Viver e Aprender
Newsletter mensal | Edição 135 - Ano 18 | janeiro 2019

ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Doadores do mês

O Cenáculo do Leitão
CHURRASQUEIRA

Frutas Dumi, Lda
Comércio por grosso de fruta e de produtos hortícolas
Gojim | Armamar

Integrações Profissionais

Junta de Freguesia de Sever (pág.4)

Nuno Mendes

GAPRIC - Douro Sul (pág. 19-20)

Gabinete de Apoio a Programas Incluídos na Comunidade

APOIOS

Armamar
CÂMARA MUNICIPAL

TABUAÇO
MUNICÍPIO

Sempre em Movimento (pág. 7)

Faça o seu contributo em
www.novobancocrowdfunding.pt/sempre-em-movimento

NOVO BANCO CROWDFUNDING

Apoios

UNIÃO DAS FREGUESIAS
LOBRIÇOS S. MIGUEL SANHOANE

MARQUES
LAGAR DE AZEITE
254 812 361
5050-402 Rua Sra. da Piedade | Vinhós - Peso da Régua

912 154 789
calma e harmonia
Rua Prof Dr. Abílio Aires Lj8
5000-439 Vila Real

M.CAR
Comércio de Automóveis
http://mcar.com.pt

VCpower
Automotive Software • Hardware

EMPRESAS SOLIDÁRIAS

i9auto automóveis
www.i9auto.com

manos gráfica

Pôncio Alves Janeiro & Irmão, Lda.
Rua da Ferreirinha
5050-261 Régua
Telf.: 254 322 192
Fax: 254 323 580
Telm.: 963 463 221
912 353 707
933 221 926
www.janeiros.pt
pa.janeiros@janeiros.mail.pt
REPSOLGAS

PEDRO PINTO RIBEIRO
Contabilidade e Consultoria Fiscal, Lda.

ELECTRO HEXÁGONOS
COMÉRCIO DE ELECTRODOMÉSTICOS E REPARAÇÕES
Vitor Manuel Ramalho Ferreira
Tlm.: 938 382 349
Telf.: 254 322 606
Av. Dr. Manuel Arriaga
5050-205 PESO DA RÉGUA

Atelier de estudo
Rotunda do Tondela,
Ed. S. Tomé 3 drt.| Régua
914845937

Eduardo Coutinho
GERENTE
932 545 002
Materiais de Construção e Tintas
geral@azulpastel.pt
www.azulpastel.pt
Telf.: 254 089 165
azul pastel

HAKYPNEUS
PNEUS NOVOS | SEMI-NOVOS
Tlm.: 934 288 679 | 939 856 329
Tel.: 259 341 357
email: hakypneuslda@gmail.com
morada: Zona Industrial Lote 3
5000-082 Constantim | Vila Real

auto Felizardo Vilela
Chaparia e Pintura
Vila Real 918 804 844

RK PNEUS

Realauto
Zona Industrial 259 373 549
Vila Real 259 321 822 | Régua 254 107 007

DOURIENSE
R. dos Quatro Caminhos, 5050-067 Godim
254 323 042

O poder do acreditar...

Podia falar de tudo, existem um sem número, quase ilimitado, de assuntos que caberiam aqui no meu primeiro editorial da Newsletter Viver e Aprender. Mas escolhi falar sobre o "poder do acreditar", por acreditar que pertenço a uma equipa incrível e, acredito até, que é a melhor equipa de sempre! Por acreditar que a A2000 faz falta e faz a diferença na vida de tanta gente : na vida dos clientes, colaboradores e seus familiares, na vida dos fornecedores, na vida das pessoas das comunidades onde interagimos e até (penso eu) na vida dos decisores políticos e financiadores.

O "poder do acreditar" é uma fase imediatamente antes da ação. Quando acreditamos, basta juntar o poder e passamos sentir o "poder do acreditar" que nos impulsiona para a ação! Eu acredito nisto, acredito neste poder, acredito até que uma boa parte dos problemas do nosso quotidiano se resolvem em cerca de 50% quando utilizamos o "poder do acreditar", isto é, quando acreditamos na solução! Por que quando acreditamos na solução, estamos a encurtar a sua distancia, estamos a impelirmo-nos para a ação!

É à luz deste "poder do acreditar" que acredito solenemente que a A2000 vai tornar o seu sonho em realidade... acredito porque sei e sinto que também acreditam em nós! Acredito porque acredito nesta equipa, nesta estratégia e na nossa forma de estar e de agir. Por que acredito que vamos contribuir para melhorar a qualidade de vida das pessoas com deficiência ou incapacidade, tal como acredito nas suas capacidades, na sua força, entrega e empenhamento.

Por que acredito num mundo melhor e inclusivo, por que esse poder de acreditar produz uma enorme força mágica que nos leva (digo eu) à satisfação e à felicidade!

É esse "poder do acreditar" que nos estimula a acreditar que vamos conseguir ter uma nova e grande casa para a A2000, onde a falta de espaço jamais será um problema...; é esse "poder do acreditar " que nos faz vibrar e sentir que falta apenas um bocadinho para se concretizar um sonho que permitirá realizar muitos mais... Se acreditarmos todos, se todos juntarmos "o Poder do acreditar" de cada um de nós, então acredito que seremos capazes, acredito que teremos a capacidade e o engenho bastantes para levar por diante todos os projetos. Eu acredito sempre nas pessoas e acredito que Deus escreve sempre direito.... mesmo que, às vezes, o faça por linhas tortas!

