade e diversidade artística.

Entre os dias 3 e 16 de maio, foi Jorge Almeida, amante da leitura e autor de poesia, quem surpreendeu o público ao apresentar a sua primeira exposição de pintura, intitulada "Somos Outros".

A mostra revelou uma nova faceta criativa de Jorge Almeida, que transpôs para a tela a mesma sensibilidade e introspeção que já lhe conhecíamos na poesia. A exposição, reuniu um conjunto de obras marcadas por uma forte carga simbólica e reflexiva, em torno da multiplicidade do ser humano e das suas máscaras identitárias.

Entre as várias peças apresentadas, destacou-se a presença da figura de Fernando Pessoa, autor que o próprio Jorge Almeida considera uma referência pessoal e literária. A escolha não é acidental: o título da exposição remete claramente para o universo pessoano dos heterónimos e das múltiplas vozes que habitam cada um de nós. A presença de Pessoa entre pinceladas e sombras sugeriu que a leitura, a poesia e a pintura podem coexistir, como formas complementares de expressão de sentimentos e perspetivas.

Alunos finalistas de Artes Visuais da Escola Secundária Filipa de Vilhena exibiram talento na Casa da Cultura de Paranhos

À semelhança do que aconteceu nos últimos anos, a sala de exposições da Casa da Cultura de Paranhos abriu portas para a criatividade dos jovens talentos da Escola Secundária Filipa de Vilhena, com uma mostra de trabalhos dos alunos finalistas do curso de Artes Visuais.

A exposição, marcada pela diversidade de estilos, técnicas e abordagens, impressionou os muitos visitantes que passaram pelo espaço, deixando elogios rasgados à qualidade dos trabalhos apresentados. Pintura, desenho, instalação e arte digital, conviveram lado a lado, refletindo a liberdade criativa e a maturidade artística destes jovens, prestes a encerrarem um ciclo importante da sua formação.

O orgulho era visível entre professores, familiares e amigos, que acorreram à inauguração e acompanharam de perto a concretização deste momento, tão simbólico para os alunos. A exposição representou não só a celebração de anos de aprendizagem, mas também uma afirmação do potencial destes futuros artistas.

A Casa da Cultura de Paranhos reforça assim o seu papel, como espaço de promoção e valorização das artes, dando palco às novas gerações e incentivando o diálogo entre a comunidade e a criação artística contemporânea.

Esta mostra encerrou com a promessa de que muitos dos nomes agora apresentados continuarão, certamente, a dar que falar no mundo das artes plásticas. Tomara que assim aconteça!

O Orfeão de Paranhos brilhou em Espinho!

No passado dia 13 de junho, o Orfeão de Paranhos, verdadeiro "cartão de visita" da Freguesia, teve a oportunidade de atuar em Espinho, a convite da Santa Casa da Misericórdia local. A atuação decorreu no Lar da Misericórdia, o qual acolhe cerca de uma centena de idosos, aos quais foi proporcionada uma tarde particularmente diferente, animada pelas vozes bem afinadas do nosso Orfeão, dirigido pelo Maestro António Sérgio Ferreira. Bem hajam, pela disponibilidade e dedicação demonstradas!

Academia de Saberes da Casa da Cultura de Paranhos apresenta exposição de trabalhos dos seus alunos

A Casa da Cultura de Paranhos voltou a encher-se de cor, criatividade e talento, com a exposição dos trabalhos finais dos alunos dos cursos da Academia de Saberes, patente, recentemente, na sua sala de exposições. A mostra revelou o empenho e a evolução artística dos participantes ao longo do ano letivo, numa celebração do saber partilhado e da aprendizagem contínua.

A exposição integrou obras das turmas de Desenho e Pintura, orientadas pela professora Ana Maria Costa, Fotografia Digital, com a formadora Lurdes Viana, Bordados e Artes Decorativas, dinamizados por Maria do Céu Cacheira, e Meditação com Cor, conduzida por Hoda Madad. O resultado, foi um conjunto de trabalhos de muito boa qualidade, que espelham a dedicação dos alunos e a orientação cuidadosa das respetivas formadoras.

