

A2000

ASSOCIAÇÃO 2000  
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Doadores do mês



# Integrações Profissionais

Escola EB2/3 de Santa Marinha do Zêzere (pág.4) Liliana Passos



# A2000 na III Feira Nacional da Formação Profissional e Emprego de PCDI em Santarém (pág. 7)



# GPS - Espaço de Convívio

Estamos em Galafura - Régua (pág. 8)



# Município de Tabuaço e A2000

Acordo de colaboração (pág. 9)

# Viver e Aprender

Newsletter mensal | Edição 138 - Ano 18 | abril 2019

Apoios





**Design Gráfico e Web (Sites)**  
LOGOS, MARCAS, RÓTULOS, FLYER'S, CATALOGOS, LIVROS...  
**Decoração**  
ESPAÇOS, MONTRAS, VIATURAS...  
**Artes Gráficas**  
IMPRESSÃO EM PAPEL, VINIL E LONA... (PEQUENO E GRANDE FORMATO)  
**Reclames**  
SIMPLES E LUMINOSOS  
**Brindes Publicitários**  
**Vestuário de Trabalho**

Alameda 13 de Janeiro, loja 2  
5030 - 470 Santa Marta de Penaguião  
T. 254 402 627 E: info@donaoetilia.pt



Peças Auto  
Vila Real

## Sebastião Carvalho

Sócio - Gerente

Urb Qta da Levada  
Torres das Flores Lt 4  
5000-061 Vila Real

Tel 259 338 190  
Fax 259 332 551

[vilareal@centrauto.pt](mailto:vilareal@centrauto.pt)  
[www.centrauto.pt](http://www.centrauto.pt)



Rua da Ferreirinha nº  
110  
5050-261 Peso da  
Régua  
Rua dos Combatentes  
nº 16  
5030-477 Sta. Marta  
de  
Penaguião

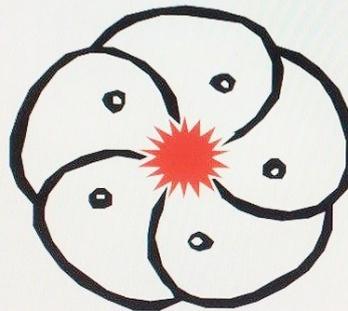


Mercadinho  
Douro



Ricardo Fontes Sidónio Fontes  
968 039 531 964 411 630  
Mercado Municipal de VILA REAL - Loja 63  
Tel. 259 326 293

FLOROSSINTESE



Marina Fátima Pereira Vicente

LAVAGEM  
DE ROUPAS  
E LIMPEZAS  
A SECO

T. 938 734 077  
Quinta do Seixo  
Lote 3 - Loja 18  
5000-670 Vila Real

ITINFER

Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.

LIXAS

TINTAS

VERNIZES

MÁQUINAS PI MADEIRA

Tel./Fax: 254 323 169 - Av. Dr. Manuel de Arriaga  
Ed. Jardins do Douro, Bl.3 - Fracção T  
PESO DA RÉGUA

Carpintaria  
Vila Maior

Manuel Paula Machado | 254 321 208 | 934 160 898  
Lugar da Bouça, nº 868 | Vila Maior 5030-433 - Santa Marta de Penaguião



Vinhos Cabaçinhas

Sergude Godim

5050 Peso da Regua

TF254323114

Tm 938274087



RESTAURANTE CHURRASQUEIRA  
DOURO À MESA

Tel. 254 336 0301 E-mail: douroamesa49@gmail.com  
M: Rua do Marquês de Pombal, Nº 49 - 5050-282 Peso da Regua

[WWW.FACEBOOK.COM/DOUROAMESA](http://WWW.FACEBOOK.COM/DOUROAMESA)

## ÍNDICE

3  
Editorial

4  
Destaque

5  
CRIP

6  
Notícias

11  
Formação  
Inicial

18  
Formação  
Contínua

19  
Projetos  
INR -  
GAPRIC -  
Douro Sul

21  
Gabinete  
Psicossocial

23  
CAARPD

26  
Intervenção  
Precoce na  
Infância

28  
Donativos

## Abril, o mês da liberdade...

O mês de abril tem um significado especial para todos os portugueses, está associado à LIBERDADE. A liberdade conseguida pela revolução dos cravos de 1974! Mas, a liberdade de expressão foi a mais revolucionária e, talvez, a mais emblemática!

Éramos um país com os cofres cheios, mas atrasado em todos os quadrantes base numa sociedade esclarecida e desenvolvida. Ainda hoje sofremos de algum atraso, perpetrado por alguns políticos do “quero, posso e mando”, ignorantes da sua ação e, pior do que isso, cientes que podem ser donos dum concelho e das pessoas, sem lhes dar a liberdade de não concordar, de se manifestar, de ter opinião diferente. São estes políticos que, achando-se o arquétipo e o pináculo da política, têm condenado o interior de Portugal ao atraso, à desertificação, e até ao deficit democrático. Este último provocado pelas vinganças diárias e a ostracização da participação e da cidadania.

São estes políticos, muitas vezes, piores que os velhos do Restelo, pois para além de não embarcarem ainda tentam impedir os outros de embarcar. Não querem ficar para trás, mas também não querem embarcar, porque isso obriga-os a trabalhar, a partilhar poder, a dar liberdade a quem a deve ter, a ouvir e a ter atenção aos demais cidadãos.

Perante esta realidade de muitos pequenos concelhos do interior do país, com tristeza afirmo que tudo se dobra no que concerne às pessoas com deficiência ou incapacidade. Estas, perante

aqueles políticos (que deixarão de o ser se nos unirmos e usarmos em coro todas as nossas liberdades e capacidades...), estão esquecidas e apenas existem para a estatística ou para justificarem as transferências de verbas do poder central. De resto, muitos desses políticos não as enxergam e, por isso, não têm sequer uma política de inclusão educativa e socioprofissional.

Está na altura de gritar bem alto que a A2000 é diferente e continuará a ser diferente. Não nos deixamos influenciar pela política afastada da participação dos cidadãos e, muito menos, pela chantagem do poder pelo poder! Gritamos por liberdade porque a temos, porque já nascemos com ela e ambicionamos a melhoria das condições de vida das pessoas com deficiência ou incapacidade e da população em geral. Queremos muito mais e por isso exigimos também mais...

Termino a pedir que utilizemos a liberdade (o grito de liberdade) para apoio dos nossos concidadãos mais vulneráveis e em claro apoio à sua inclusão socioprofissional.



