



Viver e Aprender



| Newsletter Mensal |

| Edição 171 |

| Ano 21 |

| Janeiro 2022 |

| www.a2000.pt |

A2000 EM FORMAÇÃO INTERNA

(pág.8-9)

Foi nos dias 6 e 7 de janeiro deste novo ano, bem como no dia 20 deste mês, que os colaboradores da "Melhor Equipa do Mundo", a A2000, se juntaram para a realização de duas sessões de formação interna, em Poiares - Peso da Régua.



INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL



Francisco Ferreira

(pág.5-6)



Cofinanciado por:



UNião Europeia
Fundo Social Europeu

INÍCIO DA "FPCT"

□ Poiares, Peso da Régua (pág. 15)



Curso 1 - Assistente Operacional de Poiares (Peso da Régua)

□ Tabuaço e Chaves (pág. 12)



Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II - Ação 2 de Tabuaço



Curso 1 - Assistente Operacional de Chaves



Gentleira

SOLUÇÕES PARA CLIMATIZAÇÃO

RESENDE
T +351 919 472 917
E mpedrogomes@gmail.com



Junta de Freguesia de Frende

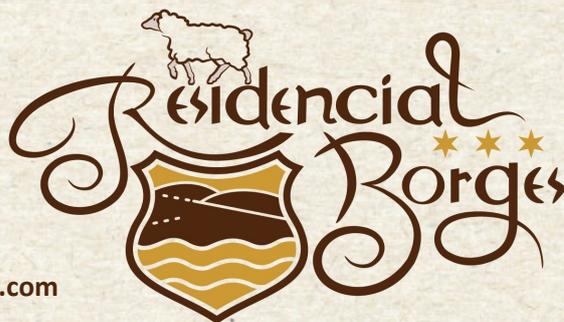
Edifício da Junta de Freguesia,
Rua Central de Frende, 1087, 4640-223 FRENDE
geral@jf-frende.pt / (+351) 254 883 076
www.jf-frende.pt

Luís Octavio Pereira ELETRICISTA AUTO

Rua António Caetano de Moura nº 328
4660-213 RESENDE | luismatospereira@gmail.com



Rua de Camões
4640-147 Baião



255 541 322 / 254 540 170

reservas@residencialborges.com

www.residencialborges.com



Farmácia Rocha Barros

"A sua Farmácia perto de si"

Tel. 255 551 425

Fax. 255 552 711 frb_lda@hotmail.com



funitãmega - unipessoal, lda
Rua do Pombal, 301 | Sobretãmega
4635-393 Marco de Canaveses
255 535 327 | fumeirodotamega@gmail.com



Rua de Camões, nº 381 Edifício S.
Sebastião, 4640-147 Baião



Av. Francisco Sá Carneiro, 672 r/c
4660-226 Resende
Telf./Fax 254871512 Tlm. 938951171
E-mail: microsom@sapo.pt



pmsg.unipessoal@gmail.com
+351 930 424 247
+351 926 643 761
Rua Central nº94 Fornos:
5030-219 Santa Marta de Penaguão





EDITORIAL

ANO 2022 (depois da superação) A CONFIRMAÇÃO!

Há um ano atrás, escrevia o presidente da A2000 e líder da nossa instituição, António Ribeiro, que depois de superado o duplo desafio de mudança de instalações para Poiares e adaptação ao duríssimo embate de uma pandemia que transformou o Mundo, "o ano 2020 foi realmente tão incrível que quase esquecíamos as gravosas consequências" deste tão grave problema da nossa vida coletiva.

Desde então, tenho sido testemunha de exemplos de superação que, uma vez após a outra, os meus e as minhas colegas demonstram todos os dias. Com efeito, quando começou a pandemia e tive a noção do enorme impacto destruidor que a mesma poderia ter na vida de todos, invadiu-me uma sensação de angústia, por um lado derivada do ter que lidar com uma situação desconhecida com proporções nunca dantes enfrentadas e, por outro, por temer ameaças sérias à visão da nossa Associação para o futuro.

Estava longe, porém, de conhecer a capacidade de transcendência de toda a organização da qual faço parte... E que capacidade esta!! Na adaptação rápida dos serviços aos períodos de confinamento, que levaram à digitalização de algumas atividades durante algum tempo; na manutenção do acompanhamento próximo a todos os clientes, mesmo à distância; na angariação de fundos, que manteve uma trajetória crescente graças ao esforço de todos; na capacidade de liderança de uma Direção que soube

gerir este período com toda a competência, sem se desviar do rumo pretendido; nas qualidades humanas de todos os meus colegas que, particularmente na altura em que o Covid-19 me «bateu à porta», foram incedíveis na atenção com que me ligaram a saber se eu estava bem.

A uma equipa com tais atributos, não há desafios que sejam insuperáveis! Talvez seja por isso que, à medida que começamos o novo ano com dois factos consumados: a resposta social CAARPD abrange hoje 75 Pessoas com Deficiência e Incapacidade (PCDI), em virtude da revisão do Acordo de Cooperação com a Segurança Social, que dantes abrangia apenas 25 pessoas; a aprovação da candidatura ao Programa Pares 3.0 trará novas respostas sociais à região que servirão mais 100 PCDIs e criarão 55 novos postos de trabalho. Além destes dois factos, animada por tão excelentes notícias, a A2000 decidiu apresentar candidatura ao PRR (Plano de Recuperação e Resiliência) para a construção de raiz de uma ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas), um outro grande sonho de todos nós, projetado para 30 pessoas idosas e que permitirá a criação de mais 15 novos postos de trabalho.

Com este crescimento, que trará novas exigências a esta equipa e outra dimensão à instituição, a A2000 confirmar-se-á sem sombra de dúvida como referência do setor social! Como equipa, todos nos SUPERAMOS perante as dificuldades com sucesso. E é como equipa que CONFIRMAREMOS o futuro e toda a qualidade do nosso trabalho.

2022 será, por isso, o início do nosso período de CONFIRMAÇÃO! Estaremos cá todos, com o esforço e entrega de sempre, para celebrarmos esse período juntos sempre com os públicos mais vulneráveis que apoiamos.

Gonçalo Novais,
Técnico da A2000

EDIÇÃO Nº 171

Ficha Técnica

Propriedade: A2000

Contribuinte: 505 045 125

◇ Coordenação e Edição:
António Ribeiro

◇ Produção e Paginação:
Kelly Guedes

◇ Revisão:
Gonçalo Novais

Índice

□ CRIP	4
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	5
□ CLDS 4G	7
□ A2000	8
□ Artigo de Opinião	10
□ Formação Inicial e Formação Contínua	11
□ Viver sem Idade;	18
□ Espaços de Convívio □ CAARPD	20
□ Intervenção Precoce na Infância	
□ Doadores do mês	27

CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

IEFP - VILA REAL

◇ **IAOQE -**

INFORMAÇÃO, AVALIAÇÃO, ORIENTAÇÃO E QUALIFICAÇÃO NO EMPREGO

◇ **AC -**

APOIO À COLOCAÇÃO

◇ **APC -**

ACOMPANHAMENTO PÓS-COLOCAÇÃO

IAOQE - **OBJETIVOS**

Apoiar as pessoas na tomada de decisões vocacionais adequadas, disponibilizando a informação necessária para o efeito, promover a avaliação da sua funcionalidade e incapacidade e a determinação dos meios e apoios considerados indispensáveis à definição e desenvolvimento do seu Plano Pessoal de Emprego (PPE). Realiza ainda a prescrição de pedidos de apoio/Ajudas Técnicas para o acesso ou manutenção do emprego e acesso ou frequência à formação; e avaliação da capacidade de trabalho no âmbito do emprego apoiado.

AC - **OBJETIVOS**

Promover a inserção no mercado de trabalho, através de um processo de mediação entre as pessoas com deficiência e incapacidades e as entidades empregadoras, equacionando aspetos relativos à acessibilidade, adaptação do posto de trabalho, desenvolvimento de competências de empregabilidade, bem como sensibilizando as entidades para as vantagens da contratação deste público, apoiando o candidato na procura ativa de emprego e na criação do próprio emprego.

APC - **OBJETIVOS**

Apoiar a manutenção no emprego e a progressão na carreira, através do apoio técnico a pessoas com deficiência e incapacidades e às respetivas entidades empregadoras, designadamente, ao nível da criação de condições de acessibilidade, de adaptação do posto de trabalho e de apoio à reorganização do processo produtivo no início da sua atividade.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



LBR
automóveis

Francisco Ferreira

O Francisco Ferreira tem 48 anos de idade, é natural de Murça e está profissionalmente integrado na empresa **Leonel Brás Reboques**, através de um Estágio-Inserção.



O Francisco Ferreira tem 48 anos de idade, é natural de Murça e está profissionalmente integrado na empresa Leonel Brás Reboques, através de um Estágio-Inserção.