Desde composições artísticas em diversas técnicas a fotografias com olhar autoral, passando por bordados meticulosos e criações inspiradas na meditação e na cor, esta exposição demonstrou a riqueza formativa da Academia de Saberes e o valor da aprendizagem ao longo da vida.

Com o encerramento do ano letivo, a atividade formativa entra agora em pausa, com retoma prevista para outubro. Durante os meses de julho e setembro, os interessados poderão efetuar a sua inscrição nestes ou noutros cursos da Academia de Saberes, reforçando-se o convite a todos os que desejem explorar novas áreas, desenvolver competências e alimentar a criatividade num ambiente acolhedor e estimulante.

A Casa da Cultura de Paranhos reafirma, assim, o seu papel de proximidade com a comunidade, proporcionando oportunidades formativas para todas as idades, sempre com foco na qualidade e na valorização pessoal e criativa dos seus formandos.

"Um Mês, Uma Visita" abre horizontes em Paranhos

No âmbito do projeto "Um Mês, Uma Visita", cerca de 30 paranhenses participaram numa visita particularmente enriquecedora ao Instituto Geofísico da Universidade do Porto, localizado na emblemática Serra do Pilar. A visita, realizada no dia 1 de abril, permitiu aos participantes mergulhar no fascinante mundo da geofísica, com especial enfoque em sismologia e observação de diversos

elementos terrestres. Guiados por uma professora da UP, os visitantes exploraram o espólio científico e histórico do edifício, que inclui instrumentos antigos de medição sísmica e meteorológica, além de conhecerem em primeira mão o funcionamento das estações de monitorização sísmica da região, assim como algumas curiosidades que despertaram o interesse de todos.

O Museu da Trilobite, em Valongo, conhecido internacionalmente pelo seu acervo fóssil raro e bem preservado, tem vindo a atrair cada vez mais turistas e estudiosos de várias partes do mundo. No dia 14 de maio, recebeu os visitantes de Paranhos, que, guiados por uma técnica do museu, tiveram a oportunidade de conhecer fósseis de trilobites com mais de 400 milhões de anos, bem como de compreender a importância científica e histórica deste património único da Bacia do Douro. A visita incluiu uma exposição interativa sobre a formação geológica da região e a evolução da vida marinha durante o período Paleozóico.

Nos dias 3 e 13 de junho, realizou-se uma visita guiada às instalações da RTP – Rádio e Televisão de Portugal – em Vila Nova de Gaia. Durante a visita, o nosso grupo de visitantes assistiu à emissão do Telejornal em direto, acompanhando em tempo real a dinâmica da produção jornalística

televisiva. Também esteve presente na transmissão ao vivo do programa da manhã da RTP1, onde teve a oportunidade de tirar uma fotografia com os apresentadores Jorge Gabriel e

Sónia Araújo, dois dos rostos mais conhecidos da televisão portuguesa. O grupo foi guiado por um elemento das relações públicas da RTP, que explicou o funcionamento dos estúdios, a organização técnica e a história da emissora pública portuguesa. Além das experiências televisivas, o grupo visitou ainda os estúdios da rádio da RTP, conhecendo os equipamentos, as cabines de locução e o funcionamento das emissões radiofónicas.

O projeto "Um Mês, Uma Visita", reforça a ponte entre a ciência, a tecnologia e a comunidade, continuando a promover uma cidadania mais informada e participativa.

Casa da Cultura de Paranhos acolheu "Os 10 Mandamentos de J.Paes"

No dia 28 de junho, na Casa da Cultura de Paranhos, inaugurou-se a exposição "Os 10 Mandamentos de J.Paes", integrada na coleção Barros da Costa. Na ocasião, o Presidente da Junta de Freguesia, Miguel Seabra, e o Responsável do Pelouro da Cultura, Rui Carreira, evocaram a figura, a vida e a obra do autor, outrora Presidente da Comissão Administrativa da Freguesia de Paranhos, empossada em 1974.