António Ribeiro,  
Presidente da Direção



Liliana Passos tem 32, vive em Santa Marinha do Zêzere e encontra-se integrada profissionalmente na Escola EB2/3 de Santa Marinha do Zêzere. A Liliana iniciou o seu percurso na A2000 no dia 4 de abril de 2016, onde frequentou o curso de formação de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade em Baião. Realizou Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) na Escola EB2/3 de Santa Marinha do Zêzere, como auxiliar de serviços gerais. Durante a FPCT, a Liliana demonstrou um desempenho muito satisfatório, revelando empenho, dedicação e responsabilidade nas

## Integrações Profissionais

tarefas executadas, bem como uma excelente relação com todos os alunos, professores e funcionários. Atualmente, a Liliana ajuda nas tarefas relacionadas com a limpeza de todos os espaços, interiores e exteriores, auxilia os alunos no horário das refeições, e colabora na vigilância dos alunos nos intervalos e nas deslocações para o autocarro.

A dedicação a todas as tarefas permitiu à Liliana a integração profissional através da medida de emprego - Contrato Emprego Inserção +. A relação que estabeleceu com todas as pessoas ao longo deste percurso contribuiu para a melhoria da sua autoestima e estabilidade emocional, sentindo-se mais valorizada tanto a nível pessoal como social.

A Liliana refere que desde que iniciou o seu percurso na A2000, a sua vida melhorou muito. Conseguiu aperfeiçoar as suas competências pessoais, sociais e profissionais, e a sua independência financeira. Para além disto, conseguiu realizar um sonho, trabalhar com crianças. Agradece a todos os técnicos da A2000 pela dedicação e esforço demonstrados na melhoria da qualidade de vida de todos os clientes, e à Câmara Municipal de Baião por lhe proporcionar a sua integração profissional.

**Goreti Alexandre,**  
*Técnica de  
Acompanhamento  
e Inserção*



## CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

### AÇÕES:

#### IAOQE - INFORMAÇÃO, AVALIAÇÃO, ORIENTAÇÃO E QUALIFICAÇÃO NO EMPREGO

**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 - APOIO À COLOCAÇÃO

**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 - ACOMPANHAMENTO PÓS-COLOCAÇÃO

**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.

INSCRIÇÕES  
ABERTAS

# CRIP



**PO ISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGO

**PORTUGAL**  
**2020**



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## III Feira Nacional da Formação Profissional e Emprego de PCDI



**N**o dia 2 e 3 de abril, foi realizada a III Feira Nacional da Formação Profissional e Emprego de Pessoas com Deficiência ou Incapacidade, e teve como ponto de encontro a Casa do Campino, em Santarém, organizada pela FORMEM (Federação Portuguesa de Centros de Formação Profissional e Emprego de Pessoas com Deficiência). O evento decorreu do projeto “Um Caminho para a Empregabilidade”, cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR I.P. 2019.

A A2000 foi representada por 6 elementos: 2 formandos, 3 técnicos e o Presidente da Direção. Esta feira contou com várias associações de Solidariedade Social que desenvolvem formação

profissional para pessoas com deficiência e incapacidades do país inteiro. Ao longo dos dois dias, as associações montaram um stand onde divulgaram os seus serviços, assim como a exposição dos trabalhos desenvolvidos, servindo para uma troca de experiências e conhecimentos entre os formandos e técnicos ali representados.



(Continua na página seguinte)

## (Continuação)

Para uma maior interação, o evento foi animado pelo espetáculo de magia com Telmo Melo, que foi apresentando individualmente os stands presentes, e animou os convidados com vários números artísticos.

No primeiro dia assistimos à sessão solene no átrio da Casa do Campino por várias entidades, Dra. Ana Sofia Antunes, Secretária de Estado da Inclusão das Pessoas com Deficiência; Dr. Ricardo Gonçalves, Presidente da Câmara Municipal de Santarém; Dra. Sandra Dias, Subdelegada Regional do IIEFP I.P.; Dr. Mário Pereira, Presidente da Direção da FORMEM. Ao fim do primeiro dia fomos brindados com uma magnífica visita guiada às Portas do Sol.

Pela noite dentro fomos presenteados com um momento de karaoke onde todos nós nos divertimos imenso.

No segundo dia tivemos como animação interativa pelos stands, a presença do grupo de animação Marias Malucas Romeiras de Portugal. Também nos foi proposto participar no



Workshop World Café: onde falámos sobre as nossas ambições sobre o emprego.

Queremos agradecer o convite e a oportunidade que nos deram em conhecer o trabalho desenvolvido pelas várias entidades do nosso país.

Flávia Maravilha e Lígia Martins, formandas do curso Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II (Santa Marta de Penaguião)



(Continua na página seguinte)

# A2000

## Estamos em Galafura



No passado dia 3 de abril abriu em Galafura (União de Freguesias de Galafura e Covelinhas), no concelho de Peso da Régua, um Espaço de Convívio da A2000, em parceria com a Junta de Freguesia e com a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura.

No âmbito do Gabinete Psicossocial, os Espaços de Convívio desempenham um papel importante na dinamização do tempo livre de públicos com idades mais avançadas que são propensos ao isolamento social. Estes espaços prestam serviços formativos, ocupacionais e de lazer, contribuindo, deste modo, para o desenvolvimento e/ou manutenção de competências e, consequentemente, para o aumento da qualidade de vida de quem a eles adere.

Em Galafura, 19 pessoas participaram na primeira sessão que foi, por sinal, muito animada. Denotámos uma expectativa imensa por parte da comunidade e uma grande vontade em aprender coisas novas, o que não surpreendeu dada a literacia demonstrada por parte dos participantes (apenas uma pessoa não sabia ler nem escrever). Quando questionadas acerca de como gostariam de passar o seu tempo no Espaço de Convívio, todas mostraram um interesse enorme em apren-



der a trabalhar em computadores, não só para se entreterem, mas principalmente para usarem as redes sociais para comunicar com familiares que se encontram fora.

O Espaço de Convívio de Galafura funcionará às quartas-feiras, de quinze em quinze dias, nas antigas instalações da Escola Primária.

Paula Conceição, Técnica da A2000

## Acordo de colaboração entre o Município de Tabuaço e a A2000



O Presidente da Câmara Municipal de Tabuaço e o Presidente da Direção da A2000 formalizaram, no passado dia 12 de abril, o acordo de colaboração entre as duas entidades com o objetivo de desenvolver ações conjuntas e promotoras do desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais das pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI).

As ações programadas facilitarão a auto-determinação e participação na comunidade das PCDI, garantindo-lhes plena inclusão, designadamente através da instalação e desenvolvimento de várias respostas sociais.

A cerimónia da formalização decorreu nas instalações cedidas pela Câmara Municipal de Tabuaço (ao abrigo do presente acordo) e incluiu a comemoração do aniversário de dois clientes da A2000.

