









Aprende

Integração Profissional Santa Casa da Misericórdia de Murça (pág.4)















- 24/08/2020 "Modelo de Qualidade de Vida e Plano Individual e Ética"
- 28/08/2020 "Modelos de Aprendizagem e Tipologias da Deficiência"
- □ 31/08/2020 "Mediação e Intervenção Familiar"

Empregabilidade para todos

(Tabuaço e Murça) (pág.15)

Direito de Ser

(Murça, Tabuaço e Armamar) (pág.18)

Cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.2020





Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança So Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P

















cafeavenidadesde1959@outlook.pt Av. José Maria Alpoim, 534

5040 Mesão Frio

Larga da Independência, nº85 - 5040-352 Mesão Frio | Tel.: 254 891 391 - Fax.: 254 893 008

www.farmacianovademesaofrio.com



JUNTA DE FREGUESIA DE MONDRÕES

Largo do Terreiro, 5000-325 Mondrões - Vila Real

259 372 030



Quinta do Vale / Alvações do Corgo Santa Marta de Penaguião 5030-025 Tlm 968 426 848 Fax/tlf. 254 324 293











Celeste Cosme

Mediadora Exclusiva

celeste70.cosme@gmail.com T. +351 254 822 100 - M. +351 916 027 589

Alameda 13 Janeiro - Fórum Atividades, Lj. 3 5030-470 Sta. Marta de Penaguião - Portugal **fidelidade.pt**





Reta do Aeródromo, Zona Industrial 5000-082 Constantim - Vila Real

963 612 819 | 259 336 283



Construções Torres Macedo ,Lda.

Morada: Rua da Penaguda, n.º 15 Francelos 5070-573 Aliió

Email: construçõestorresmacedo@gmail.com Contacto:965307649 | NIF: 510 959 890



Lealdade...

mês de agosto, por tradição, aparece ligado a descanso, família, férias e festas. E foi num destes momentos de descanso e de férias em família que refleti sobre "lealdade" e portanto quero partilhar com todos o que penso sobre isso. Não vou inventar a roda, mas apenas refletir em voz alta sobre a virtude da lealdade.

Em meu entender, LEALDADE é uma virtude que se materializa no cumprimento das leis da fidelidade e da honra. Uma pessoa de bem deve ser leal a outras pessoas, às suas chefias, à empresa ou entidade onde trabalha e até ao seu país. A Lealdade desenvolve-se conscientemente e implica cumprir com compromissos, mesmo que seja perante circunstancias adversas e constantemente em mudança. Trata-se portanto de uma obrigação que se tem para com o próximo. Todos os trabalhadores devem mostrar lealdade para com a sua entidade patronal, mas no caso das chefias superiores e intermédias, que lidam com informação delicada e com a alma do negócio, é ainda mais imprescindível a lealdade de que vos falo. Os sinónimos de lealdade são fidelidade, dedicação e sinceridade...

Confúcio, famoso filosofo e pensador da China (551 – 479 a.c.), referiu "coloca a lealdade e a confiança acima de qualquer coisa; não te alies aos moralmente inferiores; não receies corrigir teus erros". Por esta via, a lealdade dá tranquilidade ao coração e é, por tudo o que já disse, um dos pilares que sustentam o real valor das pessoas.

No caso das pessoas que colaboram na A2000 (órgãos sociais, trabalhadores, outros colaboradores e voluntários) a lealdade deve ser recíproca e transversal a todos, independentemente da hierarquia e das funções. A lealdade de que vos falo deve ser sentida pela gestão em relação a si própria, para com os pares, os colaboradores e até para com os clientes/ utentes. As horas e as circunstâncias podem mudar a qualquer momento, por isso não devemos quebrar a lealdade com ninguém. Mais importante que a relação do poder entre as pessoas é a relação de Lealdade.

Atentos a esta pequena reflexão, só me resta pedir para validarmos e valorizarmos a LE-ALDADE de todos e para com todos, sendo certo que a lealdade e a confiança dos outros geram a cooperação necessária para alcançarmos os nossos sonhos e objetivos!



António Ribeiro, Presidente da Direção

ÍNDICE

■ Editorial

Destaque: *Integração*

Profissiónal

□ CRIP

□ Notícias da A2000

12 ⊐ Formação Inicial

□ Formação Contínua

□ Projetos INR:

- Empregabilidade para todos;
- Direito de Ser

□ GabinetePsicossocial;□ CAARPD

□ Intervenção

Precoce na Infância

> 28 do

22

□ Doador do mês

DESTAQUE

Integração profissional

- Santa Casa da Misericórdia de Murça

andra Monteiro tem 36 anos e colabora na creche e jardim de infância da Santa Casa da Misericórdia de Murça. A realizar um Contrato de Emprego-Inserção + (CEI +) na entidade, a Sandra explicou quais as funções que realiza, e destacou pela positiva a forma como se sente integrada na equipa de trabalho. "Neste momento, as minhas funções passam por apoiar nas tarefas de limpeza das instalações, além de colaborar com as colegas na cozinha, onde faço a contagem de quantos almoços temos de servir às crianças, preparar os pratos e talheres para eles e depois arrumar a loiça para lavar no final das refeições. Esta já é a minha segunda experiência profissional aqui, e posso dizer que é espetacular a minha relação com as crianças e as colegas de trabalho. Relacionamo-nos muito bem umas com as outras no nosso local de trabalho. Sempre que tenho alguma dúvida sou logo esclarecida por elas. Quando é preciso explicarem-me como tenho de fazer alguma tarefa elas também são impecáveis, e se tiver que tirar algum dia para resolver assuntos pessoais, não tenho qualquer tipo de problema. Além disso, tenho a facilidade de ter cá o meu filho, o que facilita as minhas rotinas diárias".

Visivelmente emocionada, a Sandra falou ainda da A2000 como uma instituição que desempenhou um papel muito importante na promoção da sua qualidade de vida. "A A2000 melhorou praticamente toda a minha vida. Desde o início, a A2000 foi espetacular comigo, acompanhou-me em tudo o que necessitei e foi uma ajuda bastante grande. Tenho que agradecer tanto à A2000 como às pessoas que trabalham comigo por todo o apoio e conselhos que me deram até agora", sublinhou.





NTEGRAÇOES

DESTAQUE

(Continuação da página anterior)

Entidade: Santa Casa da Misericórdia de Murça Atividade: Terceiro Setor Concelho: Murça

Quem reconhece a competência e importância da Sandra na estrutura é Edite Sousa, provedora da Santa Casa da Misericórdia de Murça, que fez a descrição das funções da colaboradora nesta instituição. "Posso descrever a Sandra como uma pessoa trabalhadora e que gosta de rotinas bem definidas de trabalho. Trata-se de uma colaboradora que executa corretamente todas as tarefas que lhe são pedidas, e que gosta de seguir todos os passos e instruções que lhe são colocadas para fazer bem o trabalho dela. Além disso, a Sandra dispõe de um importante apoio da parte das colegas, que têm sido impecáveis na forma como a têm integrado e ajudado em tudo o que é necessário, o que permite aproveitar melhor as qualidades que ela tem. Não só não existe nenhum sentimento de rejeição da parte da equipa de trabalho, como existe uma recetividade para procurar integrar colaboradores como a Sandra no sentido de um bom aproveitamento das respetivas competências", valorizou.

Nas suas declarações, a provedora destacou o papel da A2000 na transformação da vida de muitas pessoas e enalteceu a importância da inclusão de pessoas com deficiência e incapacidade (PCDI) como uma mais-valia em prol da comunidade. "A A2000 é uma instituição que está a prestar uma ajuda muito importante a muitas pessoas, e sou da opinião de que até necessitávamos de mais respostas sociais deste género. Pelo que vejo do vosso trabalho, a vossa associação tem feito um trabalho muito importante junto de um setor da população particularmente vulnerável socialmente, em que até estes próprios cidadãos se sentem muitas vezes excluídos de melhores oportunidades de integração. E a verdade é que há pessoas que, mesmo possuidoras de certos tipos de deficiência ou incapacidade,





MURÇA

estão aptas a desempenhar vários tipos de tarefas e serviços. Por isso é que instituições como a A2000 são tão importantes no sentido de evitar que estes cidadãos, que têm capacidades que podem ser aproveitadas em benefício de todos, sejam vítimas de uma exclusão que não beneficie ninguém".

> Ana Augusto e Gonçalo Novais, Técnicos da A2000

CRIP- Centro de Recursos para a Inclusão Profissional IEFP - Vila Real

- IAOQE Informação, avaliação, orientação para a qualificação e emprego
- **AC** Apoio à colocação
- APC Acompanhamento pós-colocação

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.

Cofinanciado por:









2000

Notícias



esde o dia 3 de agosto, o CLDS-4G Murça "Milhões de Esperanças" dinamiza a primeira edição da Atividade 11 do seu Plano de Ação: o "ESPAÇO

J". Este serve o propósito de promover, junto de crianças e jovens oriundos de agregados de baixos rendimentos, a cidadania plena, os hábitos de vida saudável, a atividade criativa, o respeito e o gosto pela natureza, o gosto pela literatura, pela música e pela ciência, a utilização das TIC de modo seguro, etc., em articulação com o Município de Murça (Biblioteca, Auditório, Piscinas) e outras entidades do Concelho.