J.Paes, ficou conhecido entre o núcleo de amigos mais íntimos do autor como uma "personagem inventada" pelo artista plástico, que também assina como J.Covelo, quando se dedica à música, ou J.Barcos, no que se refere à poesia ou à prosa. Ambos são heterónimos de Barros da Costa, criados como forma de manter a isenção e o anonimato, numa postura deliberadamente discreta, que o autor valoriza tanto quanto a sua liberdade criativa.

A obra de J. Paes, patente na Casa da Cultura de Paranhos até ao dia 25 de julho, destaca-se pela sua ligação ao cosmos e ao princípio da formação do universo. As suas pinturas representam a vida como processo evolutivo, revelando como algo aparentemente insignificante pode dar origem à complexidade de um ser vivo. Esta visão metafísica e poética convive com uma forte crítica social, sempre presente nas suas criações — um convite à reflexão sobre o mundo contemporâneo.

Embora residente em Paranhos, José Barros da Costa é natural de Vila Real. Estudou e trabalhou em Portugal, França e Itália, onde realizou as primeiras exposições na década de 60. O seu percurso internacional levou-o também a apresentar obras em Angola (Luanda e Uíge), Brasil (Rio de Janeiro) e China (Pequim). Entre Paranhos e Vila Real, J.Paes / J.Covelo / J.Barcos permanece uma figura enigmática e deliberadamente ambígua, cuja obra, extensa e magnífica, transita entre a realidade, a ficção e a crítica social.

Feira da Saúde de Paranhos 2025 promove bem-estar e cidadania no Jardim de Arca de Água

No passado dia 17 de maio, o Jardim de Arca d'Água foi palco da Feira da Saúde de Paranhos 2025, uma iniciativa promovida pela Freguesia de Paranhos, em estreita parceria com diversas entidades locais. O evento ofereceu um dia repleto de atividades dedicadas à promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Ao longo do dia, os visitantes tiveram acesso a rastreios de saúde gratuitos, incluindo medições de tensão arterial, glicemia, avaliação dermatológica, cardiovascular, podologia, visão, capilar, hepatite B, sífilis e VIH/sida, entre outros. Estes serviços foram disponibilizados por profissionais de saúde qualificados, garantindo o rigor técnico e a atenção personalizada a cada participante.
Além dos cuidados médicos, a feira contou com uma programação diversificada de atividades ao ar livre, destinadas a promover estilos de vida saudáveis. A manhã começou com uma aula de Yoga, orientada pela Prof.ª Sónia Monteiro, seguida de um workshop de Primeiros Socorros, conduzido pelo Dr. Francisco Freitas. A boa disposição tomou conta do espaço durante a sessão de Risoterapia, com a Terapeuta Teresa Basto, e a energia contagiou os participantes na aula de Zumba, dinamizada pela Prof.ª Marta Silva.
A Freguesia de Paranhos agradece publicamente a todos os parceiros e entidades que colaboraram na concretização desta iniciativa, reconhecendo o esforço conjunto que tornou possível mais um momento de proximidade, prevenção e cidadania ativa: Cruz Vermelha Portuguesa; Viva Animal - Associação de Defesa dos Direitos dos Animais; Clínicas Dr.º Pedro Choy; CAD - Centro Integrado de Saúde Sexual do Porto; Centro Auditivo Acústica Médica; Universidade Fernando Pessoa - Clínicas Pedagógicas; Farmácia Jardim de Arca de Água; Farmácia Vaz Porto; Freeflow Arca de Água - Centro de Yoga; Ótica Belany Porto; Associação de Utentes Aces Porto Oriental; Odete Silva-Terapias Naturais.