A A2000 agradece à Câmara Municipal de Tabuaço o carinho e a disponibilidade com que acolhe esta associação principalmente os seus clientes.

Kelly Guedes, *Técnica da A2000*

# A2000

## Formação Pedagógica Inicial de Formadores - B-learning | A2000 forma futuros formadores



mandos foi bastante positivo, considerando a formação uma mais-valia, tanto a nível profissional como pessoal, pois permitiu o acesso a conhecimentos e/ou desenvolvimento de capacidades, atitudes e formas de comportamento indispensáveis à função de Formador(a). Também possibilitou a aprendizagem de diferentes estratégias, métodos, técnicas e instrumentos de formação e avaliação, de forma a

**N**as instalações da A2000 em Santa Marta de Penaguião, decorreu, no período compreendido entre 19 de março e 30 de abril de 2019, mais uma ação de Formação Pedagógica Inicial de Formadores b-learning na qual foram certificados 12 formandos, com o respetivo Certificado de Competências Pedagógicas (CCP), e habilitando-os para o exercício da função de Formador(a).

Esta foi a 2.<sup>a</sup> ação b-learning promovida pela A2000 desde que obteve autorização de funcionamento de cursos de Formação Pedagógica Inicial de Formadores através do Certificado de Autorização de Funcionamento n.º C2832002 de 27 de abril de 2018 do Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP).

No final da formação, o feedback dos for-

adaptar e a facilitar a aquisição de conhecimentos e competências dos públicos a quem se dirige.

Atualmente decorre, em parceria com os Bombeiros Voluntários de Tabuaço e nas suas instalações, uma ação de Formação Pedagógica Inicial de Formadores b-learning.

**Joana Melo, Olívia Botelho, Olinda Coutinho,  
Silvana Teixeira, *formandas do CCP***

## FORMAÇÃO INICIAL

POISE - TIPOLOGIA DE OPERAÇÃO 3.01 -

QUALIFICAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E INCAPACIDADE

ÁREAS DE FORMAÇÃO:

1. Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade - 2900 horas
2. Auxiliar de Serviços Gerais II - 2900 horas

A DECORRER, EM REGIME LABORAL, NOS CONCELHOS DE:

- \* SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
- \* BAIÃO
- \* RESENDE
- \* CHAVES
- \* TABUAÇO
- \* ARMAMAR
- \* VILA REAL



# SERVIÇO

Cofinanciado por:



**PO ISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## Visita ao consultório dentário - Higiene Oral, o melhor para nós!!



**O**s clientes do Curso 14, Auxiliar de Serviços Gerais II, de Armamar visitaram um consultório dentário no passado dia onze de abril.

Sublinhar a importância da higiene oral e os seus benefícios na saúde, e identificar os cuidados de higiene oral, nomeadamente alguns métodos para se conseguir manter uma boca saudável, foram os objetivos concretos desta atividade, enquadrados na UFCD 3517 - Cuidados Humanos Básicos – higiene e apresentação pessoal.

A chegada ao consultório dentário, instalado no Centro de Medicina, Reabilitação e Bem-Estar, de Armamar, deu-se por volta das 10 horas e à nossa espera já se encontravam a profissional de saúde oral, a Dra. Ana Sofia Monteiro, e a sua assistente Stefani Abreu.

Imediatamente fomos convidados a entrar e, depois de uma breve apresentação, a profissional iniciou a sua comunicação, questionando os clientes quando teria sido a última visita ao dentista. O silêncio foi absoluto, dando a entender que teria sido há muito tempo. A Dra. Ana salientou a importância das consultas de rotina pois, para além de prevenirem, tratam no tempo adequado algum mal que está a despertar.

Seguiu-se uma exposição dos cuidados diários que se devem ter com a boca que são primordiais para se prevenir doenças orais e para se

conseguir manter uma boca sã ao longo da vida. Alguns dos conselhos nomeados pela dentista foram: a escovagem correta dos dentes, não descurando a língua; a frequência e duração da escovagem, o uso do fio e/ou fita dental, a utilização de escovas com cerdas adequadas a cada dentição, o baixo consumo do café e álcool, e a redução e/ou ausência do tabaco.

Após toda esta explicação e elucidação de algumas questões colocadas pelos nossos clientes, a profissional, com o auxílio da sua assistente, consultou os mais sensíveis. Sim... nós tivemos direito a esta atenção!

Nesta consulta, a dois dos nossos clientes, foi feita a destarização – limpeza profissional, processo que remove a placa bacteriana, as manchas e o tártaro dos dentes. Segundo a médica dentista, este procedimento deve ser feito uma vez por ano, pois previne problemas dentários tais como a gengivite, as cáries e outras doenças orais. Para além disso, os dentes ficam mais brancos, limpos e brilhantes, assim sendo, com melhor aparência.

Informações necessárias, especificamente a origem da dor nos ouvidos, do mau hálito e do cancro oral (garganta, palato), foi exposto igualmente pela mesma, como sendo provocados, indiretamente, por uma deficitária higiene oral.

Foi uma experiência ótima e muito esclarecedora! Diante disto, consolidámos, com sucesso, um conteúdo trabalhado na UFCD – Higiene Oral e ficámos sobreavisados quanto aos perigos da sua ausência. Agradecemos a disponibilidade e toda a delicadeza prestada pela Dra. Ana Sofia e a sua assistente Stefani!

**Curso 14 – Auxiliar de Serviços Gerais II (Armamar) e Susana Alves, Formadora**

## Visita às termas de Chaves

No dia 29 de março de 2019, o nosso Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II, no âmbito da disciplina de Receção e Encaminhamento, realizou uma visita de estudo às Termas de Chaves com a intenção de visualizar a receção e acompanhamento dos utentes/clientes. Esta receção e acompanhamento são realizados individualmente: inicialmente, os utentes dirigem-se à receção, onde é feita a ficha; em seguida, o utente é consultado pelo enfermeiro das termas; estando tudo bem, o rececionista acompanha o utente ao tratamento pretendido; concluído o tratamento, o utente é acompanhado à sala de repouso; por fim, é feita a despedida do utente por parte do rececionista. Fomos recebidos pela diretora das termas, Fátima Pinto, que nos explicou o funcionamento das termas.