Deixo-vos então "o poder do acreditar" e acredito que se o utilizardes bem, também vós ireis acreditar...

António Ribeiro, *Presidente da Direção*

ÍNDICE

3 Editorial
4 Destaque
6 CRIP
7 Notícias
8 Formação Inicial
18 Formação Contínua
19 Projetos INR - GAPRIC - Douro Sul
21 Gabinete Psicossocial
23 CAARPD
26 Intervenção Precoce na Infância
28 Donativos

Ficha Técnica: Propriedade: **A2000** | Contribuinte: **505 045 125** | **www.a2000.pt**
Coordenação e Edição: **António Ribeiro** | Produção e Paginação: **Kelly Guedes**

INTEGRAÇÕES

Integrações Profissionais

Recentemente integrado profissionalmente na Junta de Freguesia de Sever, Nuno Mendes, de 22 anos, residente em Sever, frequentou os serviços da A2000.

Após ter frequentado formação profissional na A2000, Nuno foi encaminhado para o Centro de Recursos para a Inclusão Profissional, onde integrou a medida de Apoio à Colocação, através do Serviço de Emprego de Vila Real.

Tendo efetuado neste âmbito formação prática em contexto de trabalho (FPCT) na Junta de Freguesia de Sever, o Nuno desempenhou tarefas relacionadas com a limpeza geral de passeios, ruas e caminhos, execução de obras de reparação e conservação de espaços, arrumação e manutenção de produtos e equipamentos, entre outras.

O Nuno sempre se mostrou muito motivado e empenhado no desempenho das suas tarefas, reconhecendo esta oportunidade como uma mais-valia para a melhoria da sua qualidade de vida. O bom desempenho do Nuno no decorrer das ações da A2000, levou a que a entidade lhe proporcionasse uma integração profissional, através da medida de emprego - "Contrato Emprego Inserção+ (CEI+)".

Para o Nuno, esta integração permitiu-lhe ser reconhecido profissionalmente e socialmente pela comunidade e consequentemente um aumento dos seus rendimentos e melhoria do seu nível de vida.

O cliente agradece à "A2000", e em especial a todos técnicos que se cruzaram com ele neste jornada. E ainda a todos os membros da Junta de Freguesia de Sever pela oportunidade.

Obrigado!

Ana Augusto, *Técnica da A2000*

(Continua na página seguinte)

(Continuação)

Entidade: **Junta de Freguesia de Sever**
Atividade: **Administração Local**
Concelho: **Santa Marta de Penaguião**

Sever é uma freguesia do concelho de Santa Marta de Penaguião com cerca de 6,14 km2 de área e com aproximadamente 800 habitantes.

O primeiro contacto profissional desta Junta de Freguesia com o Nuno ocorreu durante a formação prática em contexto de trabalho (FPCT), no âmbito da Medida de Apoio à Colocação, através do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional da A2000.

Segundo o Sr. Júlio Almeida, Presidente da Junta, as expectativas que inicialmente possuíam em relação ao Nuno foram superadas. A Junta de Sever é uma das mais antigas entidades parceiras da A2000, pelo que sempre houve uma abertura para receber e apoiar este público. No caso do Nuno proporcionamos-lhe a oportunidade do primeiro emprego.

Com a integração no Contrato de Emprego Inserção +, o Nuno ficou visivelmente mais responsável e disponível. Sente-se também plenamente integrado na equipa de trabalho, e útil à comunidade.

Para o Sr. Júlio, todas as Juntas de Freguesias deviam apoiar estas iniciativas, "pois temos a responsabilidade social de incluir". O trabalho de uma Junta não se esgota só na "obra física", tem de passar pelo apoio aos cidadãos. Refere ainda que "estes contratos, podem ser encarados também como uma oportunidade para fixar pessoas na nossa freguesia, como é o caso do Nuno e da companheira".

Para o responsável da freguesia, a A2000 é uma peça essencial no apoio deste público, tendo um papel preponderante na dinamização e divulgação destas medidas nos vários concelhos de atuação.

Ana Augusto, *Técnica da A2000*

INTEGRAÇÕES

CRIP

SERVIÇO

INSCRIÇÕES ABERTAS

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.

IEFP PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Sempre em Movimento

☑ Atreve-te a ser solidário com a causa da A2000 e contribui para o projeto "**SEMPRE EM MOVIMENTO**"!

É muito simples, podes fazê-lo pelas seguintes formas:

☑ **Opção 1** - Acede a partir do link https://novobancocrowdfunding.pt/sempre-em-movimento e segue os passos indicados no site! Podes colaborar com qualquer montante a partir de 1€ e receber a tua recompensa;

ou

☑ **Opção 2** - Manifesta interesse enviando-nos um e-mail e/ou fazendo um comentário na nossa publicação no Facebook para que possamos contactá-lo e fornecer-te uma referência multibanco.

A A2000 agradece antecipadamente o teu interesse e apoio.

Para mais informações contacte-nos através do a2000@a2000.pt, ou dos outros meios que temos ao teu dispor: www.a2000.pt; 254 822 046."

A2000

SERVIÇO

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

INSCRIÇÕES ABERTAS

Informações/ Inscrições:

- Sede da A2000
- www.a2000.pt

Cofinanciado por:

PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

FORMAÇÃO

Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais (PDCPS)

Neste mês de janeiro, iniciou-se a aplicação do **Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais (PDCPS)**, em Resende, com o curso 12 de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II. O PDCPS tem como objetivo desenvolver as competências dos formandos relativamente à autoestima e autoconceito, à autodeterminação e às relações sociais.