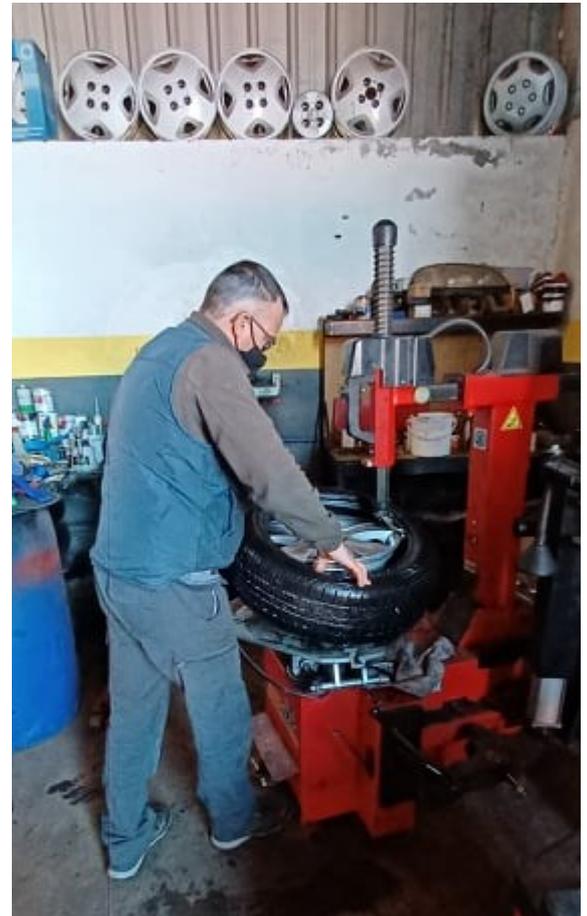
Com uma surdez diagnosticada em tenra idade, o Francisco teve que percorrer um caminho em que a capacidade de adaptação às circunstâncias parece ter sido sempre uma característica presente na sua vida, conforme nos conta a mãe, Laurinda Ferreira. "A surdez do Francisco foi descoberta quando era criança em Angola. Quando viemos para Murça, colocámo-lo numa escola especial em Valpaços até aos 14 anos. Depois foi para uma escola na Areosa, no Porto, onde fez um curso de Pintura de Automóveis. A partir dessa formação, teve a possibilidade de trabalhar na empresa Aparício Filhos, no Peso da Régua, durante nove anos. Depois de sair dessa oficina veio ajudar-me, pois precisava de alguém a trabalhar no café, e estive lá durante três anos. Nos últimos tempos, já só ajudava em trabalhos agrícolas, enquanto não aparecesse uma nova oportunidade", contou.

Quando as rotinas de vida pareciam estar a afastá-lo de uma realização pessoal mais plena, eis que a chegada da A2000 a Murça marca uma viragem nesse período. "Quando surgiu a possi-

bilidade de frequentar o projeto «À Descoberta de Outros Mundos» uma vez por semana, o meu filho aproveitou para fazer algo novo e sair das rotinas habituais. Gostou muito de andar naquele projeto, e foi durante essa fase que teve a possibilidade de ter uma experiência de trabalho com o Sr. Leonel. As coisas correram bem, gostaram da forma como trabalhou e a verdade é que conseguiu ter uma oportunidade de trabalho novamente, naquilo que mais gosta", lembrou, a propósito de um projeto desenvolvido pela Associação no concelho, em parceria com o Instituto Nacional para a Reabilitação (INR).

Através do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional, foi enquadrado na medida de Apoio à Colocação, o que possibilitou passar da experiência laboral à oportunidade concreta, e hoje o Francisco dá o melhor de si para «agarrar» as suas aspirações de futuro profissional com as duas mãos, naquilo que mais gosta de fazer. "Vai mudar muita coisa na vida dele. Mais experiência, mais convívio e novos conhecimentos, para conseguir fazer muito bem o seu trabalho. Agradeço à A2000

pela força e motivação que lhe deu para encontrar uma nova oportunidade na vida, que espero seja de futuro", concluiu a mãe do agora trabalhador da Leonel Brás Reboques.



Empresa esta que presta uma grande variedade de serviços, com destaque para a sua oficina multi-marcas, que em trabalhos de mecânica, venda de pneus, reparações elétricas, alinhamentos de luzes ou carregamento de ar condicionado, potencia a qualidade de atendimento do pós-venda de automóveis.

Numa empresa que pretende ter um nível de exigência muito alto, tornar o Francisco uma mais-valia foi a preocupação inicial do gerente Leonel Brás. "Quando integrei o Francisco, a minha prioridade passava por lhe transmitir os ensinamentos necessários às suas funções. Com o tempo reparei, porém, que ele era uma pessoa astuta, com capacidades e ainda muita vontade de aprender, que facilitou o processo de adaptação", começou por dizer o empresário, antes de descrever o trabalho que teve de fazer para que essa integração corresse da melhor forma. "Lidar com trabalhadores com as características do Francisco obrigou-me a ajustar a forma de interagir e comunicar no momento de transmitir instruções para a realização das várias tarefas, ou mesmo na convivência diária. Aliás, até mesmo os colegas de trabalho já têm aprendido a comunicar gestualmente com o Francisco na interação diária com ele, o que também os enriquece ao colocá-los perante uma situação diferente, à qual devem adaptar-se. O Francisco também ajuda, pois é uma pessoa muito desenrascada e afável, que consegue arranjar maneira

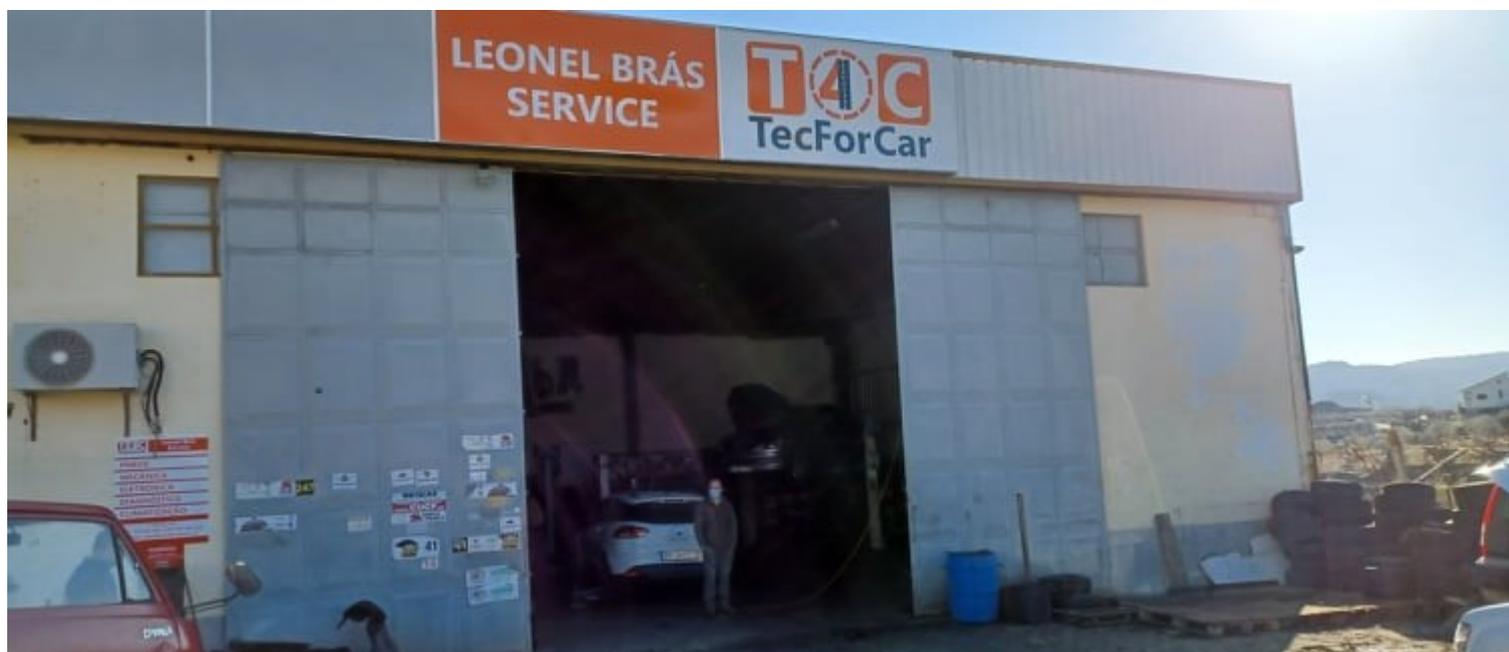
de se expressar. Saber comunicar com estas pessoas obriga-nos a colocar no lugar do outro e a perceber melhor as respetivas potencialidades e capacidades. Só assim conseguiremos contribuir para o desenvolvimento de competências profissionais destes trabalhadores, ao mesmo tempo que também crescemos como gestores de pessoas".

A satisfação com o novo trabalhador é grande, ao ponto de Leonel Brás assumir a disponibilidade de fazer mais integrações. "Como empresário, considero o trabalho da A2000 muito importante na integração profissional de pessoas com deficiência ou incapacidade. No caso do Francisco, por exemplo, este estágio pode tornar-se uma grande



oportunidade na vida dele e, no que depender de mim, não só estou disponível para lhe dar uma integração mais estável, como até tenho abertura para receber mais pessoas que tragam igualmente mais-valias para a organização. Pela minha experiência com o Francisco, sinto-me bastante satisfeito com todo o processo", assegurou.