As águas de Chaves obtiveram alvará de abertura e exploração das mãos do rei D. CARLOS I em 12 de outubro de 1899. Em 1807 começou a ser construída a primeira fonte. Em 1856 as águas foram caracterizadas como bicarbonatadas sódicas, mesomineralizadas e gasocarbónicas. Em 1945 foi nomeado o diretor clínico o DR. Mário Carneiro para dirigir a estância. Em 1949 o banqueiro Cândido Sotto Mayor compra o direito de exploração das águas, construindo um balneário provisório, tendo em 1972 a concessão voltado de novo para a Câmara municipal de Chaves. Começa então a construção do novo balneário, constituído por cinco pavilhões interligados entre si que ainda hoje serve. Após inúmeras renovações e ampliações levadas a cabo pelo Município de Chaves. Quem visitar as termas pode usufruir de vários tratamentos, ou só para relaxar, como: sauna, banho turco, duche de agulheta, imersão em piscina, banheira com hidromassagem, câmara de



vapor, esfoliação com hidratação corporal, duche de massagem tipo Vichy. A água mineromedicinal de Chaves é bicarbonatada e rica em minerais, sobretudo em sódio, sílica, fluoreto e hidrogenocarbonato, e brota a 76°C. Pela sua temperatura, denomina-se hipertermal, e a sua principal ação é estimular as funções metabólicas e orgânicas devido à sua mineralização. Nas termas também podemos encontrar um espaço onde os clientes têm um ginásio e serviço de fisioterapia para recuperar de algumas lesões. Também as crianças podem usufruir de tratamentos respiratórios que são os inaladores. No final da visita, a diretora ofereceu-nos uns panfletos onde vêm discriminados os vários tipos de tratamentos e os seus preços, e ainda nos ofereceu um voucher de desconto para utilizarmos quando quisermos.

Curso Assistente Familiar e de Apoio  
à Comunidade II (*Chaves*)

# FORMAÇÃO



**O**lá, chamo-me Andreia Cristina e vivo em Baião (Gestaçõ). Iniciei a minha formação na A2000, em janeiro de 2018 e frequento o curso de Auxiliar de Serviços Gerais. O primeiro ano de formação foi em sala e, neste ano, lembrei assuntos que já tinha aprendido, mas acima de tudo aprendi coisas que são essenciais para o meu estágio.

Em março deste ano, iniciei o meu estágio no Minipreço de Baião e estou a adorar fazer parte da equipa. Gosto imenso da gerente da loja e de todas as pessoas que lá trabalham. Os meus dias são uma agitação. Assim que chego ao Minipreço, visto a minha farda e logo de seguida vou ter com a Vera Costa, que é a pessoa responsável pela loja e que me orienta nas tarefas que tenho de fazer. Ajudo a fazer um pouco de tudo. Começo por colocar o pão e os bolos a cozer, vejo se os preços e os nomes dos produtos estão corretos, vou ao armazém, neste caso à arca refrigeradora da fruta, e logo de seguida verifico se a fruta está em condições e em bom estado de conservação. Reponho também a fruta nas prateleiras e retiro a que não está boa para venda. De seguida, vou verificar as validades dos lacticínios e dos congelados e repor os produtos nas arcas frigoríficas, para os clientes te-

## O meu estágio no Minipreço

rem acesso aos produtos. Sempre que vem o fornecedor, ajudo a descarregar o camião e também retiro os papéis das promoções que já terminaram. Gosto muito de todas as tarefas que faço e das pessoas que lá trabalham. São todas minhas amigas e ajudam-me em tudo o que eu preciso.

No futuro, gostava muito de ficar a trabalhar no Minipreço, porque estou a gostar imenso deste estágio e de fazer parte desta maravilhosa equipa. É por gostar tanto deste estágio que não me custa nada levantar de manhã, porque sei que vou fazer tudo o que puder para que o dia corra bem e sei que a Joana (gerente do Minipreço) e as minhas colegas gostam de mim e não é por ser estagiária que me tratam de maneira diferente. Fazem tudo para que eu aprenda e melhore a cada dia que passa.

Quero agradecer à A2000 e ao Minipreço por esta oportunidade. Adoro o meu estágio e não podia estar mais feliz. Estou com pessoas fantásticas e estou a adorar aprender coisas novas e a conhecer como é trabalhar num supermercado.

**Andreia Cristina Coutinho** – *Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II (Baião)*



## Visita à Padaria da Raposeira

No dia 12 de abril, a turma de Auxiliar de Serviços Gerais II realizou uma visita guiada à fábrica da Padaria da Raposeira em Bóveda.

O ponto de encontro teve lugar na paragem de autocarro junto ao E.Leclerc.

Aguardámos aí a chegada da psicóloga Vera com a carrinha da Associação que nos havia de transportar ao local na aldeia de Bóveda.

Chegados ao local, fomos logo recebidos pelo chefe da padaria, o Sr. Carlos, que nos forneceu aventais e chapéus. Já no interior, íamos sendo informados acerca dos ingredientes e das quantidades necessárias para produzir o foliar de Páscoa. Começámos pela massa e, sempre informados pelo Sr. Carlos, íamos sabendo os detalhes para conseguir uma pasta bem envolvida e maleável.

Depois, literalmente metemos a mão na massa e cada um fez o seu próprio foliar. Acho que foi o momento mais divertido da visita, com alguns colegas a pintarem-se com farinha e a alegrar o momento. Além disso, recheámos a massa com carne própria para foliar. Etiquetámos o foliar para cada um saber qual era o seu.

Enquanto aguardávamos que a massa levasse, visitámos as instalações, bem como a pastelaria, onde gentilmente nos ofereceram um bolo à nossa escolha e de seguida o café.

Quando o foliar estava pronto para levar ao forno, o que aconteceu a seguir ao café, fizemo-lo e aguardámos uma hora no exterior enquanto cozia. Esta hora foi também uma hora de recreio.

Cerca de uma hora depois de levar o foliar ao forno, fomos informados de que o foliar estava cozido. Dirigimo-nos então para o interior onde assistimos à retirada do foliar.

Em jeito de brincadeira e com um juiz im-

parcial, escolhemos o melhor foliar – foi o da formadora Cristina, que foi saudada com uma salva de palmas.

De seguida, dirigimo-nos de novo ao exterior onde recebemos a despedida com cortesia do Sr. Carlos, e fomos conduzidos ao centro de formação onde almoçámos.

A quem organizou esta visita e ao Sr. Carlos que nos recebeu, estamos gratos pela manhã que nos proporcionou.

Curso Auxiliar de Serviços Gerais II (Chaves)



## Cursos de Resende visitam a V Feira da Saúde



saudável, e nas formas de combater o colesterol, hipertensão, diabetes e excesso de peso através da alimentação. Na ação de sensibilização de SBV, o bombeiro fez uma demonstração da reanimação cardiorrespiratória.

Foi uma iniciativa bastante produtiva para os formandos, pois todos ficaram a

**N**o dia 05 de abril, decorreu a V Feira da Saúde da Escola Secundária Dom Egas Moniz. Os formandos dos 2 cursos – Curso 5 Auxiliar de Serviços Gerais II e Curso 12 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II – deslocaram-se à Escola para participar na Feira. Esta visita foi inserida nas UFCD's Balanço de Competências e Cidadania e Empregabilidade, para explorar e identificar o bem-estar físico de cada formando e também com o objetivo de equipa que visa melhorar o bem-estar físico dos formandos e, assim, contribuir para o aumento da sua qualidade de vida.