Quando foi apresentado o programa, os formandos mostraram-se um pouco receosos, pois falar de nós próprios e/ou olhar para nós próprios é difícil, gerando, muitas vezes, conflitos internos que consequentemente podem levar a conflitos externos. Porém, uma vez que somos todos adultos, este receio foi-se diluindo pela aceitação grupal de se conhecerem mutuamente, para depois se poderem aceitar como são e saberem lidar uns com os outros.

Assim, nesta primeira sessão grupal abordou-se a autoestima - *"O valor que a pessoa dá a si própria"*, através da realização de várias atividades:

- *Apresentação* – Visou familiarizar os participantes para o processo de desenvolvimento de competências pessoais e sociais; iniciar o processo de construção do grupo; e fomentar um clima de abertura e o sentimento de pertença.

- *Questionário* – Objetivou a avaliação da própria autoestima por cada formando.

- *Brainstorming* – Objetivou refletir sobre o que significa o conceito autoestima e o quão ele interfere no nosso funcionamento pessoal e social.

- *Anúncio* – Objetivou cada formando falar de si para incrementar capacidades de autorrevelação, retroação positiva e alicerçar a confiança no grupo

- *Cartão de Cidadão* – Visou incentivar a análise das características pessoais e promover o Autoconceito positivo;

No final de todas estas atividades, os formandos mostraram-se mais descontraídos, com uma barrigada de riso, pois até dos nossos pontos menos positivos (porque não sou apologista de se falar em negativo – autoestima alta ☺) podemos fazer algo engraçado.

Esperemos que as próximas atividades e os novos temas sejam tão produtivos como esta primeira sessão. Assim, um obrigada a todos os formandos do curso 12 por este começo tão animado ☺

Nídia Correia, *Psicóloga da A2000*

FORMAÇÃO

Visita de Estudo

Os formandos do Curso 9 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade, realizaram uma visita de estudo até à cidade de Vila Real. Onde tiveram oportunidade de visitar duas instituições distintas: o Palácio de Mateus e a Universidade de Trás os Montes e Alto Douro – UTAD.

Logo pela manhã visitaram o Palácio de Mateus. Este situa-se na freguesia de Mateus, no concelho de Vila Real e foi mandado construir, na primeira metade do século XVIII, pelo 3º Morgado de Mateus, António José Botelho Mourão, sendo um dos maiores representantes do período do barroco em Portugal.

No período da tarde, os formandos deslocaram-se até à UTAD onde tiveram a oportunidade de visitar o Laboratório de cultura in vitro e o Laboratório de drosófilas (mosca da fruta). No laboratório de cultura in vitro observaram plantas de várias espécies mantidas in vitro, nomeadamente videira, hortelã, cidreira, saponária, entre outras.

Após uma breve explicação acerca do processo de estabelecimento das plantas in vitro, e da utilidade desta metodologia, os formandos participaram na aclimatização de plantas: removeram dos frascos as plantas mantidas in vitro, lavaram as raízes para retirar o meio de cultura e procederam à sua plantação num recipiente que continha um substrato adequado. Para minimizar as perdas de água nos primeiros dias, o recipiente foi tapado com película transparente.

No laboratório de drosófilas foi explicado como é que se mantêm as moscas da fruta em coleção e quais os cuidados no seu manuseamento. Os formandos tiveram a oportunidade de ver larvas, pupas e indivíduos adultos. Após uma breve explicação sobre como é que se distinguem machos e fêmeas e as características de um indivíduo selvagem e de diferentes mutantes tiveram possibilidade de, com uma lupa binocular, distinguir machos e fêmeas, moscas da fruta do tipo selvagens e mutantes para a cor do corpo, cor dos olhos, número de facetas do olho e tamanho das asas.

Todos os formandos gostaram muito desta visita, onde puderam ter contato com novas realidades.

Fica aqui ainda um agradecimento especial às duas entidades pela disponibilidade e simpatia com que nos receberam!

Graciana Coelho, *Formadora da A2000*

Construção do Boneco Profissional

Os clientes do Curso 14 – Auxiliar de Serviços Gerais II de Armamar, no âmbito da UFCD Formação para a Integração – Balanço de Competências, construíram o "Boneco Profissional". Esta atividade teve como objetivos reconhecer as características e gostos profissionais de cada formando e desenvolver a criatividade de cada um, pois foi uma atividade individual.

Inicialmente houve um diálogo em grande grupo para tentar compreender quais os gostos e expectativas profissionais de cada cliente para seguidamente iniciarem o trabalho prático.

As profissões referidas pelos clientes foram distintas, sendo as seguintes: Auxiliar de Geriatria, Ajudante de Cozinha, Auxiliar de Educação, Eletricista e Costureira. A profissão que mais se sobressaiu foi Auxiliar de Educação pelas clientes femininas.

Utilizaram-se diversos materiais e técnicas desenvolvendo assim a motricidade fina dos formandos e a sua imaginação. Foi uma atividade que os formandos gostaram bastante, pois foi possível refletirem sobre o seu futuro e sonho profissional.

Curso 14 – Auxiliar de Serviços Gerais II

(Armamar)

FORMAÇÃO

Palestra sobre Juntas de Freguesia

Os Formandos do Curso 14 – Auxiliar de Serviços Gerais II de Armamar, no âmbito da UFCD Cidadania e Empregabilidade, receberam a visita da Presidente da Junta de Freguesia de Sta. Cruz (concelho de Armamar), Sara Gouveia. Esta palestra teve como objetivo dar a conhecer aos formandos os diferentes serviços prestados pela freguesia, bem como o modo de aceder aos mesmos. Por outro lado, foi também possível divulgar os serviços que a A2000 presta no concelho.