Projeto "Saúde e Bem-Estar" promove rastreios gratuitos à população de Paranhos

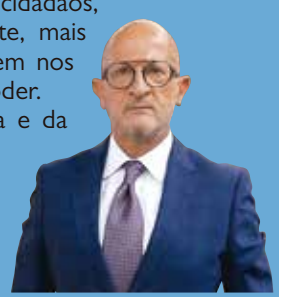
"Cuide de si e da sua saúde!" É este o mote do Projeto Saúde e Bem-Estar, uma iniciativa da Freguesia de Paranhos, em parceria com as farmácias locais, que visa levar à população rastreios gratuitos e aconselhamento em saúde.
Com o objetivo de promover a prevenção e o diagnóstico precoce, o projeto disponibiliza à comunidade rastreios regulares de glicemia, tensão arterial e colesterol, fundamentais para o controlo e prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas.
Durante o mês de junho, a iniciativa contou com a colaboração da Farmácia da Família, que se associou ao projeto para garantir um acompanhamento profissional e de proximidade. Profissionais de saúde estiveram disponíveis para realizar os rastreios e fornecer informações úteis sobre hábitos saudáveis, medicação e estilos de vida.
Os rastreios são gratuitos e abertos a toda a comunidade. A saúde começa na prevenção.

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!

LER E SABER LER, EM DEFESA DA CIDADANIA!

Saber Ler é uma Arte! Não falamos do "saber ler", conhecimento que se adquiria logo na Escola Primária (hoje 1º Ciclo), mas daquele dom que só o silêncio e a intimidade com os livros nos fazem descobrir.
Saber "Ler" é introduzir a musicalidade no(s) texto(s). Logo no texto Bíblico, no Livro de Jó (o mais antigo), pode ler-se que "...quando Deus lançava os fundamentos da terra, as estrelas da alva cantavam e todos os filhos de Deus rejubilavam". Não faltam, pelo contrário, referências no "Livro dos Livros" à importância da Música e até dos instrumentos musicais, no Louvor, na Oração e nas Celebrações.
Antes do Livro, os relatos, poemas, epopeias, tragédias e pensamentos, eram transmitidos oralmente. Se, nessa forma de transmissão, não houvesse musicalidade, pausa, entoação, dicção, pontuação, esses relatos tornar-se-iam enfadonhos e, provavelmente, essas "bibliotecas" ambulantes não teriam feito o caminho que nos trouxe até Gutenberg e ao novo mundo que ele nos deu.
Por outro lado, um bom texto pode ser totalmente destruído por uma má leitura, por uma má transmissão "viva vocce". Quantos de nós não terão ganho o gosto pela Leitura porque os nossos Pais e/ou Avós nos liam histórias antes de adormecermos...! Davam o seu melhor na musicalidade e até na teatralidade do conteúdo! Não se pode ler a história do Lobo Mau, como se lê a Ata de uma reunião. Ou o que seria da "Menina do Mar" se os seus leitores e ouvintes a conhecessem pela voz de uma qualquer Siri de GPS?
É que "Ler, não é só ler...! Ler é perceber, parar, respirar, voltar atrás, imaginar, refletir, dialogar com o livro. Não há leitura sem diálogo, não há diálogo sem emoção, não há emoção sem envolvimento. Ler é, pois, um envolvimento em espiral, subtil ou denunciado, uma dança com o livro, em que ele é que nos conduz.
Ler é uma Arte, porque é uma descoberta que nos transcende, que nos obriga a duvidar de nós próprios e nos coloca, quase sempre, na dimensão de um átomo no Universo do Conhecimento.
Ler é uma "arma". Porque nos dá conhecimento, horizontes de pensamento, janelas para a Liberdade. Por isso, muitos regimes autocráticos e pouco ou nada democráticos, impedem a livre circulação dos livros, limitam os escritores, submetem esses "agitadores" que podem contribuir para o derrubar desses muros.
Ler é, tem de ser, agora e cada vez mais, uma zona de segurança emocional. Um "mar de tranquilidade" que nos defenda da violência do quotidiano.
Ler, torna-nos melhores cidadãos, porque nos torna, seguramente, mais exigentes! Connosco, com quem nos lidera, em todos os níveis de poder.
Leiam, em defesa da cidadania e da Liberdade!



Pedro Sampaio
Presidente da Assembleia de Freguesia de Paranhos

FESTAS EM HONRA DE

NOSSA SENHORA DA SAÚDE

FREGUESIA DE PARANHOS • 2025

25 JULHO A 17 AGOSTO | JARDIM DE ARCA DE ÁGUA
LARGO DO CAMPO LINDO

25 JUL **BANDA LUSA**

31 JUL **TOY**

7 AGO **ROSINHA**

JULHO

25 BANDA LUSA
SEXTA / 22H00

26 GRUPO ARTE E JUVENTUDE - AOSL
SÁBADO / 22H00

27 FESTIVAL INTERNACIONAL DE FOLCLORE DE PARANHOS
DOMINGO / 15H00

28 MADE IN
SEGUNDA / 21H30

29 DUO CONTAKTO
TERÇA / 21H30

30 KLÁUDIA LOPES
QUARTA / 21H30

31 TOY
QUINTA / 21H30

AGOSTO

1 INICIADORES
SEXTA / 22H00

2 UNIÓN SALSERA
SÁBADO / 22H00

3 ORFEÃO DE PARANHOS
DOMINGO / 16H00

GRANDE NOITE DE FADOS DE PARANHOS - PARCERIA COM FC AMIAL REGADO
DOMINGO / 21H30

4 BANDA A4
SEGUNDA / 21H30

5 PONTO FIXO
TERÇA / 21H30

6 FOREVER 80'S
QUARTA / 21H30

NOVENA
QUARTA / 21H30 / CAPELA DO CAMPO LINDO

7 ROSINHA
QUINTA / 21H30

NOVENA
QUINTA / 21H30 / CAPELA DO CAMPO LINDO

8 NOVENA
SEXTA / 21H30 / CAPELA DO CAMPO LINDO

BRASIL A 1000
SEXTA / 22H00

9 NOVENA
SÁBADO / 21H30 / CAPELA DO CAMPO LINDO

EXPRESSO 86
SÁBADO / 22H00

10 MISSA CAMPAL
DOMINGO / 11H00 / JARDIM DE ARCA D'ÁGUA

GRUPO DE CAVAQUINHOS DE PARANHOS
DOMINGO / 21H30

NOVENA
DOMINGO / 21H30 / CAPELA DO CAMPO LINDO

11 LUCY TEIXEIRA
SEGUNDA / 21H30

NOVENA
SEGUNDA / 21H30 / CAPELA DO CAMPO LINDO

12 ALBATROZ
TERÇA / 21H30

NOVENA
TERÇA / 21H30 / CAPELA DO CAMPO LINDO

13 MARTIM
QUARTA / 21H30

NOVENA
QUARTA / 21H30 / CAPELA DO CAMPO LINDO

14 MARKES BRASIL
QUINTA / 21H30

NOVENA
QUINTA / 21H30 / CAPELA DO CAMPO LINDO

FOGO DE ARTIFÍCIO
QUINTA / 23H45 / JARDIM DE ARCA D'ÁGUA

15 MISSA CAMPAL
SEXTA / 11H00 / LARGO DO CAMPO LINDO

FANFARRA JUVENTUDE DA MADALENA
SEXTA / 15H00

MAGESTOSA PROCISSÃO
SEXTA / 16H00

CONCERTO BANDAS DE MÚSICA
SOCIEDADE MUSICAL 1º DE AGOSTO - COIMBRÕES
BANDA MARCIAL DE ANCEDE - BAIÃO
SEXTA / 21H30 / LARGO DO CAMPO LINDO

FOGO DE ARTIFÍCIO
SEXTA / 23H45 / LARGO DO CAMPO LINDO

16 DOCE MEL
SÁBADO / 22H00

17 BANDA R
DOMINGO / 21H30

ORGANIZAÇÃO: FREGUESIA DE PARANHOS | www.JFPARANHOS-PORTO.PT AGRADECIMENTOS: CONFRARIA DA SENHORA DA SAÚDE DO CAMPO LINDO

SIGA-NOS EM: @freguesia.paranhos

Ficha Técnica Proprietário e Editor: Junta de Freguesia de Paranhos | Sede: Rua Álvaro Castelões, 811 - 4200-047 Paranhos, Porto | NIPC: 507 837 584 | Diretor: Miguel Seabra | 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 | N.º de registo na ERC: 127715 - Estatuto Editorial publicado em www.jfparanhos-porto.pt | Impresso em papel amigo do ambiente