Um exemplo de parceria estabelecida pelo CLDS-4G Murça remonta ao dia 17 de agosto, com o Projeto "Direito de Ser", promovido no Município de Murça pela Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000 e cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. 2020, em que as crianças do "ESPAÇO J" colaboraram na "Caça à Rampa". Esta atividade visou a sensibilização dos comerciantes e habitantes locais para a problemática da igualdade nas acessibilidades, convidando-os a experienciar a movimentação numa cadeira de rodas. Aos estabelecimentos que preveem acessos adaptados a pessoas com mobilidade reduzida, foi atribuído um Certificado de Acessibilidade que atesta esse facto.

Paralelamente, no dia 20 de agosto de 2020, para dar resposta a um público mais vasto, o "ESPAÇO J" ampliou-se para "ESPAÇO J +", passando a contemplar atividades pensadas não só para crianças, (...)

CLDS-4G Murça "Milhões de Esperanças" arranca com "Espaço J"





(Continuação da página anterior)

(...) mas também para jovens adolescentes e jovens portadores de deficiência. O contacto e a partilha entre todos os participantes desenvolve competências de participação, respeito, compreensão e solidariedade, e promove a socialização em grupo.

A Atividade 11 está programada até ao início de setembro, momento em que começará o Ano Letivo 2020/2021, pretendendo-se que continue a ser dinamizada nas pausas letivas vindouras.



Beatriz Ermida, Técnica do CLDS-4G Milhões de Esperanças







Cofinanciado por:















A2000

Notícias

OBJETIVO: 5 000 €

PROGRESSO: 100%

5 005 € angariado | 55 apoiantes

Objetivo superado!

"A casa" da A2000 tem agora mais cor!

issão cumprida e superada! O projeto "Dar COR à nossa CASA" da A2000 ao abrigo da iniciativa "Novo Banco Crowdfunding" foi mais um exemplo de superação da associação mesmo em tempos de grande incerteza, e a verdade é que vai ser possível melhorar a qualidade das novas instalações, em Poiares.

Com a mudança para novas instalações, a A2000 vê-se confrontada com a necessidade de criar melhores condições de acessibilidade aos seus clientes que, em alguns casos, são pessoas com problemas ao nível da mobilidade, bem como aos seus colaboradores, que têm a seu cargo a exigente tarefa de cuidar destas pessoas, num ambiente funcional e acolhedor.



Com os fundos entretanto angariados, a A2000 passa a dispor de mais um contributo para fazer as melhorias que pretende, o que justifica a gratidão do presidente da associação, António José Ri-

beiro, para com todos os que contribuíram para mais esta vitória. "São ótimas notícias! Conseguimos reunir todo o montante que fazia parte do objetivo definido, graças às contribuições preciosas e solidárias de mais de 5 dezenas de pessoas que se mobilizaram em prol da nossa causa. O destino destes donativos contribuirá para reparar as portas exteriores das instalações, adaptar as casas de banho e montar uma cozinha para prática simulada. Vamos conseguir assim aumentar o conforto, a autonomia e o bem-estar dos nossos

clientes e reforçar este percurso de consolidação

dos nossos projetos em andamento bem como na

preparação de novos investimentos na área social,

Gonçalo Novais, Técnico da A2000





em prol da nossa região".











Manutenção / Conservação das instalações da A2000





A2000

Notícias

A2000 em Formação Interna

oi durante três dias da última semana de agosto que os colaboradores da A2000 estiveram em formação interna, em que foram abordados temas pertinentes alusivos aos múltiplos aspetos do trabalho realizado com os seus clientes.

A primeira sessão decorreu no dia 24 de agosto, sob o tema "Modelo de Qualidade de Vida e Ética". Em relação ao tema da qualidade de vida, procedeu-se à respetiva definição e, com recurso ao modelo teórico de Robert Schalock e Miguel Ángel Verdugo, foram enumerados os fatores promotores da qualidade de vida e os indicadores que os atestam, avaliados pela Escala Pessoal de Resultados (EPR), aferida para a população portuguesa pela professora e investigadora Cristina Simões. Quanto ao tema da ética, a formação incidiu numa reflexão pessoal dos colaboradores sobre os seus princípios e valores éticos, seguida da apresentação dos valores, princípios e da Política de Ética da A2000. Foram ainda abordados dilemas éticos com os quais nos podemos confrontar no nosso trabalho e na nossa vida.



"Modelo de Qualidade de Vida e Plano Individual e Ética".

No dia 28 de agosto, falou-se de "Modelos de Aprendizagem e Tipologias da Deficiência". Nesta temática, definiu-se o conceito de aprendizagem e abordaram-se os principais modelos teóricos explicativos da mesma. No tema das tipologias da deficiência, e atendendo a que a deficiência cognitiva predomina na população abrangida pela A2000, foi transmitida a definição dos termos "deficiência" e "deficiência cognitiva", caracterizaram-se os seus vários níveis e enumeraram-se as

características associadas a cada um, que procedem à sua adequada identificação, bem como se associaram às melhores estratégias de aprendizagem.