A Presidente começou por se apresentar, indicando que está no poder local há seis anos como independente, não tendo afinidade a qualquer partido.

Realizou uma apresentação explicando o número de Freguesias que existem no Concelho de Armamar, a constituição das mesmas e a razão pela qual existem. Salientou ainda que as Juntas de Freguesia são as entidades que estão mais próximas das pessoas, conhecendo assim os seus problemas e as suas necessidades.

Posteriormente explicou que o papel do Presidente da Junta é zelar pelo bem de todos os cidadãos/fregueses, havendo legislação que rege as competências técnicas do Presidente da Junta.

Apresentou ainda com mais pormenor os serviços que existem nas Juntas de Freguesia sendo eles: emissão de atestados, declarações, licenças de atividades ruidosa; registo/licenças de canídeos e gatídeos; fotocópias certificadas; inumação/transladação de cadáveres, aberturas de sepulturas e concessão de sepulturas. Todos estes serviços são pagos pelos Fregueses através de uma tabela pré-estabelecida.

Finalizou a sua apresentação explicando que existem reuniões mensais do executivo e quatro assembleias de Freguesia obrigatórias por ano em que os cidadãos podem ter um papel ativo nas mesmas estando presentes.

Quando terminada a apresentação da Presidente de Junta houve um momento de debate em que os formandos tiveram a possibilidade de questionar a oradora sobre alguns temas e assuntos que tinham dúvidas.

Foi uma palestra bastante enriquecedora e atrativa, porque os assuntos abordados eram de interesse geral e úteis para o dia-a-dia dos formandos, transformando-os, assim, com este tipo de atividades em cidadãos mais ativos e informados para que no futuro possam defender os seus direitos com conhecimento de causa.

Curso 14 – Auxiliar de Serviços Gerais II

(Armamar)

Pudim de pão

O Curso 2 – Auxiliar de Serviços Gerais II de Baião, ao longo dos últimos meses, tem vindo a trabalhar e a melhorar os seus dotes culinários no âmbito das UFCD's 3527 – Produção Alimentar – confeção de alimentos e 3528 – Produção Alimentar – Pastelaria e sobremesas.

Os formandos têm demonstrado muito entusiasmo e dedicação nestas unidades de formação. Segundo eles é "uma mais-valia", uma vez que "nos tornamos mais autónomos", "aprendemos coisas novas", "aprendemos a confecionar comida saudável, sendo o mais importante a qualidade e não a quantidade". "Conhecemos novos ingredientes, para confecionar novos pratos, o que ajuda a diversificar mais as refeições em casa."

Têm sido vários os pratos e as sobremesa/doces que temos vindo a confecionar. Um dos mais apreciados por todos os formandos foi o "Pudim de pão".

Muito fácil e rápido de confecionar, o nosso "Pudim de pão" estava uma verdadeira delícia!

Ingredientes:

- 1 L de leite meio gordo
- 1 casca de limão
- 1 pau de canela
- 4 ovos
- 2 pães do dia anterior
- 2 saquetas de pudim "el mandarim"
- 150 gr de açúcar
- Caramelo líquido q.b.

Modo de confeção

Fervemos o leite com o limão e o pau de canela.

Quando ferver retiramos o limão e o pau de canela. Partimos os pães em pedaços pequenos e juntamos ao leite. Passamos com a varinha mágica.

À parte misturamos o açúcar com o pó dos pudins. Juntamos os ovos e batemos bem. Vertemos a mistura no tacho e, em lume médio, mexemos sem parar até começar a engrossar e ferver.

Deitamos numa forma previamente caramelizada e levamos ao frigorífico.

Deve servir-se bem fresco.

É de comer e corar por mais!!!

Curso 2 – Auxiliar de Serviços Gerais II

(Baião)

FORMAÇÃO

Workshop de um Profissional de Saúde Oral

Na nossa sala de formação, em Tabuaço, nós, os clientes do curso 8 – Auxiliar de Serviços Gerais II, recebemos, no dia 24 de janeiro, a Dra. Sara Rocha, médica dentista e a sua assistente, Sofia Aguiar, para abordar a temática da Saúde Oral.

Pretendeu-se com esta visita consolidar alguns conteúdos abordados na UFCD 3517 – Cuidados Humanos Básicos – higiene e apresentação pessoal bem como sublinhar a importância da higiene oral, os seus benefícios na nossa saúde e identificar os cuidados de higiene oral.

Recebemo-las com grande entusiamo, assim como elas se apresentaram com enorme simpatia!

A Dra. Sara iniciou a sua comunicação expondo o "*Guia para uma boa Saúde Oral*" onde abordou temas como o significado da Saúde Oral, a sua importância, métodos para se conseguir manter uma boca saudável ao longo da vida e técnicas corretas de escovação.

Na sua exposição, apresentou também algumas doenças orais que ocorrem com frequência, provenientes de comportamentos e estilos de vida pouco saudáveis. Segundo a mesma, a dieta rica em açúcar, o consumo excessivo de álcool e café, o tabaco e uma higiene oral deficitária, são hábitos prejudiciais que devem ser eliminados para se obter uma boca saudável.