Na chegada, os formandos começaram por dar uma volta pela Feira e ver o programa para fazerem a inscrição nos vários rastreios e ações de sensibilização e formação que iriam decorrer. Assim, os formandos inscreveram-se nos seguintes rastreios - IMC, colesterol, glicemia e tensão arterial, visão e audição – e na ação de informação sobre a alimentação e ação de sensibilização de Suporte Básico de Vida.

Os formandos foram passando pelos vários técnicos de saúde para serem avaliados e os resultados registados num cartão próprio. Na ação de formação de alimentação, a nutricionista falou da importância e nas regras de uma alimentação

saber do seu estado de saúde e ficaram a conhecer como podem ter na alimentação e exercício físico os melhores aliados para um estilo de vida saudável.



*Sandra Pinto e Carlos Monteiro, Formadores*

**Curso 12 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II (Resende)**

## As atividades práticas e a Matemática

No âmbito da UFCD Matemática para a Vida, os formandos do Curso 8 Auxiliar de Serviços Gerais II de Tabuaço encontram-se a trabalhar os conteúdos “perímetro e área”.

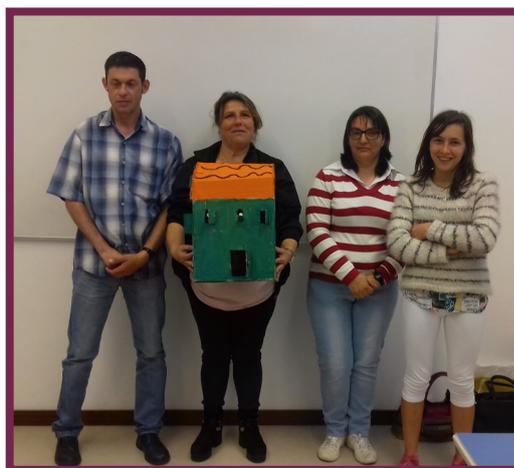
Inicialmente, foi explicado de forma teórica o que é o perímetro, tendo sido referido que era a soma da medida do contorno de uma figura geométrica ou a soma das medidas dos lados de um determinado lugar ou objeto. Relativamente à área, foi explicado que era o espaço ocupado por uma superfície ou por um objeto, sendo que a área de cada figura geométrica calcula-se de forma diferenciada, havendo, assim, distintas fórmulas.

Depois da exploração da parte teórica, passou-se para a realização de exercícios. Contudo, foi possível verificar que ainda existiam dúvidas, pois os conteúdos são um pouco abstratos. Para colmatar as dificuldades demonstradas pelos formandos, foi planeada e realizada uma atividade prática: construção de casas em papelão com áreas e perímetros distintos. Foram então dadas medidas específicas para a construção das três casas e com grande entusiasmo e motivação, os clientes puseram “mãos à obra” e começaram a construir as suas casas de papelão. Através desta atividade foi possível trabalhar diversos conteúdos, tais como os números naturais, a soma, o produto, a medição através da utilização da régua, o perímetro e a área. Para além do referido, foi também possível desenvolver a imaginação e criatividade dos clientes, a motricidade fina e o espírito de grupo.

Através desta atividade prática os clientes conseguiram perceber perfeitamente o que são a área e o perímetro, porque aplicaram a teoria na

prática. Assim, podemos constatar que, sempre que possível, será bastante importante transpor os conteúdos teóricos para a prática, pois assim o sucesso da aprendizagem será mais notório e consistente.

Sofia Barros, *Formadora*



# FORMAÇÃO

# FORMAÇÃO CONTÍNUA

PO ISE - TIPOLOGIA DE OPERAÇÃO 3.01 -

QUALIFICAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E INCAPACIDADE

ÁREAS DE FORMAÇÃO:

## 1. Promoção da Empregabilidade - 400h

A DECORRER, EM REGIME LABORAL, NOS CONCELHOS DE:

- \* Santa Marta de Penaguião
- \* Armamar
- \* Tabuaço
- \* Chaves
- \* Baião



Cofinanciado por:



**PO ISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGO



PORTUGAL  
**2020**



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

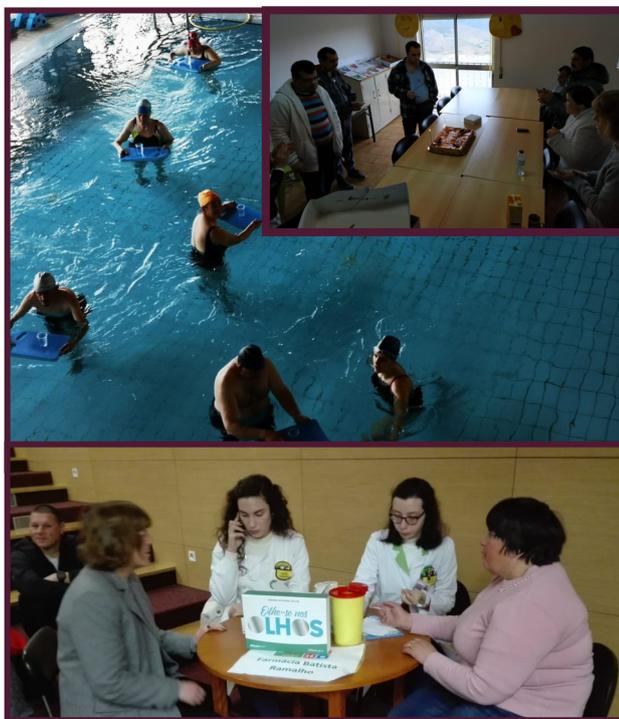
## GAPRIC - Douro Sul

### Gabinete de Apoio a Programas Incluídos na Comunidade

É is que chegamos ao mês de abril e, com ele, chegam também algumas comemorações. Tivemos alguns dias de descanso com os feriados, mas isso não nos impediu de aproveitarmos bem este mês, de ter novas experiências, novas aprendizagens e também de nos divertirmos.

Em ambos os Concelhos (Armamar e Tabuaço), realizámos algumas atividades de sala muito criativas e que nos ajudaram a pensar um bocadinho sobre nós e sobre os nossos colegas, além de abordarmos um pouco a época festiva comemorada durante este mês – a Páscoa. A primeira atividade do mês foi dedicada à nossa identidade e, através do desenho das nossas mãos, construímos um móbil revestido de virtudes e muita criatividade. Com o aproximar do dia de Páscoa, não poderíamos deixar passar esta data em branco e também quisemos construir o nosso próprio foliar. Assim, com recurso a material reciclado e muita imaginação, colocámos mãos à obra, e o resultado foi uma bonita cestinha decorada com o tradicional coelho da Páscoa, não faltando um recheio bastante docinho. E, num mês em que a Primavera está no seu auge, com o sol a visitar-nos e a mãe natureza a manifestar a sua beleza através de lindas flores, também nós quisemos criar o nosso jardim personalizado. É então que, recorrendo a recortes de revistas e jornais e às nossas habilidades artísticas, decorámos vários vasos, demonstrando o que de melhor cada um sabe fazer, tendo como resultado final um jardim colorido e diversificado, onde cada parte é essencial para o todo e as diferenças enriquecem e embelezam.

Este foi também um mês marcado por vários festejos de aniversários, com direito a bolo, surpresas e muita alegria. Em Armamar, tivemos



a celebração do aniversário dos nossos amigos Georgina e do Luís. Já por Tabuaço, festejámos o aniversário da Ana e do Hugo. Desejamos-lhes que celebrem sempre cada aniversário rodeados de amigos e que sejam muito felizes.

Também em ambos os Concelhos as atividades físicas vão “de vento em popa”. Com o passar do tempo, as tarefas tornam-se mais fáceis, os desafios vão sendo alcançados e conseguimos realizar melhor os exercícios que nos propõem. A água já não assusta, já nos conseguimos mover melhor e as máquinas do ginásio já são vistas como amigas que nos ajudam a fortalecer os músculos e a ganhar mobilidade. Como tal, não podemos deixar de agradecer mais uma vez aos Municípios de Armamar e Tabuaço por estas oportunidades que colocaram à nossa disposição, bem como a todos os técnicos de ambas as instalações das piscinas cobertas, que estão sempre dispostos a ajudar e que são sempre tão simpáticos connosco.

**(Continua na página seguinte)**

**(Continuação)**

Em Armamar tivemos ainda uma atividade diferente. No dia 7 de abril comemorou-se o Dia Mundial da Saúde e, como tal, esta vila que nos acolhe realizou uma atividade de promoção da saúde e do bem-estar, na qual se realizaram diversos rastreios gratuitos, bem como atividades de dança e de exercício físico. Neste dia, tivemos uma manhã diferente, mas muito interessante e enriquecedora, pois pudemos divertir-nos enquanto cuidávamos de nós e pudemos verificar o nosso estado de saúde atual. Além deste dia diferente, tivemos ainda uma novidade para o nosso grupo. No início deste mês estreámos uma sala nova, desta vez na sede da Junta de Freguesia, que é também sede do posto dos Correios. Fica aqui o nosso sincero agradecimento pela cedência deste espaço e por tão bem nos acolherem. Agora, com o nosso novo cantinho, decorado ao nosso gosto, muitas serão as atividades aqui realizadas e aqui seremos muito felizes.

Por Tabuaço também tivemos uma tarde um pouco diferente e repleta de visitas importantes. No dia 12 de abril, o Presidente da Câmara Municipal de Tabuaço e o Presidente da Direção da A2000 formalizaram o acordo de colaboração entre as duas entidades, com o objetivo de desenvolver ações conjuntas e promotoras do desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais das pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI). As ações programadas facilitarão a autodeterminação e participação na comunidade das PCDI, garantindo-lhes plena inclusão, designadamente através da instalação e desenvolvimento de várias respostas sociais. A cerimónia da formalização decorreu nas instalações cedidas pela Câmara Municipal de Tabuaço, a Biblioteca Municipal (ao abrigo do presente acordo).

E assim foi mais um mês repleto de muitas atividades, sempre com espaço para crescermos por dentro e por fora, desabrochando como as flores que a primavera nos traz. Por isso, lembre-se: "Regue-se por dentro e seja a flor que mora no seu coração".

Clientes do **GAPRIC - Douro Sul**  
(*Armamar e Tabuaço*)

**Cofinanciamento**

**Armamar**  
CÂMARA MUNICIPAL

**TA  
BUAÇO**  
MUNICIPIO

## GABINETE PSICOSSOCIAL (GPS)

Com este serviço a A2000 presta apoio Psicossocial a famílias e indivíduos, designadamente serviços na área formativa e ocupacional contribuindo para o desenvolvimento de competências ao nível dos Saber-Ser, Saber-Fazer e Saber-Aprender, com objetivo último de aumentar a inserção social e/ou profissional. O Serviço está em execução desde maio de 2010 e, procura responder às necessidades reveladas pela comunidade, neste momento promove Espaços de Convívio para idosos autónomos e apoia pessoas com deficiência grave.

Ao nível operacional, atualmente, desenvolve-se em parceria com:

- Município de Sta. Marta de

Penaguião;

- 5 Freguesias do Concelho (Sever, Fontes, Alvações do Corgo, União de Freguesias de Louredo e Fornelos, União das Freguesias de Lobrigos (São Miguel e São João Baptista) e Sanhoane)

Juntos reúnem forças no sentido de intervir preventivamente e colaborar na criação de respostas integradas ao nível familiar, ocupacional, social e profissional.

O Serviço não tem financiamento estatal, pelo que a sua sustentabilidade está garantida por fundos da A2000 e das entidades da autarquia acima nomeadas.

AÇÕES DIRIGIDAS À FAMÍLIA NA SUA TOTALIDADE  
AÇÕES DIRIGIDAS A PRÉ-IDOSOS E IDOSOS  
AÇÕES DE APOIO À COMUNIDADE EM GERAL



# SERVIÇO

## Diversidade no mês de abril...

No mês de abril, os nossos clientes fizeram das mais variadas atividades. Desde Informática a atividade física, passando pelos trabalhos manuais e alfabetização, abordaram as mais variadas dinâmicas.

Mas neste mês, há algo maior do que qualquer atividade. Este é o mês da Páscoa. Então, como não poderia deixar de ser, resolvemos fazer atividades alusivas à Páscoa. Houve questionários sobre este marco, mas também fizemos umas cestas muito bonitas para os nossos clientes poderem guardar os seus ovos de chocolate.

Na última quinzena, tivemos que queimar todas as calorias ingeridas durante a época, por isso, as nossas tardes tiveram muito movimento e animação com as aulas de educação física.

Agora com o peso inicial reposto, estamos prontos para maio, no qual irá ser feita uma mega aula de ginástica.

Técnicos do Gabinete Psicossocial



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

*Assegura o atendimento, acompanhamento e o processo de reabilitação social a pessoas com deficiência ou incapacidade (PDCI).*

### Objetivos:

- ⇒ Informar e encaminhar para os serviços e equipamentos sociais.
- ⇒ Capacitar e apoiar as famílias de pessoas com deficiência ou incapacidade.
- ⇒ Promover programas de reabilitação inclusivos para pessoas com deficiência ou incapacidade.

As duas modalidades previstas pelo CAARPD caracterizam-se, respetivamente, do seguinte modo:

**A - Atendimento e Acompanhamento Social**

**B - Reabilitação Social**

### População-Alvo

Ambas as modalidades do CAARPD abrangem quaisquer pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI), com idade superior a 16 anos e respetivas famílias.

### Concelhos de Intervenção

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



## Abril, animação a mil

O mês de abril foi muito diversificado e rico em experiências novas.

Começámos por elaborar uma ementa para um lanche, para posteriormente realizarmos um piquenique. Para tal, realizámos uma pesquisa através de folhetos para melhor identificarmos os preços/ quantidades.

Aproveitámos para fazer uma visita ao supermercado Queirós, para contactar com os produtos e comparar preços com os dos folhetos. Ainda tivemos tempo para ir dar um passeio junto ao Rio Teixeira, onde se realizou uma atividade de mímica.

Ainda numa de planeamento de ementas, tivemos a oportunidade de preparar um almoço com os colegas de Sta. Marta de Penaguião/ Régua, onde confecionamos um creme de cenoura, lasanha de carne e, como sobremesa, um bolo de bolacha. Esta atividade foi muito trabalhosa, mas valeu a pena, pois o almoço estava muito bom. Todos colaboraram nas tarefas e assim foi mais fácil.

O dia mais divertido do mês foi no Porto. Fomos visitar o Oceanário Sea Life, vimos muitos peixes de variadas espécies e aprendemos imenso. Adorámos o passeio.

Mas não foi só passear! Pusemos mãos à obra, e como estávamos em época Pascal, utilizámos ovos e as suas caixas para fazer decorações alusivas a esta festividade. Para tal, aprendemos que era possível esvaziar os ovos sem partir a casca ao meio (como é habitual). Basta apenas fazer um furinho nas duas extremidades e soprar. Ficaram muito giros e tivemos direito a



um miminho de Páscoa... amêndoas e ovos de chocolate!

(Continua na página seguinte)

(Continuação)



Para terminarmos o mês em grande, comemorámos o Dia Mundial do Escutismo, realizando atividades escutistas.

Que o próximo mês de maio nos permita crescer mais e mais e sermos ainda mais felizes!

Técnicos e Clientes do CAARPD



Chegou ao fim o mês de abril e com ele trazemos imensas novidades!

Em Santa Marta de Penaguião, iniciámos o mês com uma sessão de musicoterapia super relaxante, cheia de sons e ritmos.

Visitámos a feira da Régua e comprámos vários alimentos necessários para o almoço do CAARPD.

Fomos para a cozinha, preparar um almoço delicioso para todos os colegas e técnicos, com direito a sobremesa e tudo! Aprendemos como se faz a sopa de cenoura, a lasanha de carne e o bolo de bolacha!

Ao longo destas semanas, fizemos ainda o jogo dos opostos, o jogo das adivinhas, conversámos sobre sentimentos, dançámos, realizámos exercícios de fortalecimento muscular, fizemos lembranças de Páscoa e ainda realizámos uma caça ao tesouro, com direito a ovos de chocolate!

Claro está que as atividades de piscina e a hipoterapia não podiam ficar de fora!

Visitámos ainda, o SeaLife – Oceanário no Porto, onde vimos tubarões, tartarugas, raias, cavalos-marinhos e vários tipos de peixes. Foi uma mistura de luzes, cores, sons, texturas e aromas, que nos deixaram muito relaxados e felizes!



# CAARPD

## INTERVENÇÃO PRECOCE NA INFÂNCIA (IPI)

**A** Intervenção Precoce na Infância consiste num conjunto de medidas de apoio integrado centrado na criança e na família, incluindo ações de natureza preventiva e reabilitativa, designadamente no âmbito da educação, da saúde e da ação social.

A resposta social abrange crianças dos 0 aos 6 anos, com alterações nas funções ou estruturas do corpo que limitam a participação nas atividades típicas para a respetiva idade e contexto social ou em risco grave de atraso de desenvolvimento, bem como as suas famílias, residentes nos concelhos de Santa Marta de Penaguião, Peso da Régua, Mesão Frio e Mondim de Basto.

A A2000, Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), possui um Acordo de Cooperação com a Segurança Social representando-a na Equipa Local de Intervenção (ELI).

O presente acordo foi celebrado com base no decreto-lei nº281/2009 de 6 de outubro, que criou o Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI), o qual consiste num conjunto organizado de entidades institucionais e de natureza familiar, que garante as

condições de desenvolvimento das crianças com funções ou estruturas do corpo que limitam o crescimento pessoal, social, e a sua participação nas atividades típicas para a idade, bem como as crianças em risco grave de desenvolvimento. O Acordo de Cooperação formaliza a participação das seguintes entidades parceiras:

- **Ministério do Trabalho e Segurança Social**/Centro Distrital de Segurança Social de Vila Real, na comparticipação financeira da A2000 que afeta 3 técnicos a meio tempo: Técnico Superior de Serviço Social, Psicólogo e Terapeuta;
- **Ministério da Educação**/Agrupamento de Escolas Diogo Cão, que afeta a tempo inteiro 2 Educadores de Infância;
- **Ministério da Saúde**/ Agrupamento de Centros de Saúde Douro I – Marão e Douro Norte/ Centro de Saúde de Santa Marta de Penaguião, que afeta a 5% o Médico e o Enfermeiro e a meio tempo 1 Psicopedagogo.



## Andar descalço, sim ou não?

**A**s crianças adoram andar descalças pela casa, mas os pais nem sempre são apologistas.

Então, o que é que faz melhor às crianças, andar com ou sem sapatos?

É certo que os sapatos fazem falta, mas há estudos onde se pode verificar que as crianças que passam a maior parte do tempo descalças têm mais habilidades motoras do que aquelas que normalmente usam sapatos. Andar descalço é a forma mais natural de caminhar, influenciando positivamente a saúde dos pés e o desenvolvimento de padrões de movimento.

Os sapatos proporcionam as condições perfeitas para a produção de fungos e bactérias devido à temperatura e humidade, logo, crianças que andam a maior parte do seu tempo calçadas têm maior probabilidade de desenvolver doenças nos pés.