"Modelos de Aprendizagem e Tipologias da Deficiência".

No dia 31 de agosto, o tema do terceiro dia de formação foi a "Mediação e Intervenção Familiar, baseado do MAIFI (Modelo de Avaliação e Intervenção Familiar Integrada)", em que não só se explicaram os fundamentos teóricos associados à aplicação deste modelo, como a importância do mesmo na identificação e facilitação do potencial para a mudança familiar, assente em indicadores como o florescimento e bem-estar, mudança e adaptação positiva e resiliência, com o intuito de orientar e enquadrar o trabalho diário dos colaboradores no contacto com famílias, por forma a salientar sempre as competências de cada um para uma resolução mais eficaz e duradoura dos problemas.



"Mediação e Intervenção Familiar"

Estes três dias de formação interna constituíram-se também como um momento de partilha entre colaboradores e reflexão sobre as práticas profissionais quotidianas.

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

Âmbito de Ação Regional

Poiares - Régua

Resende

Armamar

Chaves

Baião

Tabuaço

Cofinanciado por:







Entidade Acolhedora: Agrovideira

Agrovideira é uma empresa sediada em Chaves há cerca de oito anos e comercializa produtos na área da agricultura e pecuária. Trata-se de uma loja de proximidade que aposta fortemente na qualidade dos seus produtos e serviços.

Esta entidade estabeleceu o primeiro Acordo de Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) com a A2000 em 2016 através da formação profissional. Atualmente acolhe um formando da A2000 do curso 11 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II, Nuno Amaral. Este formando na Agrovideira desenvolve tarefas de reposição de produtos na loja, arrumação / organização do armazém e loja; arrumar artigos nos locais apropriados, zelar pela sua conservação, limpeza do estabelecimento comercial e ajudar nas cargas e descargas dos diversos produtos.

Segundo o seu orientador, o Nuno evoluiu favoravelmente, mostrando-se bastante educado e trabalhador, realizando com algum dinamismo e proatividade as tarefas propostas, o que permite a evolução das suas competências e o seu enquadramento profissional na entidade.

Para o Gerente de loja, Sr. Ademar Videira, e o responsável de Loja, Sr. Rogério, a A2000 tem um papel muito importante no desenvolvimento deste público-alvo, através do desenvolvimento destas ações, nomeadamente ao nível da inserção no mercado de trabalho. "As expectativas que tínhamos em relação a este público-alvo ficam um pouco aquém do que eles realmente conseguem realizar. São efetivamente uma mais valia para as entidades. Nota-se uma evolução gradual das suas capacidades, contudo é sempre necessário "limar" algumas falhas e dificuldades de forma a poder potenciar o seu desenvolvimento e desempenho".



Com esta experiência na entidade, o Sr. Ademar cumpre o dever de responsabilidade social, muitas vezes ignorado pelas empresas, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos formandos e para a sua inserção na comunidade.

Sandra Pinheiro,

Técnica de Acompanhamento e Inserção



"A idade é uma questão de espírito"

odos temos o direito ao respeito e sermos tratados com dignidade. Estamos a envelhecer a cada dia, hora, minuto e segundo. E costumamos dizer e ouvir que "a idade é uma questão de espirito" e quando proferimos estas palavras, acreditamos vivamente. No entanto, esquecemo-nos, muitas das vezes de dar atenção ou apoio aos mais idosos.

É uma faixa etária mais suscetível ao sentimento de solidão sendo esta uma das maiores causas de depressão e sentimentos de ansiedade. Estima-se que 70% dos idosos tem algum problema grave de saúde associado à solidão e que 10% sofre de solidão maligna, ou seja, aquela que compromete o estado físico e psicológico. É essencial, portanto, o auxílio das pessoas mais próximas, família ou amigos. Mas também de pessoas especializadas na área.

Para evitar este tipo de sentimentos existem várias instituições e projetos que trabalham arduamente para combater esse "mal". Infelizmente, vivemos numa das nossas piores alturas para a partilha de afeto e realizar atividades em conjunto. Com a pandemia, começamos a perceber a importância da presença e do afeto perante os nosso familiares e amigos, principalmente os mais idosos. Outra coisa que nos apercebemos e aprendemos, com a situação em que nos encontramos neste momento, é da importância da boa saúde mental,





pois sem esta, não existe saúde física. Tal como fomos ensinados "mente sã, corpo são". Tal como já foi referido, os idosos, sofrem com mais facilidade com a solidão e falta de carinho.

Ao longo das aulas, e em consolidação com a matéria da UFCD de "Saúde da Pessoa Idosa-Prevenção de Problemas", fomos abordando este tema em particular, a importância da saúde mental, principalmente na pessoa idosa e o que era necessário ser feito para que a saúde não se tornasse em doença. Foi então que alguns formandos relembraram que neste momento muitos idosos estão sozinhos em casa ou nos lares, sem poderem ver a família ou participar em atividades que fossem úteis para o seu desenvolvimento social e psicológico.