Informações necessárias, tais como, escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia, com uma duração aproximadamente de dois minutos, mudar trimestralmente de escova e visitar regularmente um profissional de saúde oral, são cuidados importantes e essenciais que, para além de prevenirem, tratam atempadamente o que for necessário.

Os conhecimentos transmitidos pela profissional foram de extrema importância, porque serviram para nos alertar dos perigos de uma má higiene oral e esclarecer algumas dúvidas.

A presença da Dra. Sara e da sua assistente Sofia, foi agradável e elucidativa para todos nós! Sensibilizaram-nos para a importância desta prática – Higiene Oral.

Agradecemos com carinho, aguardando, ansiosos, por uma nova visita!

Curso 8 - Auxiliar de Serviços Gerais II
(Tabuaço)

FORMAÇÃO

A Higiene e Segurança em Resende

Os formandos do Curso 12 (Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II) de Resende convidaram os colegas do Curso 5 (Auxiliar de Serviços Gerais II) para realizarem uma atividade em conjunto sobre os Direitos e Deveres em matéria de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho.

O Curso 5 já trabalhou este tema no âmbito da componente FI (Formação para a Integração) – Legislação Laboral e o Curso 12 está a trabalhar na UFCD 0349 – Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho. Para realizar o trabalho os formandos usaram o Seminário de Resende como referência. Os formandos começaram por explorar e enumerar as instalações do Seminário de Resende para conhecerem os vários setores e, em função das várias atividades profissionais lá desempenhadas, analisar as Regras de Higiene e Segurança.

O Seminário tem uma zona de restauração que inclui as 2 cozinhas e o refeitório, o alojamento – quartos e lavandaria – e os espaços comuns – salas de reunião e biblioteca e salas de estudo. Na zona exterior tem o estábulo e a vinha. Reunidos na sala, os formandos discutiram em conjunto os Direitos e Deveres em Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho. No final cada Curso realizou um cartaz – Direitos do Trabalhador em SHST e Deveres do Trabalhador em SHST – para colocar a síntese da visita.

Os formandos verificaram que em todos os setores do Seminário os trabalhadores dispõem de espaço suficiente e livre de qualquer obstáculo para poderem realizar o trabalho sem risco para a sua saúde e segurança. Também verificaram que todos os locais de trabalho, zonas de passagens, instalações comuns e ainda os equipamentos, estavam bem conservados e higienizados.

A visita foi bastante produtiva porque puderam ver as diferenças nas regras e sinais de segurança, higiene e saúde no trabalho, em função da atividade profissional. Perceberam também a importância do cumprimento e respeito destas como a principal forma de prevenir acidentes de trabalho e doenças profissionais. Afinal, prevenir é o melhor remédio!

Sandra Pinto e Carlos Monteiro, *Formadores*

FORMAÇÃO

Ida ao cabeleireiro

No âmbito da UFCD (Unidade de Formação de Curta Duração) – 3517 – **Cuidados Humanos Básicos – higiene e apresentação pessoal,** os formandos do curso 3 – Auxiliar de Serviços Gerais II e do curso 11 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II (Chaves) realizaram uma atividade em parceria com o Centro de Formação Profissional do IEFP de Chaves.

A atividade consistiu na nossa mudança de visual e cuidado pessoal sendo que, alguns de nós pintaram o cabelo, outros cortaram e outros apenas lavaram e secaram. De referir que aos rapazes apararam a barba.

Esta atividade fez-nos valorizar a importância de uma boa imagem, quer a nível pessoal quer profissional, aumentando também a nossa autoestima.

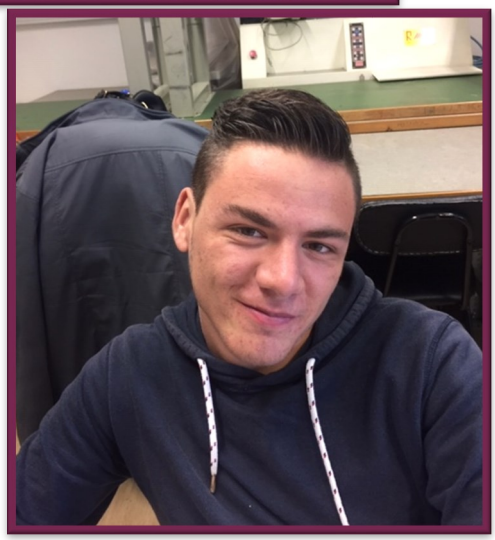
Desde já o nosso agradecimento ao Centro de Formação do IEFP de Chaves e em especial aos profissionais do Curso de Cabeleireiro pois fomos muito em recebidos e foram muito atenciosos.

Curso 3 – Auxiliar de Serviços Gerais II (Chaves)

Curso 11 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II (Chaves)

(Continua na página seguinte)

(Continuação)



FORMAÇÃO

SERVIÇO

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

INSCRIÇÕES ABERTAS

Informações/ Inscrições:

- Sede da A2000
- www.a2000.pt

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

Janeiro, um novo mês, um novo ano e novos desafios. É chegada a altura de renovar energias e, com elas, programar mais um ano e a continuidade do GAPRIC (Gabinete de Apoio a Programas Incluídos na Comunidade).

O GAPRIC iniciou em maio de 2018 ao abrigo do INR (Instituto Nacional de Reabilitação), cujo financiamento terminou em dezembro de 2018.