Andar descalço fortalece os músculos, tendões e ligamentos devido ao contacto directo com o solo, melhorando a marcha e o equilíbrio das crianças. Deste modo, também se desenvolve uma boa postura e o aumento do equilíbrio. Quando as crianças usam sapatos, não conseguem diferenciar as diversas texturas das superfícies em que caminham, como por exemplo, azulejos, tapetes, relvado e areia, dificultando o ajuste corporal e os movimentos durante a marcha. Com os pés descalços conseguem sentir diferentes ambientes de uma forma única, desenvolvendo uma consciência real do ambiente.

Quando as crianças andam descalças, desenvolvem força e agilidade muscular, orientação espacial, equilíbrio e coordenação motora.

Os sapatos, quando não são os adequados, ou porque o tamanho não é o certo ou porque já pertenceram a outras crianças, podem

alterar o seu padrão de marcha.

Quando andam descalços, a pressão exercida durante a marcha é repartida por toda a planta do pé, pois como a exposição ao solo é mais directa, o corpo humano tende a posicioná-lo de forma diferente e correcta.

Se anda o dia todo atrás dos seus filhos com os sapatos na mão, não o faça! É bom que a criança ande descalça em casa. Se estiver frio, é recomendável que as crianças usem meias antiderrapantes em vez dos sapatos.

Ana Sofia Correia, *Fisioterapeuta*





Em maio o doador do mês da A2000 é a empresa  
"IRMÃOS LEITE - COMÉRCIO DE VEÍCULOS AUTOMÓVEIS, SA".

A empresa **IRMÃOS LEITE - COMÉRCIO DE VEÍCULOS AUTOMÓVEIS, SA** é uma das entidades financiadoras da A2000, tendo protocolos celebrados no âmbito da inclusão socioprofissional de públicos desfavorecidos, pelo que cumpre o dever de responsabilidade social perante a sociedade.

A empresa **Irmãos Leite** é representante das seguintes marcas:

- ✓ ŠKODA desde 1998, em Vila Real;
- ✓ SEAT desde 2006, no distrito de Vila Real e desde 2018, em Amarante;
- ✓ HYUNDAI desde 2009, em Vila Real;
- ✓ KIA desde 2013, em Vila Real.

Em Setembro de 2013, a empresa mudou as suas instalações e oficinas das quatro marcas que representa e os pontos de venda da SEAT e KIA para o Lote 170, na Zona Industrial de Vila Real, com o objetivo de alargar a gama de oferta aos seus clientes, mantendo os serviços de assistência pós-venda.

A empresa **Irmãos Leite** aposta no atendimento de qualidade, garantindo que todas as viaturas que receciona são vistas por profissionais qualificados na sua área, indo ao encontro da satisfação dos seus clientes.

A empresa **Irmãos Leite** conduz o seu trabalho tendo como objetivos inexoráveis a satisfação do cliente a 100%; a rentabilidade da empresa; e a satisfação dos seus colaboradores.



GERAL

259 302 400 / 935 302 400



OFICINA - 259 302 401/402



COMERCIAL - 259 302 403



geral@irmaosleite.pt



apoiocliente@irmaosleite.pt



www.irmaosleite.pt



## VISITE-NOS!

### SEAT e KIA

Zona Industrial, Lote 170  
5000 – 082 Constantim Vila Real

### ŠKODA e HYUNDAI

Avenida 1.º de Maio, 317-319, 5000-651  
Vila Real

### SEAT Amarante

Rua da Boavista, N 264 4600-756  
Telões Amarante

 @irmaos.leite.concessionarios

 www.facebook.com/irmaosleiteSA

 www.linkedin.com/company/irmaos-leite-concessionarios



No mês de maio o doador da A2000 é a **APM ENERGIAS**.

**APM ENERGIAS** é uma empresa que tem como peça fundamental, a preocupação com o meio ambiente. Teve o impulso na empresa criada em 2006 pelo sócio gerente, reafirmando-se assim em 2010, com a presente designação.

O principal objetivo é o conforto habitacional e empresarial a custo reduzido. Conta ainda com a vasta experiência do seu fundador, Abel Pires Martins, apreendida em França.

A empresa começou com a instalação de aparelhos de aquecimento e arrefecimento, dando preferência aos mais eficientes e às energias renováveis, tais como a solar ou a biomassa. Com o passar do tempo pensou-se em preencher as lacunas existentes no parque imobiliário, tais como portas e jane-

las. Desta forma, em 2010, decidiu-se criar uma fábrica de portas, janelas, portões e derivados de alumínio que até então, eram pouco eficientes.

Graças à satisfação dos nossos clientes e à procura de serviços mais especializados, alargou-se o leque de oferta. Passou-se então a incluir nos nossos serviços a serralharia civil, tais como, estores elétricos e manuais, grades, portões elétricos e manuais, portões seccionados, pérgulas robotizadas, ventilação mecânica de simples e duplo fluxo, entre outros.

A **APM ENERGIAS** está em crescimento e expansão, tanto a nível nacional como internacional, utilizando tecnologia de ponta e oferecendo sempre a melhor qualidade de serviços aos nossos clientes.

**Orçamentos: 932 916 462**  
**e-mail: [apmenergias@gmail.com](mailto:apmenergias@gmail.com)**





## (•) PORTAS E JANELAS

Em alumínio - Canal Europeu - Rotura Térmica

## (•) PORTÕES E GRADEAMENTOS

Portões e gradeamentos de aperto ou soldados.

## (•) PORTÕES SECCIONADOS

Portões de garagem eléctricos.

## (•) PORTADAS E ESTORES

Portadas com lâminas fixas ou Variáveis.  
Portadas Rústicas  
Estores em Alumínio manuais ou eléctricos

## (•) VENTILAÇÃO MECÂNICA

Ventilação mecânica de duplo fluxo ou simples.

## (•) CLARABÓIAS

Clarabóias e fachadas.

## (•) PÉRGULAS

Pérgulas com lâminas variáveis robotizadas



[www.apmenergias.wixsite.com](http://www.apmenergias.wixsite.com)

## A.P.M ENERGIAS RENOVÁVEIS - SERVIÇOS

### Fábrica de Janelas e Portas de Alumínio

#### Sede:

Rua do Silvar nº 1, Atilhó  
5460-020 Alturas do Barroso

#### Fábrica:

Rua Lino de Aguiar, 26  
Zona Industrial de Chaves  
5400-570 CHAVES

#### Contactos Portugal

(+351) 936 767 845  
(+351) 913 480 519  
(+351) 276 106 261

#### Contactos França

(+33) 763 101 620

# DOADOR DO MÊS

# DOADORES



[www.a2000.pt](http://www.a2000.pt)

[a2000@a2000.pt](mailto:a2000@a2000.pt)

Viver e Aprender | Edição 138 | abril 2019

Morada: Av. 25 de Abril, nº39  
5030-464 Santa Marta de Penaguião  
Telefone: 254 822 046



ER-1072/2012