Depois de algum debate sobre o assunto, chegámos à conclusão de que alguma coisa devia ser feita em relação a isso, e como poderíamos ajudar (respeitando, claro, o distanciamento social), após um intenso *brainstorming*, decidimos, em conjunto, fazer um vídeo divertido e com mensagens de amor e carinho.

Então só faltava programar o que iríamos dizer, fazer uns cartazes e gravar. Mãos à obra! E sempre respeitando as regras atuais, em grupo, tratámos de pesquisar alguns poemas para serem lidos, desenhar e pintar uns cartazes todos catitas para alegrar um pouco e fomos gravar.

Com esta atividade, os formandos chegaram à conclusão que de facto às vezes as coisas mais simples podem fazer uma grande diferença e trazer sorrisos aos que mais precisam. Longe, mas perto, algo que as novas tecnologias e as redes sociais facilitam. Devemos usar estas "armas" de forma positiva e de alguma forma melhorar o dia de alguém.

Joana Martins, Formadora







EMPREGABILIDADE PARA TODOS

FINALIDADE:

Valorizar pessoalmente, capacitar e dar visibilidade ao potencial de empregabilidade dos participantes, favorecendo a inclusão profissional.

Junho a Dezembro 2020





"Se podemos sonhar, também podemos tornar os nossos sonhos realidade" – Walt Disney.

odos nós temos sonhos que almejamos um dia alcançar, sonhos esses que acreditamos serem fundamentais para o nosso sucesso e a nossa felicidade. Ao longo deste projeto temos vindo a trabalhar, não só os nossos sonhos, mas também a forma de os identificar e o meio para lá chegarmos.

Durante o mês de agosto dedicámo-nos a trabalhar um pouco a nossa autoestima através da consciencialização dos fatores pelos quais nos orgulhamos de nós próprios, quer seja das nossas capacidades, dos nossos feitos ou daquilo que somos. No entanto, em Tabuaço, este trabalho não ficou por aqui e, tomando consciência do nosso brilho próprio, construímos a nossa própria estrela na qual enumerámos as nossas qualidades/forças que fazem de nós pessoas únicas e especiais.

Foi também neste mês que investimos um bocadinho do nosso tempo a pesquisar sobre a profissão dos nossos sonhos. Através de pesquisas em livros e computador, ficámos a saber um pouco mais sobre a profissão que gostaríamos de exercer, qual o caminho necessário para lá chegar e quais as tarefas que se desempenham nesse mesmo serviço.

Mas este nosso "querido mês de agosto" tinha que terminar da melhor forma. Deste modo, realizámos uma visita cultural onde nos focámos na cultura da nossa Região, afastámo-nos um pouco de Tabuaço e fizemos uma viagem de comboio com partida de Peso da Régua e com destino ao Pinhão, onde pudemos ver os belos azulejos da estação ferroviária, fazer um piquenique pelo cais, passear à beira-rio e desfrutar das belas paisagens envolventes. Em Murça, esta atividade ficou adiada, mas continua a ser muito aguardada por todos.

E assim terminou mais um mês intenso onde pudemos trabalhar o nosso Eu e a socialização com a comunidade onde nos inserimos, bem como nos divertirmos e apreciar alguns dos mais belos tesouros da nossa Região.

Olinda Coutinho, Patrícia Maçãs e Paula Conceição, Técnicas da A2000

Murça







EMPREGABILIDADE PARA TODOS

Notícias

Tabuaço





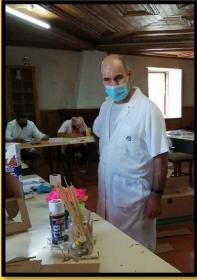






Murça













PARCERIA



January Service Servic

Junho a Dezembro / 2020

FINALIDADE:

Promover, proteger e garantir o pleno exercício de todos os direitos humanos, por todas as pessoas (com ou sem deficiência) e, promover o respeito pela sua dignidade.





Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. Cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.2020

Noticias

"A verdadeira felicidade está na própria casa, entre as alegrias da família" (Leon Tolstoi)

amília, cultura e acessibilidade foram os temas principais de toda a atividade do projeto "Direito de Ser" durante o mês de agosto.