Não obstante, porque ainda há muito caminho para percorrer e muito a fazer pela inclusão socioprofissional das pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI), **os municípios de Armamar e Tabuaço decidiram apoiar a A2000** para dar continuidade às atividades destinadas às PCDI e ao seu percurso de capacitação e inclusão.

As atividades realizadas em janeiro pretendem dar continuidade à promoção de competências que, muitas vezes, nos parecem adormecidas. Todas as pessoas sonham e ambicionam um ano repleto de felicidade e conquistas.

Neste mês, para além das atividades físicas em meio aquático – efetuadas nos equipamentos Municipais de Armamar e Tabuaço – e seguindo as tradições antigas percorremos as ruas das vilas de Armamar e Tabuaço, cantando as Janeiras (...)

Cofinanciamento

Armamar CÂMARA MUNICIPAL

TABUAÇO MUNICÍPIO

(Continua na página seguinte)

GAPRIC - DOURO SUL

(Continuação)

(...) de porta em porta com o objetivo de desejar votos de um bom ano e a esperança de conseguirmos alguma recompensa que possa facilitar o desenvolvimento de mais atividades.

Todos nós queremos aqui salientar e agradecer a hospitalidade com que fomos recebidos pelas pessoas de Armamar e Tabuaço. Esta foi uma jornada que muito nos animou, pois com ela divertimo-nos e desenvolvemos as nossas competências musicais, para além de interagirmos ativamente com a comunidade.

Deixamos a todos os nossos votos de um excelente ano 2019! Que seja um ano de muito sucesso e crescimento e que cada pessoa possa concretizar os sonhos que guarda no seu coração.

Esperamos que continuidade desta resposta seja a semente para a consolidação da inclusão social nos concelhos que abrange.

Clientes do GAPRIC - Douro Sul
(Armamar e Tabuaço)

SERVIÇO

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**

GPS

Começar da melhor forma!!!

O ano começou da melhor forma. No dia 16 de janeiro, no Auditório Municipal de Santa Marta de Penaguião, os clientes dos Espaços de Convívio celebraram a Festa dos Reis e presentearam o público com 5 atuações alusivas ao Natal e aos Reis.

Os Espaços de Convívio das freguesias de Alvações do Corgo, Lobrigos (S. Miguel e S. João de Batista) e Sanhoane, Sever, Louredo e Fornelos apresentaram peças de teatro concebidas por eles próprios; o Espaço de Convívio da Freguesia de Fontes encantou o público com cânticos litúrgicos.

Alvações do Corgo apresentou um teatro que nos mostrou a diferença do Natal para duas famílias; Lobrigos (S. Miguel e S. João de Batista) e Sanhoane salientou-nos o significado da palavra solidariedade que deve estar presente todos os dias e não só na época Natalícia; Louredo e Fornelos colocou a utilização das redes sociais e tecnologias como uma possível causa para o afastamento das famílias; Sever animou os espectadores com a apresentação de uma sátira social; Fontes cantou e encantou o público com músicas associadas à época natalícia e à religião.

A Festa finalizou com a participação estrondosa dos clientes do CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade) .

Técnicos do Gabinete Psicossocial

CAARPD

Fontes

Lobrigos (S. Miguel e S. João de Batista) e Sanhoane

Louredo e Fornelos

Alvações do Corgo

Sever

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

SEGURANÇA SOCIAL

SERVIÇO

CAARPD

Ano Novo...

Clientes da A2000 cantaram as Janeiras ao Município

Os clientes do CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade) da Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000, juntamente com os seus respetivos técnicos, cantaram na manhã da última quarta-feira, dia 16, as Janeiras ao executivo municipal e aos funcionários das várias secções da Câmara Municipal.

Durante algum tempo, o grupo espalhou a sua alegria e os cantares tradicionais alusivos, momento este que o executivo registou com muito agrado e simpatia, elevando ainda mais a importância da permanente interação que Município e a A2000 mantêm, contribuindo ambos para o bem-estar social da comunidade do concelho."

Município de Santa Marta de Penaguião

No mês de janeiro, em **Santa Marta de Penaguião,** ensaiamos para cantar as janeiras no dia dos Reis. Depois de muitos ensaios fomos cantar pela Vila de Santa Marta de Penaguião, houve pessoas que nos deram rebuçados, chocolates e outras que nos deram dinheiro, que servirá para comprar material para as nossas atividades.

Passado o mês de dezembro, com tantos abusos alimentares, decidimos que deveríamos fazer atividade física todos os dias, para além de emagrecer também aumentamos a nossa resistência física e a flexibilidade, melhorando a nossa qualidade de vida.

Temos realizado algumas atividades de treino cognitivo, tais como: sopa de letras, identificação dos objetos, labirintos, encontrar as diferenças e sopa de letras, são atividades muitos importantes e essenciais para nos mantermos mentalmente ativos.

Com o aproximar do carnaval começámos a pesquisar ideias para os fatos de carnaval, a escolha não está fácil, mas vamos conseguir chegar a um consenso.

No dia 16 de janeiro fomos fazer uma visita à Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião, onde aproveitámos para cantar as janeiras e depois fizemos uma visita guiada.

Ainda fomos visitar uma Azenha, em Vinhós e aproveitámos para conhecer todos o processo desde a azeitona ao azeite. No mesmo dia, da parte da tarde comemorámos o aniversário do nosso amigo Daniel e da Ana Patrícia.

Que venha o próximo mês recheado de atividades. ☺

(Continua na página seguinte)

(Continuação)

Para começarmos o novo ano, em **Mesão Frio**, e como estávamos ainda em época de festa, começámos as nossas atividades com a construção dos três Reis Magos, com material reciclável. Ficaram muito giros. Durante esta atividade, fomos relatando como passámos a nossa passagem de ano.

Como todas as festas significam gastos de dinheiro, após esta época festiva, ficámos todos com os bolsos mais vazios, por isso, começámos por trabalhar o dinheiro, identificar as notas e as moedas do euro e efetuar trocos simples. A parte da identificação é mais simples do que fazer trocos, mas lá vamos conseguindo.

Ao longo do mês, também exercitámos o nosso cérebro com atividades variadas, como por exemplo, encontrar os opostos e os absurdos em imagens, fazer associações, sequências e labirintos.

Como estamos no início de um novo ano, decidimos construir uma árvore de desejos para o ano de 2019, onde colocámos, não só os nossos desejos pessoais, mas também as atividades e os passeios que gostaríamos de realizar ao longo do ano, com todos os nossos colegas do CAARPD.

A meio do mês, fizemos uma visita ao lagar de azeite de Vinhós, foi a primeira vez que vimos fazer azeite. Explicaram-nos como é que se fazia o azeite antigamente e quais os processos por que passa a azeitona até se transformar em azeite. Foi muito interessante.

Este mês de janeiro, tal como todos os meses de janeiro, foi muito frio, há sempre muita chuva, vento e temperaturas muito baixas, mas, na nossa terra, não é habitual nevar, algo que até gostaríamos que acontecesse! E como não nevou, para celebrar esta estação do ano, resolvemos construir bonecos de neve, também com material reciclável.

Para terminar o mês, demos início à construção de um calendário de aniversários, para que saibamos sempre quem é o próximo de nós a festejar mais um ano de vida. Quando estiver terminado partilharemos convosco.

E como podem ver, este mês fizemos imensas atividades de corte, recorte, colagem e decoração.

Venha o próximo mês, tão recheado de atividades como este.

Técnicos e Clientes do 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.

Consequências do uso prolongado da chupeta

Como técnica da intervenção precoce, um grande objetivo é capacitar os pais e/ou cuidadores com estratégias e/ou informação para que o desenvolvimento da criança ocorra de forma funcional. Porém, prevenir a emergência de futuros problemas e/ou incapacidades é outro dos objetivos delineados para a intervenção precoce (Bailey & Wolery 1992). Assim, o foco deste artigo é a prevenção/ sensibilização das consequências do uso prolongado da chupeta, na fala da criança.

A chupeta é um objeto de extrema importância para o bebé e para os pais. Além de que, é um objeto considerado como "remédio" para o choro e mal-estar da criança (Costa, 2012). No entanto, salienta-se que o seu uso prolongado pode trazer consequências ao nível da fala.

E que consequências são essas? - Segundo vários autores, o uso prolongado pode interferir e/ou desencadear malformações orofaciais, nomeadamente ao nível da configuração da arcada dentária (Costa, 2012). Também pode interferir com a postura dos lábios e língua, prejudicar a tonicidade dos músculos dos lábios, língua e face, tornando-os mais flácidos (Heringer, Reis, Pereira & Ninno, 2005). Estas alterações irão prejudicar de forma direta a articulação dos sons da fala.

Vejamos um exemplo muito comum do dia-a-dia, já alguma vez observou uma criança com os dentes projetados para fora? Esta alteração na arcada dentária é frequentemente resultado do uso prolongado da chupeta ou pela sucção digital (chuchar no dedo). Estas alterações interferem de forma direta com a articulação dos sons da fala, por exemplo, existe maior escape de ar, a postura da língua e dos lábios não é a mais adequada e estes comportamentos podem distorcer ou dificultar no momento da articulação.

A grande questão que se coloca aos pais é, com que idade devemos retirar a chupeta ao nosso filho? Em termos pessoais e profissionais, quando abordada sobre a questão menciono que não existe uma idade específica para a retirada da chupeta. Porém, informo e saliento que deve ser feito **o mais precocemente possível**. Estudos científicos, mencionam que essa retirada deve ser feita entre os dois e três anos de idade. O processo de retirada da chupeta, não é fácil. Por isso, não hesite em pedir informações aos serviços mais próximos - escola e/ou saúde - ou leia no próximo mês o nosso artigo, onde apresentaremos algumas das estratégias possíveis para facilitar o processo.

Tamára Ramos, *Terapeuta da Fala*

Bibliografia

⇒ Desenvolvimento da linguagem na criança: hábitos orais e perturbações da fala. Maria de Fátima Ferreira de Andrade Costa. Universidade de Aveiro 2012

⇒ Práticas Recomendadas em Intervenção Precoce na Infância – Um guia para profissionais. Associação Nacional de Intervenção Precoce 2016

⇒ A Influência da Amamentação Natural no Desenvolvimento dos Hábitos Orais. CEFAC 2005

IPI

DONATIVOS

DOADOR DO MÊS

No mês de fevereiro o doador do mês da A2000 é o Cenáculo do Leitão, em Vila Real.

O **Cenáculo do Leitão** é uma das entidades financiadoras da A2000, cumprindo o dever de responsabilidade social perante a sociedade.

O negócio começou com o chefe de família, Sr. Manuel Dinis, mas rapidamente os seus três filhos seguiram os seus passos, contando já com 20 anos de experiência.

O **Cenáculo do Leitão** é conhecido pela sua famosa iguaria - o Leitão confecionado de forma tradicional no forno a lenha. O cliente pode também saborear outros pratos de churrasco, como o frango, a posta e o grelhado misto, num ambiente acolhedor, onde predomina a simpatia e boa disposição dos colaboradores. Esta churrasqueira dispõem de uma sala com capacidade para 50 pessoas, situada na Avenida João Paulo II - junto ao Nosso Shopping, em Vila Real.

No **Cenáculo do Leitão** pode ainda contar com o serviço de take away, apresentando a mesma qualidade, usufruindo de uma bela refeição com a sua família no conforto da sua casa.

Se desejar marcar um jantar de negócios ou simplesmente um encontro com os seus amigos pode encontrar os melhores preços para refeições de grupo, com tudo incluído (entradas/prato/bebida/sobremesa).

O **Cenáculo do Leitão** alargou a sua influência, em junho de 2018, com um novo estabelecimento, na freguesia de Mondrões.

O objetivo é dar continuidade à filosofia do espaço que os proprietários já têm perto do Nosso Shopping, com a promoção dos pratos de carne, com especial atenção para o leitão e a picanha.

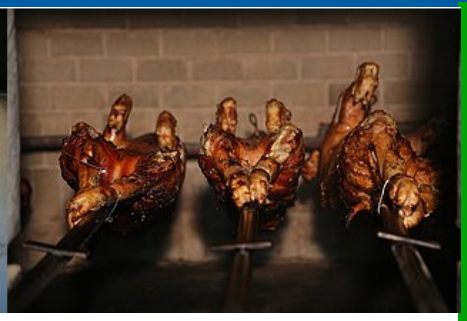
Pode ainda encontrar a mesma qualidade na Charcutaria do Mercado Municipal de Vila Real (loja 62).

Especialidades da Casa:

- Leitão assado
- Grelhados

DONATIVOS

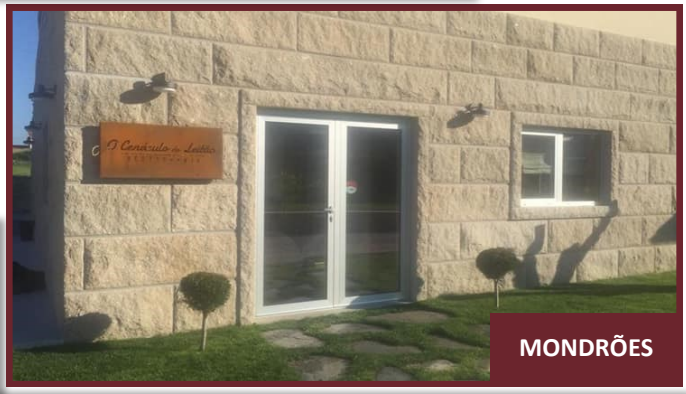
DOADOR DO MÊS



"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.

Aqui, no sítio do costume.

Bom apetite!"



Reserve já!

Avenida João Paulo II, Lote 17, R/c - Esq, 5000 - 433, Vila Real

(junto ao Centro Comercial Nosso Shopping)

Rua da Escola nº10, Mondrões - Vila Real

259 040 226 | Tlm.: 962 328 863 (Manuel Dinis) ou 964 631 352 (Edmundo Dinis)

ocenaculodoleitao@hotmail.com | dinised@hotmail.com

DOADOR DO MÊS

Frutas Dumi, Lda

Comércio por grosso de fruta e de produtos hortícolas

Gojim | Armamar

Frutas Dumi, Lda.

Comércio por grosso de fruta (maioritariamente MAÇÃ) e de produtos hortícolas

Em fevereiro o doador do mês da A2000 é a **Frutas Dumi, Lda.** ***Comércio por grosso de fruta (maioritariamente MAÇÃ) e de produtos hortícolas.***

Frutas Dumi, Lda. é uma das entidades financiadoras da A2000, cumprindo o dever de responsabilidade social perante a sociedade.

A história das **Frutas Dumi, Lda.**, inicia-se em 1996. A denominação DUMI, originária de **Duarte Miguel**, sugerida pelos sócios, foi a nomeada para representar esta empresa, que envolve o desenvolvimento de comércio por grosso de fruta (maioritariamente MAÇÃ) e de produtos hortícolas.

Pai e filho, Euclides Correia e Duarte Correia, fundaram a empresa, sendo o CAE 46311 que se enquadra na atividade principal desta empresa, conjuntamente inscrita na conservatória do registo comercial sob a forma jurídica de LDA.

DOADOR DO MÊS

Sediada na freguesia de São Martinho das Chãs, concelho de Armamar, distrito de Viseu, a empresa **Frutas Dumi, Lda.** atualmente contém instalações com 2.000 m2, aproximadamente, e com 1.000 toneladas de capacidade de armazenamento de frio.

Com instalações inovadoras e maquinaria moderna, adaptada às novas tecnologias, a empresa reúne excelentes condições para desenvolver a atual atividade de produção, desde a receção das maçãs, tratamento para conservação, calibragem, armazenamento e embalamento do produto final.

A contar com 23 anos de experiência desempenhada no setor ao qual pertence, a empresa centra-se na produção exclusiva de maçã de montanha, originária dos pomares da família, transpondo sucessivas gerações.

Gojim
Armamar
5110-616 ARMAMAR

254 945 018

DOADORES

ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Morada: **Av. 25 de Abril, nº39**
5030-464 Santa Marta de Penaguião

Telefone: **254 822 046**

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA
Assurance in Social Services
AENOR ER Empresa Certificada ISO 9001
ER-1072/2012