Ana Augusto e Gonçalo Novais,
Técnicos da A2000



Divers´Idades



VOLUNTÁRIOS

Pedro Guerra, 18 anos

Diogo Vilela, 19 anos



No decorrer do seu plano de ação, o CLDS 4G preconiza, através do Eixo III, o desenvolvimento de projetos de voluntariado vocacionado para o trabalho com populações envelhecidas.

Foi assim criada uma rede de voluntariado intergeracional, que pressupõe o desenvolvimento de projetos de voluntariado vocacionado para o trabalho com este segmento da população.

Damos a conhecer dois dos nossos jovens voluntários, Pedro Guerra e Diogo Vilela, que contribuem com diversas atividades preparadas e sugeridas pelos mesmos, de forma a combater a solidão e a capacitar a população idosa de Murça para novas formas de comunicação.

“É extremamente gratificante integrar uma equipa social de voluntariado apoiada e dinamizada pelo CLDS Murça, onde nos promovemos um ambiente informado com algumas técnicas e possíveis abordagens, para que possamos desenvolver no terreno um voluntariado frequente e de proximidade com os nossos idosos”

Pedro Guerra

“O voluntário da Divers´Idades tem que ser responsável e perceber o papel que irá

desempenhar na vida do idoso. Uma falha nossa acarreta consequências na vida deles, pois fulminamos a esperança e despedaçamos o tempo que esperam pela nossa visita!

Sáimos da nossa zona de conforto, questionamos realidades, acrescentamos valor a vidas com um pouco do nosso tempo.”

Diogo Vilela

Na sequência desta atividade dinamizada pelo CLDS 4G – Murça, realizar-se-ão em fevereiro as primeiras “Teentalks Murça”, em parceria com duas grandes redes de voluntariado nacionais, a “Just a Change” e “Missão País”, onde existirão trocas de experiências, metodologias, gestão de emoções e, sobretudo, o grande sentimento de solidariedade que une qualquer voluntário.

**Sofia Borges,
Coordenadora CLDS-4G
Murça Milhões de Esperanças**



Cofinanciado por:



A "Melhor Equipa do Mundo" começa o ano em Formação Interna

Foi nos dias 6 e 7 de janeiro deste novo ano, bem como no dia 20 deste mês, que os colaboradores da "Melhor Equipa do Mundo", a A2000, se juntaram para a realização de duas sessões de formação interna, em Poiares - Peso da Régua.

Durante dois dias, fez-se o balanço da atividade relativa a 2021 e uma previsão dos desafios de 2022, num evento formativo cuja importância foi realçada pelo presidente da A2000, António Ribeiro. "As nossas formações internas são os momentos que temos para preparar mais um ano de atividade, bem como de reforçar os valores e comportamentos que os nossos trabalhadores devem mostrar para conseguirmos manter a qualidade dos nossos serviços. Nesse sentido, é nossa prioridade transmitir aos elementos desta grande equipa a necessidade de mostrar um comportamento de líder. Liderança essa que se traduza numa postura proativa quanto à capacidade de definir estratégias que permitam ultrapassar os desafios coletivos e individuais que forem propostos, por muito grandes que possam parecer", referiu.

Além do sistema de angariação de fundos da A2000, fundamental na manutenção do equilíbrio financeiro da Associação, a renovação da Certificação da Qualidade dos Serviços Sociais (EQUASS) para o ano de 2022 foi o outro tema principal dos dois dias de formação, como explica o presidente da Direção. "O sistema EQUASS visa assegurar e controlar a qualidade dos serviços sociais de entidades como a nossa junto dos respetivos clientes, através de um processo de certificação externo reconhecido a nível europeu. Uma vez que a qualidade é algo intrínseco à organização, a formação interna incidiu em momentos de reflexão, debate e trabalhos práticos quer sobre os princípios, critérios e indicadores da certificação EQUASS, quer sobre os procedimentos, instruções de trabalho e processos relativos a vários domínios importantes do nosso funcionamento diário. Com isto, queremos garantir que os nossos colaboradores não só entendem os princípios sobre os quais assenta a qualidade das nossas respostas sociais, como evidenciem, no seu dia-a-dia na A2000, todos os processos de trabalho inerentes à materialização dessa qualidade. Até por-



Formação Fundraising - dia 6

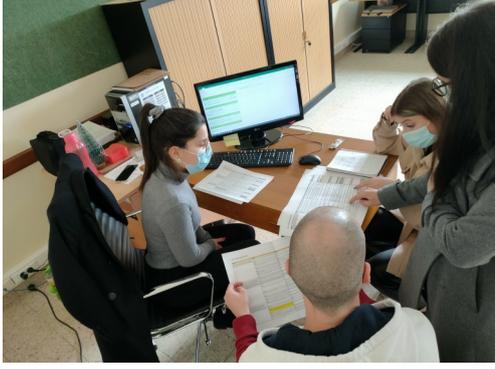


Formação Fundraising - dia 7

que desejamos fazer sobressair, como grande «marca» da nossa Associação, a dignificação das pessoas que recorrem aos serviços da A2000".

De referir que a A2000 está, neste mo-

mento, certificada com o estatuto «EQUASS Assurance», o segundo mais alto deste processo de certificação.



Formação Interna - grupos de trabalho

No dia 20 de janeiro, reuniram-se os vários novos colaboradores, sobretudo com o intuito de os introduzir ao sistema de angariação de fundos da A2000, com o objetivo de os preparar para serem mais-valias num dos aspetos fundamentais na promoção do equilíbrio financeiro de uma instituição sempre em busca de novos e exigentes desafios e metas de crescimento.

Gonçalo Novais, Técnico da A2000



Formação Fundraising - dia 20

“Compromisso Emprego Sustentável” - Mais um passo no combate à precariedade

De acordo com o relatório "Pessoas com Deficiência em Portugal - Indicadores de Direitos Humanos 2020", levado a cabo pelo Observatório da Deficiência e Direitos Humanos (ODDH) do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa (ISCS-ULisboa), em junho de 2020 havia 13270 pessoas com deficiência e incapacidade (PCDI) inscritas como desempregadas nos centros de emprego, registando-se um aumento de 10% face aos dados globais de 2019.

O desemprego entre as PCDI é um problema real, por vezes dramático para quem procura uma oportunidade de integração. Numa sociedade desenvolvida, importa por isso atacar, de frente, um problema tão grave que exige respostas permanentes, que promovam a estabilidade laboral própria de países com maior qualidade de vida.

Contrariamente às ideias mais liberais que confundem liberdade e competitividade económica com instabilidade laboral e dificuldade de perspetivar um projeto de vida pessoal através de um posto de trabalho, é do meu entendimento que, no caso das PCDI, essa necessidade é ainda mais premente, em virtude dos condicionalismos que tantas vezes vivemos na nossa vida diária.

Até porque é fácil falar de «flexibilidade laboral» quando não se tem uma autonomia plena na realização das nossas atividades quotidianas, ou quando as nossas deficiências nos limitam na capacidade de abraçar projetos de vida longe das nossas terras-natas, onde temos o apoio familiar que nos é imprescindível na realização de atividades diárias por vezes tão simples; se a isto acrescentarmos estereótipos que vão persistindo sobre as nossas competências, torna-se evidente a necessidade de reforço da nossa proteção laboral.

A medida Compromisso Emprego Susten-

tável, criada ao abrigo da Portaria n.º 38/2022, vem reforçar a missão de promover o emprego estável, através de um apoio financeiro estatal seja à contratação, seja ao pagamento de contribuições para a Segurança Social, cuja base começa nos 5.318,4 euros por trabalhador (12 vezes o valor do indexante dos apoios sociais), mas que pode mais do que duplicar com as majorações, que podem ir até 11.168 euros por trabalhador. As empresas têm de manter o trabalhador pelo menos durante dois anos. No caso das PCDI, a majoração prevista é de 35% face ao apoio base.

Quanto ao pagamento dos apoios financeiros às entidades candidatas à medida, é feito em três prestações: 60 % do valor dos apoios financeiros é pago após o início de vigência de todos os contratos de trabalho apoiados, no prazo máximo de 20 dias úteis após a apresentação dos mesmos ao IEFP; 20 % do valor dos apoios financeiros é pago no décimo terceiro mês de vigência do último contrato iniciado; 20 % do valor dos apoios financeiros é pago no vigésimo quinto mês de vigência do último contrato iniciado.

Tendo em conta a majoração prevista na medida para a contratação de PCDI, estamos na presença de mais uma medida estrutural que tenta ajudar a combater um flagelo social que atinge duramente pessoas que tanto esperam, por vezes, uma oportunidade de realização profissional a longo prazo. Que muitas sejam as pessoas a beneficiar desta medida e a terem uma vida bem mais feliz a nível laboral!



Gonçalo Novais,
Técnico da A2000

PO ISE - Programa Operacional

Inclusão Social e Emprego

TO 3.01 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e Incapacidade

Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II - 2900 horas
- Auxiliar de Serviços Gerais II - 2900 horas
- Assistente Operacional - 2900 horas

Formação Contínua (em regime laboral)

- Auxiliar Infantil - 400 horas
- Promoção da Empregabilidade - 400 horas

Âmbito de Ação Regional

- Poiares - Régua
- Resende
- Armamar
- Chaves
- Baião
- Tabuaço

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II - Ação 2 de Tabuaço

Início de FPCT marca nova etapa na vida dos formandos

Os formandos do Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II - ação 2 (Tabuaço) e do Curso 1 - Assistente Operacional - ação 3 (Chaves) iniciaram no dia 7 de fevereiro a sua Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).

Depois de um ano de formação em sala, está na altura de colocar em prática esses conhecimentos e a expectativa é naturalmente muita. Quando começam os cursos, todos os formandos sabem que numa segunda fase irão ter a possibilidade de mostrar as respetivas competências profissionais no dia-a-dia de uma empresa ou entidade. Chegados a esta fase, muitos são os que aparecem entusiasmados, mas, ao mesmo tempo, um bocadinho ansiosos, porque querem estar à altura do trabalho que lhes vão exigir.

De uma maneira geral, os formandos dos cursos denotam algum nervosismo à partida para este novo ciclo, até porque um dos grandes objetivos ao ingressar nos cursos da A2000 é conseguir a sua integração profissional. Para todos eles, ter um emprego não é só algo que se quer, mas também é algo de que se necessita para ter maior qualidade de vida e poder usufruir de coisas que, neste momento, não conseguem ter por falta de capacidade económica. Talvez seja por isso que estão um bocadinho nervosos no início, porque querem mostrar às pessoas que os acolhem as suas competências para que, no final da FPCT, obtenham a oportu-

nidade de trabalho que tanto desejam.

Outro aspeto relevante da formação em sala, prévia à FPCT, foi a quantidade de conhecimentos adquiridos durante o percurso formativo. Além de ajudar os formandos a rever coisas que já sabiam, mas estavam esquecidas, possibilitou aprender toda uma série de novos conhecimentos, que muito os prepararam para a fase que agora começam. Através de formações teóricas e também de muitas atividades práticas, desenvolveram-se muitas competências sociais e profissionais que muito os ajudarão. Além disso, o envolvimento dos formadores e técnicos em todo este período de trabalho no acolhimento e apoio dado aos formandos em tudo o que fosse necessário, contribuiu para a construção de uma base de confiança rumo à integração em equipas de trabalho desconhecidas, em que cada formando da A2000 terá de assumir as suas responsabilidades na estrutura que os acolhe.

Em jeito de

conclusão, queremos agradecer às entidades que aceitaram estabelecer acordo de cooperação, mesmo numa altura ainda tão difícil da vida de todos por causa da pandemia. Cabe agora a cada um deles mostrar-se da melhor forma possível e aproveitar uma nova etapa de formação que durará sensivelmente um ano e que completará o percurso formativo nestes cursos, e que é determinante para integrações futuras!

Boa sorte a todos!

**Marlene Azevedo e
Armando Oliveira**
Técnicos da A2000



Curso 1 - Assistente Operacional de Chaves

Corte e costura

Durante o mês de janeiro, os formandos do Curso Auxiliar de Serviços Gerais II, a decorrer em Tabuaço, tiveram uma sessão de costura. Esta atividade surgiu no âmbito da UFCD 3523 - Lavandaria e Tratamento de Roupas, sendo um dos seus conteúdos os arranjos de costura.

Com a ajuda preciosa da D. Manuela Santos, os formandos colocaram em prática algumas técnicas básicas de costura, costuraram à máquina e à mão e aplicaram alguns botões e fitas. Com tecidos, linhas, botões, fitas e agulhas conseguiram costurar pegas para a cozinha, individuais de cozinha e pequenos porta-moedas. No meio de tantas linhas e botões, ainda construíram um mini-kit de costura para levarem para casa! Este kit continha li-

nhas, agulhas, botões e alfinetes.

O resultado final não podia ter sido melhor!

Em breve, este grupo irá iniciar a Formação Profissional em Contexto de Trabalho (FPCT), e esta sessão pretendeu capacitar os nossos formandos de ferramentas e conhecimentos para que esta nova etapa seja repleta de sucesso e de concretização.

Fica o agradecimento à D. Manuela, que mais uma vez partilhou com o grupo os seus conhecimentos e nos proporcionou uma sessão diferente.

**Isabela Lima, Formadora da A2000
"Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II
- ação 2"**



Armamar

Aprender *Mise en Place*

Esperamos que as vossas festas tenham corrido bem!

Nós, os formandos do Curso 3 – Ação 1 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade, de Armamar, estamos de volta para uns meses de novas aprendizagens e muito trabalho. Começámos o ano da melhor forma, a celebrar a vida, e por isso cantámos os parabéns ao Manuel e à Raquel, que não quiseram deixar estas datas passar em branco e celebraram com a família A2000 mais um aniversário!

Agora, há que arregaçar mangas e voltar-mo-nos a concentrar no trabalho, pois ainda há muito para aprender!

Durante este mês, no decorrer da UFCD

3531 – Produção Alimentar – *Mise – en – Place*, construímos diversos adornos/ decorações para colocar mesas festivas e temáticas.

Assim trabalhámos em grupo, tendo cada um escolhido um tema para realizar a decoração de mesas festivas. Os temas escolhidos foram “A Primavera”, “Dia dos Namorados” e “A Páscoa”. Depois de construídos todos os adornos decorativos, com material de desgaste e reciclado, foram colocados na mesa, bem como os talheres, copos e pratos para a mesma ficar assim completa. Foi explicado de seguida pela formadora o posicionamento correto dos utensílios e, posteriormente, foi reproduzido por todos.

Um de nós escreveu um pequeno poema para colocar na mesa festiva do “Dia dos Namorados”.

Aquilo que eu sinto por ti é muito amor,

Não tenho mais dúvidas acerca do

meu sentimento.

É tao profundo e bom que me sinto em furor,

Assim resolvi neste jantar pedir-te em casamento.

Aceitei o teu convite como prova de te querer,

O que sinto por ti é uma enorme ligação

Decidi que quero ser a tua esposa até morrer

Espero que com este jantar me peças a mão.

Manuel Cid

“Curso Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade”

**Raquel Santos e Sofia Barros,
Formadoras da A2000**

A formação em sala a terminar... e FPCT a começar!

O mês de janeiro trouxe com ele um misto de emoções para os formandos da ação 3 do Curso 1 – Assistente Operacional, a decorrer em Chaves. Este mês fica marcado por um conjunto de novas aprendizagens mas, ao mesmo tempo, pelo despertar de um conjunto de novas responsabilidades que o mês vindouro lhes vai proporcionar.

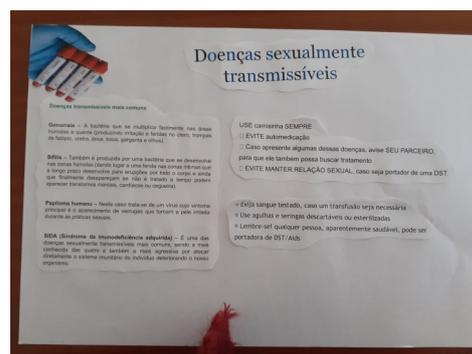
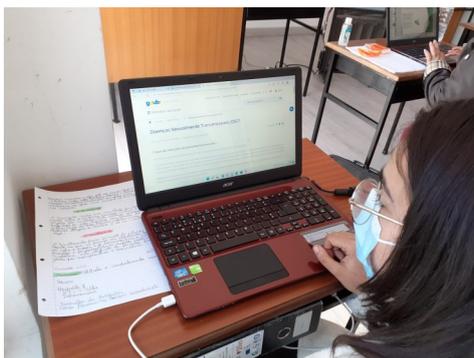
Sim!!! As semanas de formação em sala estão a terminar e vão dar lugar a semanas de formação prática em contexto de trabalho (FPCT). Assim sendo, em fevereiro o grupo vai poder alcançar novas aprendizagens, adquirir responsabilidades e desenvolver novas competências nos mais diversos postos de trabalho.

Apesar do “friozinho no estômago”, concentrámo-nos nas mais diversas unidades de formação ministradas em janeiro e desenvolvemos aprendizagens que nos vão ser muito importantes aquando da ida para FPCT.

Na UFCD Técnicas de Animação, aprendemos novas formas de divertir e entreter os mais velhos e concluímos que não há limites para a diversão e para novas experiências na terceira idade. Também reconhecemos a importância que estes momentos têm na vida dos idosos.



Houve também tempo para explorarmos um pouco mais as doenças sexualmente transmissíveis na UFCD Educação para os Afetos e Sexualidade. Abordámos, também, o tema da violência no namoro. Ambos os assuntos despertaram muita curiosidade e interesse, pois para além de atuais, podem “bater à porta” de qualquer um de nós!



mos alguns conteúdos da UFCD Planeamento e Gestão do Orçamento Familiar. Explorámos conceitos como planeamento, orçamento, rendimentos, poupança, despesas, saldo, entre outros, e apercebemo-nos que nem sempre sabemos planear e gerir um orçamento da melhor forma, bem como da importância deste no nosso presente e futuro.

E assim chegou ao fim o mês de janeiro, rico em conhecimentos e em esperanças. Desejamos que esta nova fase seja de muitos sucessos!!

Em LC – Linguagem e Comunicação, aprendemos um pouco sobre Língua Gestual. Reconhecemos a importância desta língua e também da dificuldade



que é usá-la. Com a ajuda da técnica demonstração, praticámos o nosso nome e a nossa idade. Foi uma manhã muito divertida e, acima de tudo, enriquecedora.

Ainda tivemos tempo para desenvolver-

“Curso 1 - Ação 3 – Assistente Operacional”

**Raquel Santos e Marisa Camilo,
Formadoras da A2000**

O início de uma nova etapa



Os formandos do Curso 1 – Assistente Operacional – ação 10 irão iniciar a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) no próximo dia 8 de fevereiro de 2022. Relativamente a esta nova etapa, os formandos mostram-se entusiasmados e ansiosos pois sabem que é necessário grande responsabilidade e empenho para enfrentar este ciclo.

Quando questionados sobre esta nova fase, alguns formandos quiseram partilhar a sua expectativa:

- o Arlindo referiu que **“vai ser uma experiência desafiante e espero superarme. Sinto-me entusiasmado para este estágio.”**

- a Raquel afirma que **“estou preparada para este novo período pois gosto de desafios, visto que em termos teóricos sinto-me bastante preparada e capaz”.**

- a Liane também se mostra entusiasmada, revelando que **“após um ano de formação, vai ser bom colocar em prática o que aprendemos. Quero desafiar-me porque sei que tenho capacidades para fazer mais e melhor!”**

- a Cristiana partilha a mesma opinião

que a Liane: **“Sei que irei vencer este novo desafio e gostei muito da formação até agora.”**

Todos partilharam o receio de não haver adaptação na entidade de FPCT porque têm medo de não alcançarem os objetivos que forem propostos, de não se conseguirem ambientar ou de serem excluídos, no entanto prometem dar o seu melhor.

Salientaram ainda que o ano que passou foi de grande aprendizado em sala, os formadores foram excelentes e forneceram instrumentos e ferramentas necessários para que se concretizasse uma evolução positiva no grupo. Apesar de todas as circunstâncias que estamos a viver e que vivemos nos últimos tempos, o balanço feito por todos foi bastante positivo.

O Gabriel também quis frisar que **“fiz muitos amigos, os formadores e técnicos ajudaram-me muito em todas as dificuldades que tive.”**

A Bárbara e Mara partilham da opinião do colega Gabriel e afirmam que foi um ano em que aprenderam muito e o desenvolvimento de competências é evidente, quer para elas próprias, quer

para as pessoas que as rodeiam: **“O ano que passou teve altos e baixos, e o momento mais difícil foi quando tivemos de ir para casa e não sabíamos quando íamos voltar. Olhando para trás, esse momento não passou de uma simples adversidade, uma vez que agora o sentimento é de dever cumprido. Vamos para esta última etapa preparados e motivados.”**

A equipa da formação aproveita também para realçar os objetivos que foram atingidos durante este período de sala e parabeniza todos pelas competências desenvolvidas. Todos os técnicos estão a torcer pelo sucesso de todos os formandos e querem expressar a todos os formandos a sua disponibilidade para os apoiar nesta nova etapa, que será, de certeza, cheia de vitórias!

Catarina Santos,
Estagiária de Serviço Social da
A2000

A minha experiência em FPCT



Sou a Cláudia Monteiro, tenho 25 anos e moro em Gestação, uma freguesia do concelho de Baião. Iniciei a minha Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) no dia 06 de setembro de 2021, no Centro Social e Paroquial de Santa Cruz do Douro. Nesta instituição desempenho funções de higienização de espaços e ajudo as outras funcionárias na creche. Apesar de passar a maior parte do tempo na creche ajudo em tudo o que é necessário e, por vezes, também vou para a sala dos meninos de dois anos e para o apoio domiciliário.

Antes da FPCT, frequentei um ano de formação em sala. Nesse ano, tive a oportunidade de aprender coisas novas e relembrar aprendizagens já esquecidas mas, acima de tudo, de me preparar para o mundo do trabalho. Estes conhecimentos têm sido muito importantes para que o meu estágio esteja a correr bem e eu estou muito contente. No Centro Social aprendo todos os dias coisas novas, e o contacto com as crianças faz-me muito feliz! Esta instituição foi a minha primeira escolha e não estou nada arrependida, porque trabalhar com estas

crianças é algo maravilhoso, elas dão tanto amor e carinho! Eu adoro o que faço! As crianças são o meu mundo, a minha alegria!

Não posso esquecer as funcionárias, as educadoras e todas as pessoas do Centro Social e Paroquial. São maravilhosas comigo, acolheram-me, acreditaram em mim e todos os dias me ajudam a desempenhar as minhas funções. Gosto muito de todas e sou muito grata por tudo o que fazem por mim.!

Gostava muito de ficar a trabalhar no Centro Social e Paroquial, porque sinto que faço parte desta casa e gosto muito de crianças e de todas as pessoas que lá trabalham.!

Quero ainda agradecer a toda a equipa da A2000, que está sempre presente em todas as dificuldades e em todas as conquistas, são excecionais!

Muito obrigada à A2000 e ao Centro Social e Paroquial de Santa Marinha do Zêzere por todo o carinho, pela oportunidade e pelas palavras bonitas!

Alguns testemunhos das colaboradoras do Centro Social e Paroquial de Santa Marinha do Zêzere...

"A Cláudia é uma menina simpática, sempre disposta a ajudar, não se nega a nada, dá sempre o seu melhor." **Márcia Barros**

"A Cláudia é uma menina bem-disposta e sempre pronta a ajudar." **Catarina Pereira**



"A Cláudia é muito prestativa e dedicada." **Vera Silva**

"A Cláudia é uma menina muito bem-disposta, sempre com um sorriso no rosto. Está sempre disposta a ajudar no que for preciso." **Juliana Amorim**

"A Cláudia está sempre pronta a ajudar com um sorriso no rosto. É muito prestável, dinâmica e amiga das crianças. Está a desempenhar um bom estágio." **Lúcia Lisboa**

"A Cláudia é uma menina muito simpática e dedicada, esta sempre pronta a fazer o que lhe pedem." **Estela Dias**

"A Cláudia é alguém que se esforça diariamente por fazer o seu melhor. Aprende rápido, embora por vezes se sinta insegura em realizar as tarefas, por isso estou lá eu para lhe dar um "empurrão". Incentivo-a diariamente para que se torne mais autónoma e capaz de gerir os obstáculos que lhe aparecem pela frente. É uma boa menina, sempre pronta a ajudar!" **Sónia Borges**

Cláudia Monteiro,
"Curso 1- Ação 9- "
Assistente Operacional"



O Centro Social e Paroquial de Santa Marinha do Zêzere, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social fundada em 2000, pelo Padre António Moreira Barbosa, cuja ação se foca na resposta às necessidades das crianças e idosos, do concelho de Baião. Neste sentido, as respostas sociais são a Creche e o Serviço de Apoio Domiciliário.

A Creche é uma valência educativa, direcionada para crianças dos 3 aos 36 meses e tem como finalidade proporcionar o desenvolvimento integral da criança num clima de segurança afetiva e física, durante o afastamento parcial do seu meio familiar.

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma valência que contribui para a promoção de autonomia e a prevenção de situações de dependência ou seu agravamento através da prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias, quando não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e/ou a realização das atividades instrumentais da vida diária.

Fim...

Encerramento do Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais

Os formandos da Ação 9 – Assistente Operacional de Resende terminaram o Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais. Para todos, o Programa foi de extrema importância para desenvolver competências que consideraram essenciais na próxima fase, a Formação Prática em Contexto de Trabalho. Realizando um balanço das aprendizagens efetuadas e após uma reflexão conjunta, os formandos identificaram as principais atitudes e comportamentos a adotar e criaram os 10 Mandamentos do Bom Comportamento.

Aqui estão eles:



1. **Honestidade** - não mentir, roubar, enganar ou vigiarizar.
2. **Sigilo** - não divulgar nem comentar os assuntos do trabalho com outras pessoas e noutros sítios.
3. **Coragem** - aceitar e enfrentar o medo das tarefas novas e desconhecidas, o medo da opinião dos outros e o medo de errar/falhar.
4. **Humildade** - reconhecer os erros, pedir desculpa após uma discussão ou falha, reconhecer as próprias limitações e necessidades, pedir ajuda e ajudar os outros.
5. **Justiça** - reconhecer e assumir as coisas boas e as coisas más que se fazem e não as atribuir a outra pessoa para se livrar da culpa.
6. **Otimismo** - acreditar nas suas capacidades e sucesso do trabalho.
7. **Integridade** - ser honesto, ter uma conduta ética, honrosa e educada.
8. **Responsabilidade** - respeitar e cumprir as normas e regras de funcionamento do local de trabalho, ser assíduo e pontual, cumprir as funções/tarefas atribuídas, zelar pelo bom estado de conservação do material e equipamento usado, manter o local de trabalho limpo e organizado.
9. **Colaboração** - estar sempre disposto para ajudar e ter iniciativa de ajudar e participar nas atividades de livre e espontânea vontade. Ser capaz de trabalhar em equipa, respeitando e valorizando cada elemento da mesma.
10. **Educação** - Ser educado e cumprimentar as pessoas com educação, respeitar as outras pessoas e as suas opiniões.

Sandra Pinto, *Psicóloga da A2000*

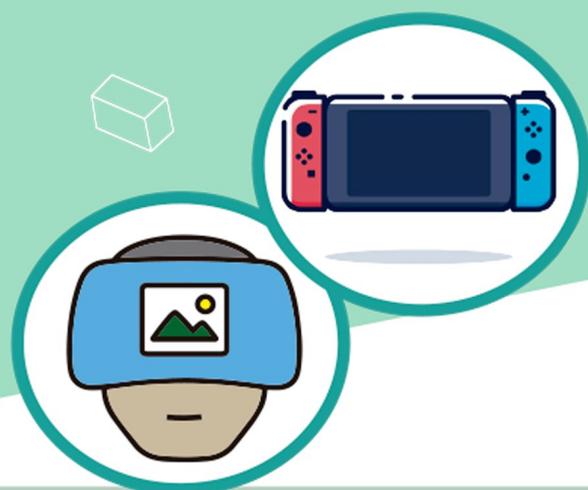
Com o apoio



"Viver sem Idade"

Peso da Régua / Santa Marta de Penaguião

- Acesso às novas tecnologias
- Jogos de Realidade Virtual
- Estimulação cognitiva
- Comunicação virtual
- Apoio domiciliário individualizado



"Revolução Tecnológica"
para os + de 65 anos!

Parceiros



Outros apoios / parceiros



Projeto «Viver Sem Idade» trouxe «revolução tecnológica» aos idosos da A2000

Projeto financiado ao abrigo da 8ª edição dos Prémios BPI Fundação "la Caixa" Seniores

“Um balanço muito positivo” e “uma experiência que nos fez conhecer pessoas maravilhosas” - eis o rescaldo do projeto «Viver Sem Idade» que, durante o ano transato, permitiu à A2000 trazer uma verdadeira «revolução tecnológica» no trabalho realizado com pessoas idosas autónomas.

Para as técnicas da A2000 afetadas ao projeto, Joana Alves e Paula Conceição, o desenvolvimento de competências nos clientes foi facilitado por algum contacto prévio dos mesmos em atividades já realizadas pontualmente nos Espaços de Convívio. “Introduzir as pessoas no domínio das ferramentas tecnológicas mais sofisticadas de que dispusemos foi sempre um desafio, mas a verdade é que, nos Espaços de Convívio, já era hábito os clientes realizarem atividades nos computadores e o feedback era bastante positivo. Além disso, a maior parte deles sabe ler e escrever, o que facilitou bastante o nosso trabalho, pois ao nível de escrita no Word são bastante bons e na utilização do tablet também”, explicaram, além de revelarem que escrever textos no Word e a realização de jogos de estimulação cognitiva nos tablets eram justamente as atividades preferidas.

Contudo, o domínio de certos equipamentos e a habituação aos mesmos exigiu a técnicas e clientes algumas adaptações, para que as atividades corressem pelo melhor. “Graças ao apoio do BPI a este projeto, tivemos a oportunidade de contactar com equipamentos que até para nós eram uma novidade, como a Nintendo Switch ou óculos de realidade virtual. A preparação para a sua utilização passou muito pela pesquisa, tirar dúvidas com o colega Luís [Luís Marinho, técnico de informática da A2000] e ir tentando descobrir como funcionavam. Mesmo com os clientes, apesar do entusiasmo inicial, teve de se lidar com situações como a renitência de alguns em experimentar, por exemplo, os óculos de

realidade virtual, ou as dificuldades de manuseamento, pois os ecrãs dos computadores são táteis e isso provocou alguns problemas durante as atividades. Com o tempo, porém, foram-se habituando”.

Esse hábito acabou por traduzir-se em melhorias notórias nas competências das pessoas abrangidas pelo projeto. “Ao nível da escrita no Word houve muitas melhorias, muitos dos clientes já conseguiram decorar as teclas do espaçamento, de apagar e mudar de linha e já há uma maior preocupação com os acentos e pontuação. Nos computadores, também trabalhamos no programa “paint”, este sim uma novidade para os nossos idosos, o que nos permitiu promover a criatividade de cada um e proporcionar verdadeiros momentos de descontração, através do desenho. Realizámos também muitas atividades de estimulação cognitiva para melhorar ou manter certas competências como a memória, atenção ou o raciocínio e, apesar do pouco tempo de contacto semanal, acreditamos que estamos a fazer a diferença na vida destas pessoas. Neste âmbito, também foram importantes as atividades de estimulação cognitiva ao domicílio, que levou este projeto a casa de 29 idosos mais dependentes. É visível no olhar dos clientes o sentimento de realização, satisfação e de bem-estar por ainda conseguirem aprender coisas novas, e gratificante para nós sentir que fazemos parte desse trabalho”, concluíram as técnicas da A2000.



O projeto «Viver Sem Idade» foi resultado de uma candidatura da A2000 premiada na 8ª edição dos Prémios BPI “la Caixa” Seniores e teve como objetivo aumentar a qualidade de vida de 100 pessoas idosas, através da utilização de novas ferramentas tecnológicas, que permitissem estimulação (sensorial, cognitiva, emocional, motora e social), prevenindo a deterioração cognitiva, o isolamento e institucionalização.

O projeto “Viver sem idade” teve igualmente como parceiros, quer na parte financeira, quer na parte logística, no Concelho de Peso da Régua: a União de Freguesias de Galafura e Covelinhas e a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura; no Concelho de Santa Marta de Penaguião contou como parceiros / financiadores: o Município de Santa Marta de Penaguião; União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; e as Juntas de Freguesia de Sever, de Alvações do Corgo e de Fontes. Outras parcerias: União de Freguesias de Poiães e Canelas.

Gonçalo Novais, Técnico da A2000

Espaços de Convívio

(Atividades Formativas e Ocupacionais

Séniore)

- Idosos autónomos e isolados

Concelhos:

- Santa Marta de Penaguião
- Peso da Régua



CAARPD

(Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade)

Medidas:

- Atendimento e Acompanhamento Social
- Reabilitação Social

Zona de Intervenção:

- Distrito de Vila Real



IPI

Intervenção Precoce na Infância

Zona de Intervenção:

- Santa Marta de Penaguião;
- Peso da Régua;
- Mondim de Basto;
- Mesão Frio

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiares - Régua e limítrofes

Obtenção de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



“O bom tempo de janeiro faz o ano galhofeiro!”

Que sol tão bom aquele que se fez sentir este mês, apesar do frio e da pandemia que tarda a estreitar a afetividade física que também faz parte da nossa presença enquanto pessoas!

E foi essa afetividade que, apesar dos tempos tão incertos que vivemos, procurámos transmitir num mês em que só nos Espaços de Convívio de Poiares e Sever houve possibilidade de alguma «galhofa». Além das tardes animadas de convívio que sempre nos alegram o dia de trabalho, janeiro serviu para algumas atividades mais simples de estimulação cognitiva, onde os jogos, tablets e edição de

textos em Word fizeram parte dos nossos dias com os clientes.

No entanto, os demais Espaços de Convívio não ficaram esquecidos e fosse por telefone fosse por visitas ao domicílio, houve espaço para manter bem fortes os laços afetivos entre técnicas e clientes desta grande «família» do GPS que, em fevereiro, esperamos ver toda reunida de novo!

De referir também que a A2000 continua com o programa MAREES (Medida de Apoio ao Reforço de Emergência de Equipamentos Sociais) que, em articulação com as respetivas Juntas de Freguesia, pretende, através da contratação de

jovens locais, dar apoio aos idosos no que estes considerem necessário (aquisição de medicação, de mercearia, etc...).

E numa altura em que um novo ano começa, com a esperança renovada num «virar de página» definitivo numa das maiores crises da nossa vida coletiva, aproveitamos para desejar a todos os leitores desta nossa revista, bem como a todos os que seguem as nossas atividades através das redes sociais, um Novo Ano de felicidade e realizações!

Joana Alves, Educadora Social da A2000



Somos o CAARPD da A2000

Olá! Somos o grupo do CAARPD da A2000, e vamos falar-vos um pouco das atividades que fazemos e que gostaríamos de fazer, para que vocês nos conheçam melhor.

Nos nossos dias na Associação, fazemos muitas atividades desportivas e exercício físico. Com os nossos professores, aprendemos a jogar várias modalidades diferentes como futebol, basquetebol, Boccia, jogos de pontaria, ginástica ou badminton. No Boccia, até já fizemos equipas entre nós e jogámos uns contra os outros, como se estivéssemos num torneio a sério, e isso é tão divertido! Quando está bom tempo, fazemos caminhadas pela aldeia de Poiares e ainda vamos muitas vezes à nossa horta, para cultivar e colher o que lá plantamos.

Na A2000, também fazemos muitas atividades com música! Gostamos muito de fazer karaoke e dançar, mas também da musicoterapia, que é uma atividade que estamos sempre a pedir. Nos transportes, os nossos técnicos põem-nos, às vezes, as nossas músicas favoritas, e tornam mais alegres as nossas viagens!

Há muitas outras tarefas que aprendemos na A2000! Na informática, usamos

várias vezes o tablet e aprendemos a usar vários programas no computador. Costumamos jogar jogos de tabuleiro como o jogo da glória, bingo, cartas e dominó, e também nos divertimos imenso com a nossa Nintendo Wii. Aprendemos a fazer coisas na cozinha, onde gostamos muito de fazer bolos, e estamos sempre a fazer trabalhos manuais que depois são expostos na A2000 para toda a gente ver! Às sextas-feiras, para descontraírmolos um bocadinho, vemos filmes, e todos os meses relatamos as nossas atividades na revista «Viver e Aprender», que depois são divulgadas através das redes sociais. E há muita gente a ver-nos e a acompanhar o que fazemos por lá!

Há algumas atividades que gostávamos de fazer mais vezes, como caminhar, jogar mais o jogo das latas e jogar Boccia, de que gostamos cada vez mais. Algumas atividades que gostávamos de experimentar este ano seriam fazer exercício no ginásio com as máquinas, plantar mais coisas nas nossas hortas e fazer outras atividades na natureza como corridas de carros ou andar de cavalo, como já fizemos antes.

Muito obrigado por acompanharem e lerem tudo o que fazemos, e esperamos

que continuem desse lado a fazê-lo! Um feliz ano a todos!

Clientes do CAARPD



Começou a história do CAARPD em Murça

O CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade) começou a «escrever» a sua história no concelho de Murça!

Janeiro foi o início das atividades do grupo, num território que passa a ter uma nova e importante resposta social a um setor socialmente vulnerável da população.

Para os clientes, o início do CAARPD foi um enorme motivo de satisfação. "Começámos o ano da melhor maneira. A partir de agora, vamos estar sempre juntos a realizar várias atividades diferentes e muito divertidas. Além disso, esta é também uma oportunidade para fazermos novas amigas e coisas que gostávamos de fazer mas que não tivemos ainda oportunidade de realizar, e as professoras têm sido bastante carinhosas connosco. Vamos adorar andar aqui!", referiram os clientes do novo CAARPD da Associação.

Num início de interação em que as pessoas envolvidas ainda procuram conhecer-se, as atividades já foram muito variadas e possibilitaram o início desse processo de descoberta. "Um dos trabalhos que fizemos foi dizer quais os nossos sonhos. Com a ajuda das técnicas, fizemos uma girafa com vários balões, e cada um dizia um sonho que quiséssemos realizar. Há quem queira ir passear a sítios diferentes, andar de barco, fazer ginástica ou dançar zumba", enumeraram os clientes, na expectativa de poderem realizar sonhos, na verdade, muito simples, num mês em que os jogos didáticos, atividades de reciclagem ou o aproveitamento dos dias de sol que têm existido para realizar caminhadas pela vila de Murça também marcaram o dia-a-dia dos clientes do CAARPD, agora também num novo concelho!

Olinda Coutinho,
Psicóloga da A2000



Oclusão Dentária. É sempre normal?

Por vezes ouvimos dizer que certas crianças não têm uma cara “muito agradável”, ou têm certas características porque “já nasceram assim”, ou “saem ao pai/mãe que também eram assim” e depois “voltaram ao normal”, ou ainda “são assim porque Deus os fez assim e por isso são perfeitos”.

Sendo completamente correto que cada pessoa é como é e deve-se sentir bem com a forma como é, também é igualmente verdade que existem perfis mais ou menos típicos e que esses perfis, com maior ou menor grau de funcionalidade, podem ou não levar a diferentes noções acerca do que é ou não é patológico.

Falamos agora sobre a oclusão dentária.

A oclusão dentária é nada mais nada menos do que a forma como os dentes superiores se articulam nos dentes inferiores nas várias posições e movimentos mandibulares. Para que exista uma oclusão típica/normal, é necessário o funcionamento harmónico, saudável e sem dor, de várias estruturas como dentes, músculos e articulações sob o controlo neuromuscular (Pimenta, (2018) cit. Por Hassan e Rahimah (2007)).

Se é certo que existe uma oclusão normal, então é possível concluir que nem sempre é assim. Quando isso acontece, atribuiu-se o nome de malocclusão. Segundo a *American Association on Orthodontists*, esta patologia é definida como um desvio relativo à oclusão normal, na relação intramaxilar e/ou intermaxilar (2012). Para a Organização Mundial de Saúde este é já o terceiro maior problema da saúde oral (Carneiro, Rodrigues, Araújo, Jardim, & de Lima, 2021 cit. Brandão AMM, et. al. (1996)).

Esta condição afeta a arcada dentária, o esqueleto facial ou ambos, resultando em problemas estéticos, dentários e funcionais (Carneiro, Rodrigues, Araújo, Jardim, & de Lima, 2021 cit. Sousa JP, Sousa SA. (2013)). De uma forma mais simplista, tem que ver essencialmente com a forma como a mandíbula, a maxila e as

respetivas arcadas dentárias se relacionam (Figueiredo, Feitosa, Gonçalves, & Alves, 2019)).

Se tudo isto lhe parece algo abstrato, na figura 1 pode perceber como é, aos olhos da ciência, uma oclusão normal, e na figura 2, exemplos de uma mordida menos típica. Estas podem ser enquadradas de acordo com uma classificação denominada de Classificação de Angle, a qual se encontra dividida em 3 classes.

Figura 1: Oclusão dentária normal



Figura 2: Divisão de Angle para classes de mordida



CLASSE I



CLASSE II



CLASSE III

Dentro do mesmo paradigma, não se deve atentar exclusivamente a este tipo de oclusão, já que existem outros tipos de mordida que as crianças podem apresentar. Não se preocupe, caro leitor, isto vai parecer ficar complicado e com nomes muito estranhos e confusos, mas vai ver que é mais claro do que parece à primeira vista!

Passando ao esclarecimento, as mordidas podem ser de vários tipos, nomeadamente: mordida normal (fig. 3), mordida aberta (fig. 4), mordida profunda (fig. 5), mordida cruzada (fig. 6), apinhamento dentário (fig. 7), diastema (fig. 8), prognatia (fig. 9) e retrognatia (fig. 10).

Figura 3: Exemplo de mordida normal



Figura 4: Exemplo de mordida aberta (ocorre quando não existe contacto entre os dentes superiores e inferiores impedindo uma correta oclusão)



Figura 5: Exemplo de mordida profunda (ocorre quando existe em sobreposição exagerada dos dentes superiores sobre os inferiores)



Figura 6: Exemplo de mordida cruzada (ocorre quando os dentes superiores se sobrepõem claramente aos inferiores em determinadas zonas da arcada dentária)



Figura 7: Exemplo de apinhamento dentário (ocorre quando não existe espaço para a correta localização de todos os dentes)



Figura 8: Exemplo de Diastema (ocorre quando existe excesso de espaço entre os dentes, que é reflexo de um tamanho pequeno dos dentes comparativamente



ao espaço ósseo existente)

Figura 9: Exemplos de perfis Prognata (ocorre quando os dentes da mandíbula (arcada inferior) ultrapassam os dentes da maxila (arcada superior))

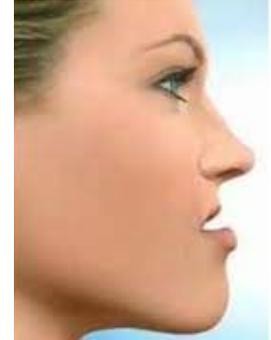
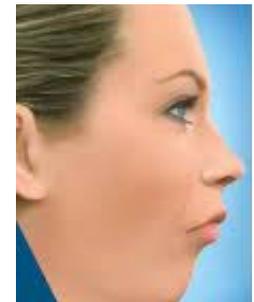


Figura 10: Exemplo de perfil Retrógna (ocorre quando o maxilar cresce muito em relação à mandíbula, tornando mais evidente o queixo da pessoa mais retraído e o nariz mais proeminente)



Com certeza, o caro leitor já concluiu que nem todos os perfis são típicos e que os que não o são têm classificações nas quais que podem ser enquadrados. Acredito também que, melhor ou pior, consegue já distinguir e discriminar estes mesmos perfis atípicos. Seguindo este raciocínio, poderá estar a perguntar -se: **“Sim, já percebi que existe uma coisa chamada maloclusão e também que é dividida tendo em conta várias características, mas... Como é que as posso evitar o mais rápido possível? E há algum tipo de tratamento?”**

A resposta é: Sim, mas já lá vamos... Saiba primeiramente que esta problemática surge devido à conjugação de vários fatores, tanto genéticos como ambientais (Carneiro, Rodrigues, Araújo, Jardim, & de Lima, (2021) cit. Van Der Linden FPMG. (1966), Almeida RR, et al. (1998), Silva Filho OG et al. (2003), Silva Filho OG et al. (1991), Rebello Júnior W. (1991)) e, assim sendo, conseguimos determinar em certa medida o aparecimento ou proeminência destas características. Entre os fatores ambientais estão, por exemplo, o surgimento de cáries dentárias, hábitos de sucção não-nutritiva estabelecidos por longos períodos, rotinas incorretas na alimentação, posicionamento e função anormais da língua, e ainda posturas corporais incorretas ou alterações do trato respiratório superior, quer na sua estrutura como na sua função como, por exemplo, quando existe rinite alérgica ou hipertrofia das adenoides (Figueiredo, Feitosa, Gonçalves, & Alves, (2019)) cit. Corrêa MSNP (2011), Graco A. et al. (2015), Lopatiene K. et al (2013)). Estes últimos desencadeiam padrões de respiração predominantemente orais o que, de acordo com a literatura à data, são os que mais potenciam o aparecimento de maloclusões (Figueiredo, Feitosa, Gonçalves, & Alves, (2019) cit. Imbaud TCS et al. (2016), Souki BQ et al. (2009), Pacheco MC et al. (2015)).

Com tantos fatores a ter em conta e devido ao facto dos pais e mães não serem super-heróis e terem todo o conhecimento do mundo, pode-se perfeitamente não ter o «olho» suficientemente treinado para detetar todas estas situações. Desta forma, deixo a sugestão para que não se agarrem à análise de todos estes



perfis nas crianças que gostam ou eventualmente com as quais trabalham e estejam mais atentos a comportamentos como a sucção digital, comumente conhecida como “chuchar no dedo”, sucção de chupeta, sucção e mordida do lábio (que é mais facilmente identificável quando existem marcas ao redor da bo-



ca), sucção de outros objetos como lápis, má postura enquanto a criança dorme e/ou quando está acordada, bruxismo e/ou biquismo (nomes dados aos movimentos que se fazem quando ocorre pressionamento das arcadas dentárias uma contra a outra podendo movimentá-las para a frente e para trás), a onicofagia (também conhecida como “roer as unhas”), a projeção da língua para a frente, a colocação da língua em cima dos dentes que se encontram na arcada dentária inferior e a manutenção da boca aberta por longos períodos de tempo (Silva, 2006). Existem mais, mas caso consiga estar atento a todos estes, está de parabéns! A não ser que a sua profissão já lhe exija ter este conhecimento.

Agora que já sabe ao que estar atento, saiba que tratamento das maloclusões deverá tender a ser realizado através de uma análise multidisciplinar, envolvendo não só dentistas, médicos, terapeutas da fala e psicó-

logos (Carneiro, Rodrigues, Araújo, Jardim, & de Lima, 2021) mas também fisioterapeutas e nutricionistas (Limal, Amorim, Diatrach, Coury de França, & Caixeta, 2021). Figueiredo, Feitosa, Gonçalves, & Alves (2019) vão mais além e indicam que um acompanhamento desta ordem é imprescindível, sublinhando que

quanto mais precoce for a deteção e intervenção nestes casos, mais favorável é o prognóstico. Mas se é daquelas pessoas que não fica satisfeita com informações genéricas como “deve ser o mais cedo possível” e precisa de uma

data concreta para decidir se deve fazer algo em relação a algum caso que lhe está a suscitar dúvida, não deixe passar a faixa etária dos 3-4 anos. Aquilo que a literatura nos indica é que a remoção de hábitos nefastos deve acontecer no máximo até esta idade, já que parece existir uma autocorreção ou redução das alterações do sistema estomatognático, evitando o desequilíbrio das estruturas e funções deste.

Pedro Barros,

Terapeuta da Fala da A2000



DOADOR DO MÊS



“No coração do Douro Vinhateiro”



DOUROXISTO
apartments

Rua de Santo Xisto, 846
5050-370 Vilarinho de Freires,
Peso da Régua

968 551 798 | info@douroxisto.pt



www.douroxisto.pt



O Cenáculo do Leitão

• CHURRASQUEIRA •

Uma das melhores coisas da vida são os sabores... O sabor da alegria, do amor e do paladar.

Venha alegrar o seu dia aprimorando o seu paladar.

Faça a sua reserva! Aqui, no sítio do costume.

Bom apetite!



Rua da Escola nº10, Mondrões - Vila Real

259 044 554

Tlm.: 962 328 863 (Manuel Dinis) ou 964 631 352 (Edmundo Dinis)

ocenaculodoleitao@hotmail.com | dinised@hotmail.com

Encerrados todas as terças



Fribila



FRIO INDUSTRIAL
HOTELARIA | A.V.A.C



M. Rua da Promaça nº4, 5000-081, Vila Real
T. (+351) 259 326 314 | E. geral@fribila.pt
www.fribila.pt



ALVARÁ
66346

**UMA TERRA DE GENTE FELIZ, LOUREIRO DEBRUÇA-SE
SOBRE O PARAÍSO NATURAL DO DOURO E ENCANTA
O OLHAR DE QUEM CÁ PASSA.**

LOUREIRO E SINÓNIMO DE PAZ, SOLIDARIEDADE E
COMPANHEIRISMO.



geral@jf-loureiro.pt
Tel/Fax: 254 337 297

Rua do Olival, nº 84
5050-310 Loureiro, Peso da Régua

Junta de Freguesia de Loureiro



VIAGENS



EVENTOS

TEX

VOYAGES | ÉVÉNEMENTS



tex voyages

tex.voyages@gmail.com

+41 76 411 20 49

+351 927 282 272



Vins Maior's

D O U R O



www.vinsmaior.ch

info@vinsmaior.ch

+41 (0)76 411 20 49

Rte de Lausanne 53
1020 Renens
Suíça

DOADORES DO MÊS

 <p>União de Freguesias de Galafura e Covelinhas</p>		 <p>VILA REAL DOS FRIOS</p>	 <p>COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS</p>	 <p>UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM</p>	 <p>SOCIEDADE DE CONSTRUÇÕES FONTE DO ARCO</p>
 <p>ALVARÁ N.º 61808 HABI PENAGUIÃO CONSTRUÇÕES, LDA. Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança</p>	 <p>InterMarchê Vila Real JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO</p>	 <p>Freguesia de LOUREIRO</p>	 <p>RESTAURANTE REPENTINA Poiares Peso da Régua 254 906 145</p>	 <p>Peixoto GmbH</p>	
 <p>Freguesia de LOUREIRO</p>	 <p>BOM CAMINHO Solução em Caixilharias...</p>	 <p>mãos gráfica</p>	 <p>PADARIA FERNANDES-FERNANDES</p>	 <p>KONICA MINOLTA</p>	
 <p>S. Leonardo RESTAURANTE</p>	 <p>APDL ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DOURO - LEIXÕES - VIANA</p>	 <p>Junta de Freguesia de Arroios</p>	 <p>APDL ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DOURO - LEIXÕES - VIANA</p>	 <p>FAFEL Construct</p>	
 <p>BLEAM</p>	 <p>LAND-PEÇAS</p>	 <p>Quinta do PRÍNCIPE CHAVES</p>	 <p>União de Freguesias de Galafura e Covelinhas</p>	 <p>ARMAZÉNS DO CORGO PLÁSTICO - LIXIÇAS - DECORATIVOS - BRINÇANÇAS - COMERCIO - GAMA</p>	
 <p>Freguesia de LOUREIRO</p>	 <p>BRICO MACHADO Tudo, para você fazer tudo!</p>	 <p>MYSTERIOUS reason</p>	 <p>Vagaroso sociedade de Mediação de seguros e Promoção Bancária</p>	 <p>SANTA MARTA DE PENHA GARCIA</p>	
 <p>ESTABLISHED 1727 MARTHA'S WINES & SPIRITS</p>	 <p>Aquecimento Central Pichelaria de: José Eduardo Oliveira Botelho</p>	 <p>VILA SECA - ARRIBAS SANTO ADRIÃO - ARRIBAS</p>	 <p>ON24h alarmes geral@on24h.pt/707 50 80 80</p>	 <p>apm ENERGIAS RENOVÁVEIS ALUMÍNIOS</p>	
 <p>União de Freguesias de Galafura e Covelinhas</p>	 <p>CHIP7 Vila Real</p>	 <p>BILA ÓPTICA OPTOMETRISTA, CATIA MONTEIRO</p>	 <p>H. VARANDAS CONSTRUÇÕES E OBRAS PÚBLICAS LDA.</p>	 <p>União de Freguesias de Galafura e Covelinhas</p>	
 <p>CASA DOLORES MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO</p>	 <p>VILA SECA - ARRIBAS SANTO ADRIÃO - ARRIBAS</p>	 <p>irmãos LEITE.</p>	 <p>Janela de Cristal CAIXILHARIAS E ALUMÍNIOS</p>	 <p>ESTD 1870 Aveleda Onde os sonhos se cultivam</p>	
 <p>Fribila FRIO INDUSTRIAL</p>	 <p>ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.</p>	 <p>PNPNEUS pneus novos e usados</p>	 <p>T MOREIRA</p>	 <p>COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS</p>	



www.a2000.pt

a2000@a2000.pt

Viver e Aprender | Edição 171 | JANEIRO 2022

Rua S. João Bosco, N°478
5050-346 Poiares - Peso da Régua
Telefone: 254 822 046