Os momentos de crise e dificuldade que atravessam as nossas vidas e a vida das comunidades em que nos inserimos, como é o caso da pandemia que assola todo o Mundo nesta altura, reforça a importância da família como um dos pilares essenciais à promoção do nosso bem-estar e qualidade de vida. Através de trabalhos manuais que realizaram, os clientes retrataram as respetivas famílias e puderam partilhar a importância que as mesmas têm na sua qualidade de vida e na ajuda que lhes prestam em tudo o que necessitam. A mensagem central das atividades em torno do Direito à Família foi a de que "família é onde há amor", e esse amor pode existir em vários tipos de famílias, seja no modelo tradicional (como marido, mulher e filhos), seja do tipo monoparental ou em casais do mesmo sexo (dois homens ou duas mulheres). Até porque, tal como também foi referido com os clientes, uma família pode ser formada por pessoas que não tenham laços de sangue entre si. O importante é o amor e afeto que existe entre elas.

Relativamente ao direito à cultura, agosto foi um mês em que se procurou definir com os clientes em que consiste este direito específico e a importância que usufruir do melhor das artes tem para o nosso bem-estar e até a preservação do nosso património, tradições, costumes e identidade. Definimos "cultura" como um conjunto de características específicas que identificam um povo e, com exemplos ilustrativos, os clientes puderam conhecer e distinguir várias culturas com base em aspetos distintivos como danças, gastronomia, vestuário, acessórios e até cumprimentos e modos

de relacionamento entre pessoas. E, como valorizar o que de melhor temos para mostrar também pode ser uma forma de transmissão da nossa cultura, nada como juntar a este direito a vivência de um dia diferente e divertido, e passear de comboio entre o Pinhão e o Peso da Régua com os clientes de Armamar e Tabuaço. O contacto com a natureza e as paisagens deslumbrantes do Alto Douro Vinhateiro maravilhou os clientes, que adoraram a visita a um património que nos é tão característico enquanto habitantes de uma das regiões mais belas do Mundo. Neste passeio, também aproveitámos para trabalhar os já falados Direitos ao Lazer e ao Bem-Estar, assim como o Direito à Acessibilidade (abordado este mês), através da apreciação da adequação dos acessos às características específicas de várias pessoas com limitações em termos de mobilidade e de comunicação. Também os clientes de Murça tinham planeada a realização de um passeio que, no entanto, teve de ser adiado.

Tal como referido, agosto foi também um mês em que refletimos sobre o Direito à Acessibilidade e o problema que as más acessibilidades criam a pessoas com deficiência e incapacidade, que se vêm impossibilitadas de aceder a serviços de grande importância ou até de fazer coisas simples, como entrar numa loja ou num espaço público. Ao longo do mês, foi dinamizada nesse sentido a "Caça à Rampa", atividade em que fomos à descoberta de locais que estão bem e mal preparados em termos de acessibilidades e procurámos sensibilizar a comunidade para os problemas muito graves que tal situação pode provocar na vida de muitas pessoas.

Aos estabelecimentos que preveem acessos adaptados a pessoas com mobilidade reduzida, foi atribuído um Certificado de Acessibilidade (...)

(Continuação da página anterior)

(...) que atesta esse facto, e que dessa forma reconhece a preparação desses espaços em receber pessoas com dificuldades ao nível da mobilidade, bem como da comunicação devido a diversas patologias (ex.: surdez e cegueira).

O balanço desta iniciativa foi extremamente positivo, não só pela excelente forma como fomos recebidos pelos proprietários dos espaços dos três concelhos deste projeto, como também pelo esforço e prontidão que as pessoas que nos receberam revelaram, no sentido de exemplificar de que forma procederiam caso tivessem que prestar ajuda a um cliente com incapacidades de diversos tipos. Ainda que nem todos os espaços estejam completamente preparados para estas situações, notámos uma grande sensibilização da comunidade para com estas temáticas.

Este tema foi recriado pelos clientes de Murça através de trabalhos manuais, que resultaram numa magnífica cadeira de rodas construída à base de cartão, e em Armamar e Tabuaço os clientes «transformaram» uma cadeira normal numa «cadeira de rodas» improvisada, na qual foi escrito

o título "Direito à Acessibilidade" em português, língua gestual portuguesa e braille.

Também em Murça foi realizada uma atividade em parceria com o CLDS 4G Murça Milhões de Esperanças a propósito deste último direito, que visou a sensibilização dos comerciantes e habitantes locais para a problemática da igualdade nas acessibilidades, convidando-os a experienciar a movimentação numa cadeira de rodas.

Tal como habitualmente sucede neste projeto, foram expostos os nossos trabalhos nas Câmaras Municipais de Armamar, Murça e Tabuaço e distribuímos panfletos à população alusivos a estes direitos, de forma a sensibilizá-la para estes temas tão importantes. Em Murça, tivemos ainda uma visita do Presidente da Câmara Municipal, Mário Lopes, que aproveitou para se inteirar do desenvolvimento das atividades que estamos a realizar no concelho. De referir que este projeto é cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação (INR) e conta com a parceria dos Municípios de Armamar, Tabuaço e Murça, (...)

Armamar



JIREITO DE SER

Notícias

Tabuaço











(...) e tem como público-alvo pessoas com deficiência ou incapacidade residentes nestes concelhos. Visa proporcionar aos participantes a oportunidade de realizarem atividades novas no seu quotidiano e desenvolverem competências ao nível da sua cidadania e participação. Sendo a finalidade última, di-

vulgar e esclarecer a comunidade sobre os Direitos Humanos e, principalmente, sobre os direitos das pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI).

Olinda Coutinho, Patrícia Maçãs e Paula Conceição, Técnicas da A2000



Murça









IPI - Intervenção Precoce na Infância

ELI - Santa Marta de Penaguião



CAARPD

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

Medidas:

- Atendimento e Acompanhamento Social
- Reabilitação Social



Âmbito de Ação Regional

- Santa Marta de Penaguião
- Mesão Frio
- Vila Real

- Peso da Régua
- Mondim de Basto
- Murça

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiares - Régua e limítrofes

Obtenção de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados

Concelhos:

Santa Marta de Penaguião



Peso da Régua







GPS

Notícias

Agosto de preparação









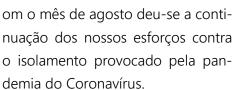












Continuámos com as visitas regulares junto dos nossos clientes dos Espaços de Convívio, entregando e recolhendo os vários manuais de atividades de estimulação cognitiva que temos vindo a distribuir. Aqui estava uma forma segura de os manter ativos e de recriar, em parte, o ambiente vivido em sala.

Está claro que o diálogo era uma constante, e surgiram momentos para desabafar, partilhar problemas e preocupações. Uns lamentavam não poder ver a família emigrada e que viu a sua viagem adiada por causa das medidas de segurança, outros tiveram um pouco mais de sorte. Ainda assim, de uma maneira ou de outra, todos se mostraram conscientes dos riscos e de tudo o resto em causa.

Contudo, é nos momentos de maior escuridão que a mais débil luz brilha com maior esplendor. Não podemos parar, e há que aproveitar as oportunidades que permitam um regresso seguro às atividades num contexto mais normal. Com isto em vista, teve lugar uma reunião com os presidentes das Juntas de Freguesia onde os vários Espaços de Convívio têm lugar. Discutiram-se as saudades dos clientes e as preocupações dos mesmos. Debateram-se as medidas de higiene e segurança a implementar, tanto nos transportes como em contexto de sala.

Face a isto, está reservado para setembro aquilo que por todos nós era desejado: o regresso pleno a um convívio entre todos, em que apesar das distâncias de segurança, estaremos mais próximos!

Daniel Carvalho, Técnico da A2000

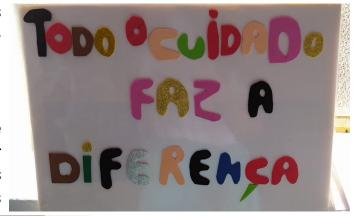
Agosto de novas experiências e atividades!

oi um agosto de experiências e atividades novas aquele que o CAARPD da A2000 viveu, onde trabalho e animação não faltaram.

A começar pela participação numa exposição de decorações em Santa Marta de Penaguião, a pedido da autarquia local. A propósito desta atividade marcante num mês de agosto atípico, sem a agitação e as festas que tanto nos habituam neste período, os clientes do CAARPD descreveram o trabalho que apresentaram. "Em agosto, fizemos várias decorações que estão expostas numa árvore, na Alameda 13 de Janeiro, em Santa Marta de Penaguião. O tema destes trabalhos é o reinício do novo ano letivo, para o qual fizemos papagaios, livros, números e dois bonecos de máscara e distanciados um do outro, de acordo com as regras do distanciamento social que todos devemos cumprir, para estarmos em segurança".

O mês foi também de atividades e experiências novas, em que certas competências foram estimuladas, num trabalho que não faltou. "Este mês, numa das atividades, tivemos que adivinhar quais os objetos que estávamos a tocar, com os olhos vendados. As nossas técnicas usaram vários tipos de objetos, como fósforos, lã, algodão ou massa e nós, pelo tato, tínhamos que dizer em que estávamos a tocar. Nas nossas instalações, decorámos um relógio que vai ser colocado na nossa sala e construímos uma pista de bowling e ainda fizemos bolos e compota de tomate".

Outra coisa que não faltou foi desporto e a Outra coisa que não faltou foi desporto e a realização de atividades ao ar livre que os levaram à descoberta de recantos bonitos escondidos na região. "Praticámos muito desporto e exercício físico durante o mês de agosto e, além do Boccia, futebol e basquetebol, realizámos alguns exercícios na piscina e fizemos atividades de dança nas quais fizemos pinturas com os pés. (...)









(...) No passeio que fizemos à Senhora da Guia, descobrimos um parque de baloiços onde nos divertimos imenso e alguns de nós andámos lá pela primeira vez. Acabou por ser um mês cheio de atividades, em que nos divertimos bastante aqui na A2000".

Mesmo a fechar o mês, os clientes do CA-ARPD tiveram a oportunidade de participar numa atividade diferente da habitual, a Vindima da A2000, em que puderam viver na primeira pessoa uma época tão característica na vida e identidade da região do Alto Douro.

Gonçalo Novais, Técnico da A2000













Estimulação durante o vestir/despir

Vamos aproveitar a hora de

VESTIR / DESPIR

para trabalharmos, a brincar, com as nossas crianças?



De manhã, na hora de vestir, nem sempre há tempo para esperar que as crianças tentem vestir-se sozinhas.





٦

Autonomia Pessoal: Vestir

Idade aproximada	Competência desenvolvida
9 - 12 meses	Colabora nas atividades de vestir e despir
	Ajuda a despir uma camisola, puxando-a pela cabeça
12 - 15 meses	Despe roupa larga
15 – 18 meses	Desaperta os sapatos ou chapéu, enquanto ato de despir
18 – 21 meses	Abre um fecho que tenha uma patilha grande
	Põe o chapéu
21 – 24 meses	Veste peças de roupa simples
24 – 30 meses	Descalça os sapatos
	Despe o casaco
	Despe peças de roupa simples
30 – 36 meses	Veste-se sozinho, excluindo fechos
	Desaperta fechos

Mas afinal o que podemos fazer na hora de vestir/despir?

Nomear peças de vestuário

Durante o vestir/despir devemos ir dizendo o nome das peças de vestuário (cuecas, meias, calças, camisola, camisa...) para que a criança aprenda e mais tarde diga autonomamente.

Identificar ou nomear as co-

<u>res</u>

Podemos pedir à criança para ir buscar a "camisola azul", "calças pretas" ... percebendo assim se identifica a peça de vestuário e a sua cor. Perguntar o que temos na mão e a sua cor.

Autonomia

A criança começa por conseguir despir roupas largas e gradualmente passa para camisolas mais apertadas ou camisas. Começa por desapertar fechos (+/- 2 anos e meio) e só depois os aperta e passa a apertar/desapertar os botões. A partir dos 2 anos começa a des-

Cumprimento de regras

calçar os sapatos e a despir o casaco

A criança deve permanecer no quarto até estar completamente vestida. Pedir para ir buscar a peça de vestuário que pretendemos ou colocar a roupa na gaveta.

*:

Para facilitar a autonomia das crianças no vestir/despir devemos iniciar com roupas largas, que passem facilmente na cabeça ou abertas à frente.

**

Incentive a criança a começar a vestir algumas peças de roupa sozinho (geralmente aprendem mais rápido a vestir calças, calções ou saias, do que camisas).

**

É importante incentivar a criança a realizar as tarefas sozinha tornando-se autónoma e mais confiante. Vai-se sentir orgulhosa de já conseguir realizar as tarefas sozinha.



Enquanto a
criança estiver a
aprender a
vestir / despir, seja
paciente!



28 DOADOR DO MÊS



+351 259 929 618 | PARADA DO PINHÃO | VILA REAL



Travessa Moreira de Carvalho N°2 Vila Real, Portugal

Doador do mês

29







Novidades 2020

- 4 Portas de entrada
- Portões de rua

<u>para diferentes</u> <u>gostos!</u>









- Lugar do Senhor do Bom Caminho Guiães
 5000-111 Vila Real
 - 917 565 782 / 254 920 167
 - serralhariabcaminho@sapo.pt



Doador do mês



BRICOLAGE • FERRAMENTAS • TINTAS • AGRICULTURA

Visite-nos na Cidade do Peso da Régua junto à Toyota Bombas da GALP.



PROMOÇÕES!!

PODADORA GASOLINA OFERTA 1 CORRENTE

109,99€

→ Visite-nos!

Mais promoções e máquinas na loja!



BERBEQUIM SEM FIO 18 V 2 BATERIAS

59,99€



MARTELO DEMOLIDOR 1500 WATT 6 JOULES

69,99€

09:00 – 12:30; 14:30 – 19:00

2

Rua da Lousada s/n, 5050-262 Godim - Peso da Régua



254 090 628

Doador do mês 31



FAFEL Construct

TVA: **0689.921.903** |

fafel.construct@hotmail.com

Fafel Construct é uma empresa que se dedica à construção civil, principalmente na Bélgica.

Apostamos numa relação próxima com os clientes, aconselhando-os nas suas escolhas e aliando qualidade ao melhor preço.

A Fafel Construct é uma empresa com responsabilidade social, a pensar no compromisso de apoiar aqueles que mais precisam.



DOADORES DO MÊS



































































































a2000@a2000.pt





Morada: Rua S. João Bosco, №478 5050-346 Poiares - Peso da Régua

Telefone: 254 822 046





