DOADORES

RESTAURANTE S. Leonardo

IMOBILIÁRIA DOMUS3000

Sérgio Ricardo Freitas de Oliveira
CONSTRUÇÃO CIVIL

PNPNEUS
pneus novos e usados

A2000
ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Viver e Aprender
NEWSLETTER MENSAL | EDIÇÃO 147 - ANO 19
JANEIRO 2020

Integração Profissional

Biblioteca Municipal de Mesão Frio

Raquel Azevedo (pág.4)

Formação Inicial em Baião:

Iniciou Novo curso "Assistente Operacional"

(pág.10)

Cofinanciado por:

IEFP

PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

II Encontro do CRIP aconteceu em Poiares (pág.6)

Apoios

UNIÃO DAS FREGUESIAS
LOBRIGOS
S. MIGUEL
SANTIAGO

EURICO COUTINHO LDA
TELEFONE: 254814034 | TELEMOVEL: 96181698 | EMAIL: euricocoutinho@sapo.pt

PMSG
DETERGENTES INDUSTRIAIS, DEPÓSITOS DE INOX E MÁQUINAS ENOLÓGICAS.
Pedro Granja
pmsg.unipessoal@gmail.com
+351 930 424 247
+351 926 643 761
Rua Central nº94 Fornelos
5030-219 Santa Marta de Penaguião

COSTA & VIANA, LDA
reparação automóvel
VILA REAL - CHAVES

COMPLEXO DESPORTIVO
TODO O DESPORTO TEM O SEU ESPAÇO
Rua do Carvalho, 436
4620-709 Lousada
geral@complexo.pt

gentleman
RESTAURANTE
PIZZARIA
Rua Egas Moniz 4660 - 222 Resende
Tel.: 254 871 113
mpedrogomes@gmail.com

A Tendinha: 254 312 037
A Nova Tendinha: 254 313 044
PESO DA RÉGUA
Pastelarias
Tendinha
Bolos de aniversário | Comunhões | Batizados | Fabrico diário de bolas

Farmácia Rocha Barros
"A sua Farmácia perto de si"
Tel. 255 551 425
Fax. 255 552 711
frb_lda@hotmail.com

Luís Octavio Pereira
ELETRICISTA AUTO
926 362 667
960 289 028
Rua António Caetano de Moura nº 328
4660-213 RESENDE | luismatospereira@gmail.com

iMAiS
PUBLICIDADE
T: (+351) 925 439 743
geral@imaispublicidade.com
Rua 1º de Maio, Nº116 | 4640 - 465 Santa Marinha do Zêzere

minipreço
market
Baião

Papelaria Sandra
ARMINDA MONTEIRO LDA
255 541 304 papelariasandra@sapo.pt
Rua de Camões n400 4640-147 Baião
NIPC 513 063 900

GARAGEM
DANIEL MOURA
Tel.: 254 877 311
Tlm.: 917 198 514
4660 - 245 RESENDE

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

MERCADINHO
AGUIAR
Rua do Ladário, nº 1333
4630-688 Soalhães
Marco de Canaveses

ELECTRICRHYTHM
Unipessoal, Lda.
De: Ricardo Fernandes
INSTALAÇÕES
REPARAÇÕES ELÉCTRICA
S. João de Fontoura
4660-332 RESENDE
Tel.: 254 107 678
Tlm.: 964 648 887
E-mail: ricardopintofernandes@hotmail.com

NOVO ANO... NOVO INÍCIO...
O poder do acreditar!

Nesta edição vou repetir a ideia do meu editorial da Newsletter Viver e Aprender de janeiro de 2019 porque considero que o NOVO ANO 2020 e o NOVO INÍCIO que ele significa acolhe clara e inequivocamente o "poder do acreditar" numa nova fase. E porque 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 ter mais respostas sociais e abranger mais pessoas sem deixar para trás nenhuma. É esse "poder do acreditar " que nos faz vibrar e sentir que falta menos caminho, 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!

Neste novo ano... e novo início deixo-vos "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 Notícias
10 Formação Inicial e Formação Contínua
19 Gabinete Psicossocial
21 CAARPD
23 Intervenção Precoce na Infância
24 Donativos

Ficha Técnica: Propriedade: **A2000** | Contribuinte: **505 045 125** |
Coordenação e Edição: **António Ribeiro** | Produção e Paginação: **Kelly Guedes, Daniel Carvalho e Gonçalo Novais**

INTEGRAÇÕES

Integração profissional

Raquel Azevedo, de 25 anos de idade, encontra-se vinculada, através de um contrato de trabalho por tempo indeterminado, ao Município de Mesão Frio.

Depois de dois contratos de emprego-inserção realizados um com a Câmara Municipal e outro com a Junta de Freguesia de Mesão Frio Santo André, uma candidatura a um concurso público para recrutamento de assistentes operacionais para a autarquia teve um desfecho feliz para a Raquel, que se encontra em funções desde o dia 3 de janeiro.

Integrada na Biblioteca Municipal, a nova funcionária pública fala do trabalho que desenvolve diariamente na dinamização deste espaço. **"Na biblioteca, desempenho várias tarefas ligadas ao funcionamento deste espaço. Atendo e reencaminho chamadas, e participo em atividades que aqui sejam realizadas, no sentido de garantir que tudo está preparado para receber as pessoas que cá vêm. Como entrei há pouco tempo, ainda me estou a ambientar a algumas tarefas, mas até agora as coisas têm corrido bem desde que cheguei".**

Na entrevista que nos concedeu, a Raquel falou ainda da importância que a estabilidade profissional vai ter na sua vida. **"Estou muito contente por poder ter um contrato mais estável e pela oportunidade que me foi dada. Agora que trabalho na Câmara, poderei ter um salário que me permite descontar para a minha reforma e que me ajuda a comprar algumas coisas que quero, sem estar a pedir ajuda aos meus pais".**

No fim da conversa, a Raquel enalteceu o trabalho da A2000 neste final feliz que foi o da sua integração. **"Agradeço muito o trabalho que a associação teve comigo. Estiveram sempre muito preocupados comigo, no sentido de saber como**

me corria o trabalho, e tudo fizeram para que eu tivesse esta oportunidade de trabalho que desse mais estabilidade à minha vida", concluiu.

(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

Entidade: **Biblioteca Municipal de Mesão Frio**

Concelho: **Mesão Frio**

Para o autarca de Mesão Frio, