



Relatório Final do concurso “Orçamento Colaborativo 2023” Freguesia de Paranhos

No seguimento do contrato de colaboração estabelecido entre o Município do Porto e a Freguesia de Paranhos, tendo em vista a implementação do programa “Orçamento Colaborativo” foram realizadas as seguintes ações tendo em vista o cumprimento no preceituado no referido contrato:

Fase 1 – definição: definição das condições do processo por cada Freguesia, através da constituição inicial de um júri composto por três elementos, indicados por cada uma das Freguesias e elaboração da ata da primeira reunião. Esta fase ocorrerá entre dezembro de 2022 e 20 de janeiro de 2023;

- **17 de janeiro de 2023** - foram aprovados, em reunião de Executivo da Junta de Freguesia, os nomes dos três elementos efetivos e dos três elementos suplentes a indicar para o júri, assim como, foi designado o Gestor do Orçamento Colaborativo 2022;

Fase 2 - seleção: seleção de desafios concretos e de elevado impacto, em qualquer área de competência da Freguesia, que tenham por efeito a promoção da sustentabilidade nas suas diferentes vertentes. Esta fase ocorrerá entre 21 janeiro e 30 de março de 2023 e inclui uma sessão pública de apresentação de uma shortlist das candidaturas selecionadas. Esta fase subdivide-se em três momentos:

1. apresentação de candidaturas;
2. sessão pública;
3. decisão.

- **20 de janeiro de 2023** - foi aprovada, pelo júri, a proposta das normas de participação no Orçamento Colaborativo da Freguesia de Paranhos, bem como os critérios de elegibilidade, o prazo de entrega de propostas, os critérios de avaliação e de seleção dos projetos e ainda, as datas da reunião de júri para a seleção da *shortlist*, da sessão pública e de eleição dos restantes dois elementos do júri e da reunião para a deliberação final do júri;
- **3 de fevereiro de 2023** - foi afixado o edital dando nota do procedimento relativo ao Orçamento Colaborativo nos locais de estilo da Freguesia.
- **3 de março de 2023** - foi publicado o edital com as normas, prazos e critérios para as candidaturas ao Orçamento Colaborativo na página eletrónica da Junta de Freguesia e



afixado nos locais de estilo. Foi ainda publicitado na página de *Facebook* da Junta de Freguesia de Paranhos;

- **18 de março de 2023** - foi avaliada a conformidade dos desafios apresentados e decidido incluir na *shortlist* todas as propostas que deram entrada;
- **21 de março de 2023** - decorreu a sessão pública de apresentação dos desafios, na qual se procedeu à votação do público e definição da prioridade e, à eleição de dois cidadãos do público para completarem o júri;
- **22 de março de 2023** – o júri reuniu para seleção dos desafios a apoiar e elaborou o relatório final.

Após a deliberação do júri, as pontuações atribuídas foram as seguintes:

	NOME DO PROJETO	PONTUAÇÃO
1º	Frio que Aquece!	230 pontos
2º	Crescer Feliz	225 pontos
3º	Pedalar Sem Idade Porto	218 pontos
4º	Porta Solidária	200 pontos
5º	Equipar Sala de Apoio ao Estudo	195 pontos
6º	Para ti Se não faltares!	195 pontos
7º	Tote-Bag Solidária Reutilização Têxtil	188 pontos
8º	Janelas 1104	180 pontos
9º	Cavaquinho para Seniores	172 pontos
10º	Ringue para Todos	170 pontos
11º	Restauro/modernização balneários do ténis	165 pontos
12º	Cuidar do que é nosso	160 pontos
12º	Retomar a Normalidade	158 pontos
14º	Clube Taekwondo Little Dragon	150 pontos
15º	Pensar Paranhos! Exercício experimental de reflexão para uma estratégia local de combate à pobreza	140 pontos
16º	Escutando a Solidão	138 pontos
17º	Recri-Arte	80 pontos
18º	Liver + Life	75 pontos
19º	O luto é a coisa com penas	72 pontos
20º	LXVI - Council Meeting Porto 2023	45 pontos



Em função da deliberação do júri, tendo em conta a dotação financeira disponível, foram seleccionados os seguintes desafios:

	NOME DO PROJETO	APOIO FINANCEIRO:
1	Frio que Aquece!	20 000,00 €
2	Crescer Feliz	24 662,88 €
3	Pedalar Sem Idade Porto	12 000,00 €
4	Porta Solidária	10 000,00 €
5	Equipar Sala de Apoio ao Estudo	9 000,00 €
6	Para ti Se não faltares!	15 000,00 €
7	Tote-Bag Solidária Reutilização Têxtil	10 000,00 €
8	Janelas 1104	6 236,10 €
9	Cavaquinho para Seniores	2 440,75 €
10	Ringue para Todos	3 246,52 €
11	Restauro/modernização balneários do ténis	9 000,00 €
12	Cuidar do que é nosso	9 000,00 €
13	Retomar a Normalidade	5 000,00 €
14	Clube Taekwondo Little Dragon	3 218,97 €
15	Pensar Paranhos! Exercício experimental de reflexão para uma estratégia local de combate à pobreza	10 636,31 €
16	Escutando a Solidão	1 000,00 €

Em anexo, apresenta-se uma breve síntese dos desafios seleccionados pelo júri, sendo que esta síntese faz parte integrante deste relatório.

Os elementos do júri declaram ainda que não se encontram impedidos de participar na apreciação de qualquer uma das candidaturas apresentadas.

Porto, Paranhos, 22 de março de 2023

O Gestor do Projeto,

Luis Alberto Bastos Torres

Os elementos do Júri,

João Carlos Bispo

Arraio J. João Santos do Juri

Felice Ribeiro dos Santos Costa

Fátima da Conceição Figueira dos Santos da Silva Ramos

Paulo João Soares Lourenço



1 – Frio que Aquece!

Entidade Proponente: ANAP - Associação Nacional Ajuda aos Pobres

Contextualização:

Com esta aquisição a associação verá renovada a sua ação, reduzidos os consumos e garantida a qualidade e a sustentabilidade da sua ação diária, podendo otimizar as recolhas de doações e expandir o leque de potenciais doadores.

Objetivo:

Colmatar a falta de meios para o transporte de alimentos perecíveis e diminuição de quebra da cadeia de frios.

Público-Alvo:

População de Paranhos, carenciada ao nível socioeconómico.

Descrição do Projeto:

Adquirir uma viatura ligeira de transporte de mercadorias, seminova, refrigerada ou preparada para esse fim.

Adquirir uma câmara frigorífica de conservação de refrigerados.

Recolhas de donativos.

Apoio alimentar à população.

Cronograma:

12 meses

Orçamento: 20.310,00€

Apoio Solicitado: 20.000,00 €

Apoio Concedido: 20.000,00



2 – Crescer Feliz

Entidade Proponente: ADARSOL - Associação para o Desenvolvimento de Atividades Relacionadas com a Solidariedade

Contextualização:

O projeto “Crescer Feliz” pretende dotar de equipamentos as novas instalações da Creche ADARSOL que terá lugar na antiga escola primária situada na Rua do Tâmega. A ADARSOL, tem vindo a enfrentar constrangimentos financeiros que limitam a sua ação, provenientes dos seus elevados custos com o pessoal, designadamente com as sucessivas subidas do salário mínimo, que não são acompanhadas pelo aumento da receita. Tratando-se de uma IPSS todos os valores cobrados são tabelados pela segurança social e os mesmos não sofrem alterações há vários anos. A nova medida de gratuitidade das creches, também afetou a disponibilidade de tesouraria da ADARSOL uma vez que os pagamentos da Seg. Social não são efetuados mensalmente. Relativamente ao material a adquirir será privilegiado o uso de materiais ecologicamente responsáveis desde que os mesmos assegurem as necessidades das crianças e dos seus restantes utilizadores.

Objetivo:

Equipar o novo espaço da ADARSOL com material e mobiliário essencial ao funcionamento do serviço de creche.

Público-Alvo:

Crianças entre os 0 e os 36 meses. Famílias.

Descrição do Projeto:

Aquisição de equipamentos e mobiliário para refeitório, duas salas e berçário e áreas de apoio adjacentes, duas salas dos 12 aos 24 meses, duas salas dos 24 aos 36 meses, dois gabinetes técnicos, sala de reuniões, vestiário, receção e sala de espera.

Cronograma:

12 meses

Orçamento: 30.000€

Apoio Solicitado: 24.662,88 €

Apoio Concedido: 24.662,88 €



3 – Pedalar Sem Idade Porto

Entidade Proponente: Parábola Cidadina - Associação

Entidades Parceiras: Junta de Freguesia de Paranhos

Contextualização:

O projeto atua no âmbito de 3 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável:

ODS 10, Vertente Social – DIMINUIÇÃO DAS DESIGUALDADES, na medida em que promovemos a inclusão dos seniores na comunidade e permitimos o acesso à cultura;

ODS 11, Vertente Ambiental – CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS, na medida em que circulamos em transporte descarbonizado;

ODS 17, Vertente Económica – PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DE OBJETIVOS, na medida em que o trabalho em rede a Freguesia e o facto de potenciarmos o voluntariado, geram desenvolvimento.

Objetivo:

- Diminuir o sentimento de isolamento e de exclusão social da população sénior e/ou com mobilidade reduzida;
- Divulgar o património municipal e da freguesia;
- Incrementar a reflexão sobre o velho e o novo;
- Fomentar a intergeracionalidade e o voluntariado.
- Promover a mobilidade sustentável.

Público-Alvo:

- Pessoas com mais de 65 anos e/ou com mobilidade reduzida em consequência da idade;
- Crianças, jovens e adultos com deficiência motora ou mental;
- Pessoas com mobilidade reduzida temporária;
- Instituições dedicadas a estas populações.

Descrição do Projeto:

Adquirir uma bicicleta elétrica.

Realizar passeios em bicicletas elétricas adaptadas, para pessoas com mobilidade condicionada.

- Mapeamento e validação de rotas em bicicleta que permitam a visita de pelo menos 1 elemento do património cultural + 1 elemento do património gastronómico;
- Formação de pilotos, com vista à instrução técnica e cultural, de acordo com a rota disponível.
- Construção de indicadores de avaliação da ação;
- Calendarização das rotas disponíveis, à razão de uma rota diferente por mês;



Orçamento Colaborativo - Paranhos 2023
Projetos Seleccionados

- Divulgação do calendário de visitas junto das organizações públicas e privadas;
- Divulgação das inscrições para as visitas;
- Agendamento dos passeios e comunicação aos inscritos;
- Realização de passeios de 60 minutos com os passageiros inscritos.
- Implementação dos questionários de avaliação, recolha e tratamento dos dados.

Cronograma:

12 meses

Orçamento: 12.000,00€

Apoio Solicitado: 12.000,00€

Apoio Concedido: 12.000,00€



4 – Porta Solidária

Entidade Proponente: Centro Social da Paróquia da Sra. da Conceição

Contextualização:

A “Porta Solidária” tem como objetivo de dar resposta às necessidades emergentes dos cidadãos mais carenciados e em situação de vulnerabilidade e consiste em constituir uma ajuda alimentar diária a pessoas sem meios próprios de subsistência através da entrega de refeições diárias, de domingo a sexta.

Atualmente servem em média cerca de 420 pessoas.

Verifica-se a necessidade de criar um apoio alimentar na cidade e, por isso, procuramos garantir que a população do concelho do Porto tenha sempre um local para receber uma refeição quente. Apesar de se conseguir manter o projeto graças às doações e parcerias referidas anteriormente, com o aumento da taxa de inflação no último ano, a maior parte da população passou a ter um maior controlo financeiro e o número de doações diminuiu consideravelmente. Verificou-se, com o aumento de preços, que o stock de certos produtos nos supermercados foi reduzido, o que fez com que os excedentes diminuíssem e consecutivamente as doações, principalmente de leite, iogurtes e legumes.

Objetivo:

Promover o acesso à alimentação para todos aqueles que não o possuem.

Garantir a autossustentabilidade

Público-Alvo:

- Famílias com crianças de todas as idades;
- Pessoas Sem-Abrigo;
- Pessoas cujos rendimentos não são suficientes para cumprir com as suas necessidades alimentares;
- Pessoas com problemas de adição, dependência ou vícios;
- Idosos sem família ou quaisquer outros apoios.
- Entre outros.

Descrição do Projeto:

Preparação dos kits:

- A equipa 1 que prepara as sandes e os bolos;
- A equipa 2 prepara os iogurtes/sumo e a fruta.

Preparação das refeições:



Orçamento Colaborativo - Paranhos 2023
Projetos Seleccionados

- A equipa 3 prepara e confeciona os alimentos.

Entrega:

- A equipa 4 embala as refeições nas embalagens descartáveis e entrega aos utentes, juntamente com os kits previamente preparados.

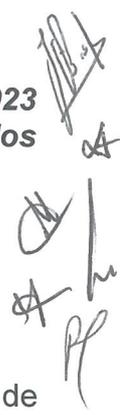
Cronograma:

12 meses

Orçamento: 10.000,00€

Apoio Solicitado: 10.000,00€

Apoio Concedido: 10.000,00€



6 – Para ti Se não faltares!

Entidade Proponente: Fundação Benfica

Entidades Parceiras: Junta de Freguesia de Paranhos e Agrupamento de Escolas Pero Vaz de Caminha

Contextualização:

O Projeto “Para ti Se não faltares!” é um projeto de intervenção motivado pelo qual 60% dos jovens são sinalizados por questões relacionadas com a assiduidade, comportamento e aproveitamento escolar. A Escola Pêro Vaz de Caminha está implementada numa zona de vários bairros sociais com uma parte significativa de população desfavorecida económica, social, e culturalmente, e com um contexto favorável ao aparecimento de comportamentos desviantes. É um território crítico com um quadro persistente de absentismo, abandono e insucesso escolar acima da média, com contornos de exclusão social de crianças e jovens em risco que nos últimos anos tem vindo a decrescer com a implementação do Projeto no Agrupamento.

Objetivo:

Projeto de capacitação e combate ao abandono escolar precoce de crianças e jovens através da promoção e desenvolvimento de competências pessoais e sociais reforçando o Saber Ser e o Saber Estar, criando condições para o Saber, e, desta forma, promover a integração socioeducativa e a valorização por parte dos jovens e famílias do sucesso educativo como impulsionador da mobilidade social.

Público-Alvo:

60 jovens do 2º e 3º ciclo da Escola Pêro Vaz de Caminha.

Descrição do Projeto:

O projeto está dividido em 3 partes: preparação, execução e avaliação. Na preparação acontecem todos os processos necessários ao arranque do projeto bem como a sessão pública de apresentação do projeto aos encarregados de educação e à comunidade escolar. Na execução, os jovens são acompanhados diariamente no seu processo escolar, com a participação em sessões desportivas de futsal e sessões de desenvolvimento pessoal e social. Neste acompanhamento, os jovens são reconhecidos, em 3 sessões de resultados e prémios, pelo seu trabalho desenvolvido e onde cada um recebe prémios e experiências de acordo com o seu desempenho. Na avaliação são analisados todos os resultados anuais e é feita uma análise individual de cada jovem.

Atividades regulares de futsal AL2022-23 e AL2023-24, Atividades regulares de Oficinas AL2022-23 e AL2023-24, XI Torneio Nacional “Para ti Se não faltares!” Ponte de Sor, Sessão de resultados



Orçamento Colaborativo - Paranhos 2023
Projetos Selecionados

[Handwritten signatures and initials]

e entrega de prémios 2ºP AL2022-23, Atividade prémio experiência 2ºP AL2022-23, Sessão de resultados e entrega de prémios 3ºP AL2022-23, Treinos extra Futsal AL2022-23, XI Torneio Final “Para ti Se não faltares!” Estádio da Luz, Atividade prémio experiência 3ºP AL2022-23, Prémio especial Seleção Nacional “Para ti Se não faltares!”, Prémio especial Colónia de Férias, Sessão de apresentação AL2023-24, Sessão de resultados e entrega de prémios 1ºP AL2023-24, Sessão de resultados e entrega de prémios 1ºP AL2023-24 e Atividade prémio experiência 1ºP AL2023-24.

Cronograma:

12 meses

Orçamento: 50.000,00€

Apoio Solicitado: 15.000,00€

Apoio Concedido: 15.000,00€



7 – Tote-Bag Solidária | Reutilização Têxtil

Entidade Proponente: Futureslow, LDA

Entidades Parceiras: Associação Monte Pedral

Contextualização:

A indústria têxtil é hoje uma das mais poluidoras do Mundo, não só pelas emissões de dióxido de carbono que emite em toda a cadeia de valor, ou seja, desde a produção da matéria-prima, processo de transformação em produto final e o respetivo armazenamento e distribuição. Este facto tem vindo a agudizar-se, particularmente nas últimas duas décadas, tendo em conta que o consumo de roupa por parte da população duplicou, muito impulsionado pelo rápido crescimento das empresas de fast-fashion que deslocalizaram as suas fábricas para Países com mão de obra barata e começaram a incorporar materiais sintéticos com um elevado impacto ambiental na produção. Por conseguinte, Portugal e o Planeta em geral enfrentam hoje uma realidade de hiperconsumo sem precedentes, resultando assim numa subutilização das peças e, conseqüentemente, no desperdício de recursos já existentes. Em Portugal, por exemplo, estima-se que atualmente sejam colocadas no lixo 200 mil toneladas de resíduos têxteis por ano, o que corresponde já a mais de 5% do total de resíduos produzidos no País.

A definição da Agenda 2030, constituída por 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) tem representado um grande impulso para começar a mudar mentalidades, em prol de povos e de um planeta mais verde e é neste contexto que surge a MyCloma, uma empresa fundada por 5 jovens Portuenses cujo a missão é contribuir para um planeta mais sustentável através da promoção de uma economia mais circular baseada na reutilização da roupa e, simultaneamente, apoiar e desenvolver projetos de inclusão sociais que permitam não só capacitar pessoas para o mercado de trabalho e reduzir as desigualdades.

No decorrer da atividade de compra e venda de roupa em segunda mão da MyCloma, há uma forte percentagem de peças que não estão em condições para ser vendidas e, foi no âmbito das duas dimensões supramencionadas – reduzir a pegada ambiental e promover a inclusão de pessoas mais desfavorecidas ou em contexto de isolamento –, que surge a ideia de desenvolver um projeto social que permitisse aproveitar a roupa que não está vendável e, em conjunto com instituições, produzir mochilas através de restos dessa roupa.

O projeto de upcycling da MyCloma caracteriza-se, assim, pela elaboração de um protocolo com a Associação do Monte Pedral com dois eixos:

- 1) Realização de workshops de costura aos utentes da associação capacitando-os não só para uma nova arte e procura de emprego mais ativa, mas também para que possam iniciar a produção na associação;
- 2) Monitorização e acompanhamento semanal da produção de tote-bags que serão posteriormente vendidas financiando, desta forma, outros projetos da associação.

Por conseguinte, o objetivo do projeto assenta não só na capacitação e formação dos utentes, preparando-os para a vida ativa e dotando-os de conhecimento útil para a sua reintegração, como também, simultaneamente, na redução dos resíduos têxteis e no reaproveitamento de resíduos. As receitas geradas têm uma distribuição equitativa entre os intervenientes, e serão vendidas não só pelas próprias IPSS como também pela MyCloma, não só na plataforma on-line, mas também em empresas parceiras da grande distribuição, mais concretamente hipermercados, que devido ao cariz social e ambiental do projeto se disponibilizam a comercializá-lo, associando-se assim a esta causa.

Objetivo:

Sendo este projeto a materialização do pilar social da empresa MyCloma, tem como objetivo primário usar os resíduos têxteis como veículo para a capacitação e reintegração de utentes e pessoas no mercado de trabalho, dando-lhes conhecimento e competências de costura para que possam ingressar no mercado de trabalho no futuro. Simultaneamente, a externalidade positiva do projeto deriva do facto de todo o processo – da conceção à produção – ter como base a reutilização e reaproveitamento de resíduos têxteis para a produção de uma nova mochila.

Público-Alvo:

O projeto tem dois públicos-alvo distintos:

- 1) Idosos do centro de dia: será desenvolvida uma atividade semanal para os utentes do centro de convívio da associação Monte Pedral, que são na sua maioria pessoas reformadas, sendo nestes casos desenvolvidos projetos ocupacionais que permitam também o desenvolvimento de novas competências;
- 2) Adicionalmente, definimos também como público-alvo todos os utentes numa situação de desemprego, exclusão social, ou qualquer tipo de vulnerabilidade, e que pretendam aprender a costurar e contribuir para a construção de uma indústria menos poluente e mais sustentável.

Descrição do Projeto:

No decorrer da atividade de compra e venda de roupa em segunda mão da MyCloma, verificámos que cerca de 40% da roupa que nos é entregue não preenche os requisitos de venda (não estar rasgada, suja, descosida, etc.). Por conseguinte, e face à elevada percentagem de roupa com estas



características, entendemos ser premente e importante criar um projeto social interno que oferecesse resposta a toda esta roupa, que noutra circunstância seria lixo, e simultaneamente representasse uma vertente social em parceria com todo o tipo de instituições com interesse em desenvolver projetos sociais que promovam a inclusão, a reintegração e a capacitação.

Seguiu-se um trabalho de desenvolvimento de produto, que culminou com a conceção de uma mochila (tote-bag) com um design diferenciador, moderno e atual, mas que fosse de fácil produção de forma a cumprir o propósito de ensinar os utentes a costurar.

Desta forma, a MyCloma providencia às instituições não só todo o tipo de ativo imobilizado necessário à consecução das tote-bags (máquinas de costura, moldes, linhas, giz, etc), como também dá apoio e formação aos utentes das instituições parceiras (workshops de costura e acompanhamento regular dos utentes) para que estas possam, juntamente com voluntários/funcionários da associação, desenvolver os projetos.

A jusante, a MyCloma encarrega-se também de toda a parte de venda e promoção comercial dos artigos, cujo as receitas revertem para a instituição em quota-parte igualitária de todos os intervenientes.

Projeto em parceria com a Associação Monte Pedral, em Paranhos, para que seja possível não só alargar o projeto a utentes da freguesia de Paranhos como também dinamizar o centro de inovação social da associação.

Cronograma:

12 meses

Orçamento: 14.097,00€

Apoio Solicitado: 10.000,00€

Apoio Concedido: 10.000,00€



8 – Janelas 1104

Entidade Proponente: CNE - Agrupamento 1104 Paranhos

Contextualização:

As necessidades de renovação das infraestruturas do Agrupamento têm vindo a sentir-se de forma crescente, algumas delas, já com carácter de urgência, face ao bem-estar e conforto e preservação das infraestruturas.

A renovação da infraestrutura permitirá a melhoria das condições proporcionadas e a otimização energética com a conseqüente redução de custos.

Objetivo:

Renovação de infraestruturas do Agrupamento que apresentam desgaste pela sua utilização e idade.

Público-Alvo:

Todo o efetivo jovem e adulto do Agrupamento e respetivas famílias.

Descrição do Projeto:

Substituição das janelas antigas, em madeira, por janelas novas em alumínio.

Substituição das persianas.

Aumentar o conforto térmico e diminuir os consumos energéticos.

Cronograma:

6 meses

Orçamento: 6.236,10€

Apoio Solicitado: 6.236,10€

Apoio Concedido: 6.236,10€



9 – Cavaquinho para Seniores

Entidade Proponente: Folhas Melódicas - Associação de Cavaquinhos de Paranhos

Contextualização:

O projeto visa a promoção do envelhecimento ativo e saudável, da erradicação da exclusão social dos idosos, da promoção da educação e literacia para a cultura da população em geral. Paralelamente, concorre para a promoção da cultura tradicional e popular portuguesa através da divulgação de músicas e instrumentos, fabricados em Portugal, com origem em empresas locais. Deste modo, contribui indiretamente para a indústria e comércio local. Por fim, o facto da atividade ser desenvolvida na freguesia de Paranhos e concentrando o público alvo localmente, concorre para o desenvolvimento de uma comunidade sustentável, indiretamente promovendo a sustentabilidade ambiental (através da redução de emissão dos gases de efeito de estufa de veículos próprios). O próprio projeto poderá ainda promover uma ação de compensação do impacto ambiental por uma campanha de recolha de resíduos. Por fim, reconhecendo a importância de o projeto estar alinhado com a Agenda 2030, proposta pela Organização das Nações Unidas, verifica-se que o projeto concorre para os ODS:

- ODS 1 – Erradicar a pobreza
- ODS 3 – Saúde de Qualidade
- ODS 10 – Reduzir as Desigualdades
- ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis
- ODS 12 – Produção e Consumo Sustentável

Objetivo:

Atendendo às circunstâncias de vulnerabilidade socioeconómica, com cada vez maior incidência na população idosa, é reconhecida a necessidade de combater o isolamento social e promover o envelhecimento ativo e saudável dos residentes da freguesia de Paranhos. Neste sentido, o projeto apresenta-se como uma resposta social que promove o convívio, a atividade cognitiva e a independência através do desenvolvimento de competências técnicas, por aprendizagem formal na área da arte musical. Paralelamente, o projeto visa promover a música tradicional e popular portuguesa sensibilizando todos os envolvidos para a importância da conservação da cultura e para a aprendizagem não formal dos públicos-alvo sobre as diferentes formas de arte e música. Por último, o terceiro objetivo é o apoio aos artistas locais, à música local e a promoção das tradições que, indiretamente, geram riqueza intelectual.



[Handwritten signatures and initials]

Público-Alvo:

População em geral residente ou que frequente Instituições ou Infraestruturas da freguesia; com especial incidência na população sénior (mais de 65 anos) que residam ou frequente Instituições e /ou Lares Geriátricos.

Descrição do Projeto:

- Aquisição de Equipamentos;
- Atuações Musicais com base no Cavaquinho em diversos locais da freguesia (Casa da cultura, Residências Sénior, Centros Sociais, Escolas);
- Atuações com carácter Interativo com o público sénior (promover a participação e interesse desta população em atividades culturais);
- Aulas de Demonstração (Atividade de acesso livre para angariação de alunos e membros para a Associação).

Cronograma:

9 meses

Orçamento: 2.715,75€

Apoio Solicitado: 2.440,75€

Apoio Concedido: 2.440,75€



[Handwritten signatures and initials]

10 – Ringue para Todos

Entidade Proponente: Associação de Moradores do Bairro Agra do Amial

Entidades Parceiras: Junta de Freguesia de Paranhos

Contextualização:

Dinamização do ringue polidesportivo – melhoria das condições.

Objetivo:

Aumentar e melhorar a oferta de equipamentos para a prática desportiva.

Público-Alvo:

Moradores e comunidade envolvente.

Descrição do Projeto:

Criar melhores condições para a prática desportiva no Ringue do bairro.

- Aquisição e montagem de 2 tabelas de basquetebol;
- Aquisição de 3 bolas de futebol e 3 de basquetebol;
- Aquisição de redes para as balizas;
- Aquisição de redes para os cestos.

Cronograma:

12 meses

Orçamento: 3.246,52€

Apoio Solicitado: 3.246,52€

Apoio Concedido: 3.246,52€



11 – Restauro/modernização balneários do ténis

Entidade Proponente: Estrela Vigorosa Sport

Contextualização:

Necessidade de revestir o piso dos balneários, de forma a permitir uma melhor higienização e uma maior poupança nos consumos de água e energia.

Objetivo:

Melhoramento das instalações desportivas e diminuição de gastos.

Público-Alvo:

Atletas e praticantes da modalidade de ténis e público em geral.

Descrição do Projeto:

Revestimento de toda a zona de acesso aos courts, balneários e interiores.

Cronograma:

6 meses

Orçamento: 9.025,74€

Apoio Solicitado: 9.000,00€

Apoio Concedido: 9.000,00€



12 – Cuidar do que é nosso

Entidade Proponente: Club Sportivo Nun' Álvares

Contextualização:

As instalações do Clube denotam muitas fragilidades que impedem uma ação mais harmoniosa e apelativa para o convívio social. Desta forma torna-se necessário uma intervenção ao nível das instalações sanitárias.

Objetivo:

Melhorar a qualidade das instalações promovendo o convívio e desenvolvendo uma ação mais positiva e inclusiva.

Público-Alvo:

Associados e utilizadores das instalações.

Descrição do Projeto:

Requalificação das instalações sanitárias existentes nas instalações de forma a criar melhores condições de utilização e também para permitir a utilização a pessoas com mobilidade reduzida.

Cronograma:

60 dias

Orçamento: 9.780,00€

Apoio Solicitado: 9.000,00€

Apoio Concedido: 9.000,00€



13 – Retomar a Normalidade

Entidade Proponente: Cooperativa de Solidariedade Social do Povo Portuense, CRL

Contextualização:

Desenvolver e implementar uma resposta sustentável e inovadora na vertente social, complementar às respostas existentes no serviço nacional de saúde (SNS) – traduzindo-se a sua intervenção na promoção de resposta complementar, destinada a utentes especialmente vulneráveis em razão de idade ou doença, com dificuldades de mobilidade, em situação de isolamento e/ou exclusão social, traduzido no acompanhamento de proximidade com carácter permanente.

O projeto “Retomar a normalidade” surge como resposta às dificuldades sentidas no período de pandemia e pós pandemia, entre os Cooperantes e Associados Seniores, que referiam a dificuldade de obter respostas específicas do SNS para as suas especiais necessidades, p. ex. cuidados de enfermagem prestados ao domicílio, bem como das constantes referencias ao isolamento social em que se encontravam (idade/doença/ausência de retaguarda familiar).

Objetivo:

Apoio domiciliário de cuidados de enfermagem e ao nível da saúde mental, de proximidade ajustado às necessidades dos utentes.

Público-Alvo:

Pessoas vulneráveis - cooperantes e associados.

Descrição do Projeto:

O projeto “Retomar a normalidade” nasce a ideia do projeto, que ora se candidata, da tomada de conhecimento das dificuldades sentidas no período de pandemia e pós pandemia, entre os Cooperantes e Associados Seniores da Entidade Promotora.

Amiúde referiam a dificuldade de obter respostas específicas do SNS para as suas especiais necessidades, nomeadamente cuidados de enfermagem prestados ao domicílio, bem como a constante referencia ao isolamento social em que se encontravam – solidão/depressão (idade/doença/ausência de retaguarda familiar).

Assim nasce a ideia de criar a presente resposta, conjugada com os Serviços Sociais da Junta de Freguesia, beneficiando do seu amplo conhecimento da realidade da área territorial e sua população, e aumentar o número de beneficiários, fora do universo dos Cooperantes e Associados da Entidade Promotora.



Pretende-se apoiar os moradores da freguesia em situação de isolamento e com mobilidade reduzida, através da prestação de serviços de enfermagem ao domicílio e acompanhamento técnico especializado no âmbito da saúde mental (acompanhamento psicológico).

Os beneficiários do presente projeto, como já referido, são toda a população residente na área geográfica da Junta de Freguesia, contando com a colaboração dos Serviços Sociais para identificar/sinalizar e encaminhar qualquer situação de que tenham conhecimento em matéria de saúde mental (solidão/doença), estando a resposta especialmente vocacionada para os mais vulneráveis em razão de idade, doença, com dificuldades de mobilidade que necessitem de cuidados de enfermagem ao domicílio. Pretendendo para futuro, replicar e ampliar a resposta criada ao público em geral, tornando-a uma resposta permanente.

- 1) Divulgação junto da população do projeto, seus objetivos, respostas, e serviços disponibilizados à população;
- 2) Informação clara e simples na formalização do pedido de apoio, bem como sobre os serviços disponibilizados;
- 3) Visitas ao domicilio para prestar cuidados de enfermagem a pessoas de idosas e/ou com dificuldade de mobilidade;
- 4) Acompanhamento no domicílio e por atendimento/contacto telefónico nas situações identificadas/sinalizadas como de isolamento social/familiar;
- 5) Sinalizar, informar e acompanhar situações identificadas/referenciadas como pessoas com necessidade de apoio e intervenção especializada ao nível da saúde mental (crianças, jovens, adultos, idosos);
- 6) Análise e avaliação dos resultados do projeto, tratamento estatístico, elaboração de relatório final.

Cronograma:

12 meses

Orçamento: 8.850,53€

Apoio Solicitado: 5.000,00€

Apoio Concedido: 5.000,00€



14 – Clube Taekwondo Little Dragon

Entidade Proponente: Clube Taekwondo Little Dragon

Contextualização:

Este projeto aposta numa vertente social de saúde, de combate à exclusão social e ao isolamento através da prática do Taekwondo e exercício físico, assumindo como objetivos:

- 1) analisar e multiplicar as implicações positivas da prática de desporto na qualidade de vida da população;
- 2) usar o Taekwondo como veículo para a melhoria do bem-estar, satisfação e saúde mental e física;
- 3) identificar nas várias camadas, o impacto da prática de Taekwondo;
- 4) melhorar e aumentar a adesão ao desporto e inclusão social da população de Paranhos.

Entre mestre, alunos e famílias, podemos afirmar que os programas comunitários centrados na atividade física contribuem para o bem-estar físico e psicológico da população, promovendo menor isolamento e maior integração social.

Objetivo:

1. Revitalizar o Taekwondo para todos em tempo pós-pandemia, tornar mais atrativa e angariar mais alunos dotando os alunos de material de prática e meios tecnológicos.
2. Dando continuidade, ao mesmo tempo fazer face ao futuro, modernizando as ferramentas de ensino com as tecnologias ao nosso alcance, para mais fácil e alargado acesso. Comprovou-se que o trabalho online que veio para ficar! Queremos ter uma forte presença online que reforce as aulas presenciais, criando alternativas para todos.
3. Criar capacidade de filmagem para estudo e correção dos movimentos e técnicas da modalidade.
4. Aulas teóricas.

Público-Alvo:

Membros da associação - praticantes, ex-alunos e familiares.

Público geral, todos habitantes da cidade do Porto.

Descrição do Projeto:

Revitalização e modernização do ensino do Taekwondo fazendo face ao futuro.

1. Aulas Presenciais: de grupo e individuais.
2. Aulas ao ar livre: de grupo e individuais.
3. Aulas online: de grupo e individuais.
4. Workshops presenciais e online.



Orçamento Colaborativo - Paranhos 2023
Projetos Seleccionados

[Handwritten signatures and initials]

5. Filmagens das aulas e de execução das técnicas.

6. As últimas servirão para as aulas teóricas e posterior envio dos filmes aos alunos para análise e estudo conjunto, de confirmação, correção e consequente evolução.

Cronograma:

12 meses

Orçamento: 3.218,97€

Apoio Solicitado: 3.218,97€

Apoio Concedido: 3.218,97€

15 – Pensar Paranhos! Exercício experimental de reflexão para uma estratégia local de combate à pobreza

Entidade Proponente: EAPN - Rede Europeia Anti Pobreza/Portugal, Associação

Entidades Parceiras: Junta de Freguesia de Paranhos

Contextualização:

É sabido que os instrumentos que sustentam o amplo debate sobre a pobreza são quantitativos e procuram retratar a realidade no que respeita à pobreza e à desigualdade social de forma cada vez mais transversal. Ou seja, a preocupação em conhecer esta realidade tem levado à criação de ferramentas, cada vez mais elaboradas, quer técnica quer concetualmente, que permitem uma leitura comparada, nomeadamente ao nível dos países da União Europeia. Para além da sua dimensão quantitativa, os dados apurados assumem apenas escalas de nível macro, nomeadamente ao nível regional (NUT II), nacional ou europeu.

Contudo, é igualmente necessário recorrer-se a outros indicadores qualitativos e descritores que explorem e aprofundem a realidade dos territórios a um nível mais micro, predominantemente ao nível do município e a freguesia, que permitam ir além das causalidades transversais atribuídas às situações de pobreza e exclusão substantivas.

Estes dados encontram-se espartilhados por diferentes fontes estatísticas e carecem de uma leitura integrada e crítica.

O último diagnóstico social referente ao município do Porto, que data de 2018, apresenta sobretudo uma leitura municipal, com poucos indicadores desagregados ao nível da freguesia e, conseqüentemente, incapaz de garantir uma leitura territorializada que permita olhar para as dinâmicas locais que influenciam o combate à pobreza quer numa lógica de facilitação de processos de integração, quer numa lógica de bloqueio e promoção de processos de exclusão social.

A construção de uma Estratégia local integrada de combate à pobreza - quando promovida de forma participada para ser mais facilmente incorporada pela comunidade local e que promova um consenso à volta dos seus principais objetivos – é um processo de várias etapas. Um processo de reflexão e de participação que aprofunde o conhecimento concreto da realidade social do território em análise, ao nível das dinâmicas, interações e causalidades da pobreza e vulnerabilidade social, é uma etapa importante para a construção destas estratégias. É com base nesta premissa que a EAPN Portugal – através do Observatório de luta contra a pobreza na cidade de Lisboa – desenvolveu um conjunto de atividades de construção de um roteiro para a elaboração de uma

estratégia local no município de Lisboa. Também nesta linha de trabalho foi implementado em 2022 um exercício experimental de reflexão que, reduzindo a escala territorial ao nível da freguesia. Esta opção decorre da importância de se aprofundar o conhecimento sobre os problemas territoriais, tendo presente que é esse conhecimento que permitirá identificar o tipo de mudança do qual depende a resolução dos problemas.

A experiência desenvolvida em Lisboa traz consigo importantes aprendizagens e a possibilidade de adaptação da metodologia em outros territórios. A implementação deste exercício reflexivo em Paranhos terá como objetivo apoiar a identificação de propostas de intervenção, numa lógica de micro-projetos que possam ir ao encontro de necessidades da população residente na freguesia. Pretende-se a identificação de propostas de intervenção e de micro-projetos que possam ser promovidos pelos atores locais e que possam dar respostas a problemas, obstáculos e dinâmicas cuja intervenção local e focalizada possa contribuir para o combate à pobreza.

Este projeto será implementado em parceria com a Junta de Freguesia de Paranhos, garantindo assim não só uma melhor utilização dos recursos humanos e financeiros, mas demonstrando também o forte envolvimento e compromisso da JFP com este exercício reflexivo e, conseqüentemente, com os seus resultados.

Objetivo:

1. Aprofundar o conhecimento sobre os elementos-chave e as relações de interação que permitam compreender as dinâmicas estruturais que beneficiam ou bloqueiam o desenvolvimento do território e a evolução das condições de pobreza dos indivíduos no território;
2. Apontar pistas para um modelo de governança e governação integrado que delinear propostas de intervenção adequadas ao conhecimento alcançado.

Público-Alvo:

População em geral e organizações de combate à pobreza existentes no território.

Descrição do Projeto:

O exercício reflexivo Pensar Paranhos! Procura aprofundar o conhecimento do território com base na identificação e análise de indicadores estatísticos e complementa este processo com um exercício reflexivo junto de entidades e cidadãos do território. Serão identificadas áreas temáticas que, através da organização de grupos focais, serão analisadas junto de atores-locais com o objetivo de compreender os obstáculos e potencialidades para o combate à pobreza nestas áreas. Os cidadãos serão igualmente auscultados com o objetivo de compreender as suas prioridades territoriais ao nível do combate à pobreza, as limitações que são vivenciadas no território e as potencialidades.



Orçamento Colaborativo - Paranhos 2023
Projetos Selecionados

Os resultados deste processo serão devolvidos junto do executivo da junta de freguesia, da comissão social de freguesia e dos cidadãos residentes neste território com o objetivo de identificar recomendações e potenciais micro-projetos que possam ser desenvolvidos territorialmente e que contribuam para o combate à pobreza ao nível local.

Coordenação e articulação interinstitucional; Análise de indicadores estatísticos; Auscultação de atores-chave; Análise dos dados recolhidos; Devolução e reflexão sobre os resultados.

Cronograma:

7 meses

Orçamento: 10.636,31€

Apoio Solicitado: 10.636,31€

Apoio Concedido: 10.636,31€



16 – Escutando a Solidão

Entidade Proponente: Associação Vozes Amigas de Esperança - VOADES

Contextualização:

Proporcionar de maneira gratuita, confidencial e especializada, um serviço permanente de ajuda de urgência, por telefone, online e pessoal, a todas as pessoas, famílias ou grupos que, encontrando-se em situação de conflito, o solicitem, constituindo causa de atuação prioritária e preferencial as crises nas quais periguem a vida, a saúde mental e a integridade física e/ou psíquica das pessoas, como a Solidão.

Objetivo:

Facilitar às pessoas recursos emocionais que lhe permitam conviver com a solidão, de uma forma mais positiva;

Empoderar os utentes para que sejam autónomos e conheçam outros recursos nas suas vidas;

Facilitar a inclusão dos utentes na sociedade;

Consciencializar a população próxima sobre o problema da solidão;

Capacitar o utente para a sua autonomia de vida.

Público-Alvo:

Especialmente a 3ª idade, pessoas solitárias e que necessitem de acompanhamento emocional de escuta mais presencial.

Descrição do Projeto:

Presença física de uma equipa de voluntários, junto de quem se encontra mais solitário, como nos (hospitais, lares, casas particulares...).

Escuta por telefone feita pelos voluntários individualizado/personalizado para pessoas que o solicitem ou nos seja solicitado.

Convívios lúdicos.

Cronograma:

6 meses

Orçamento: 1.100,00€

Apoio Solicitado: 1.000,00€

Apoio Concedido: 1.000,00€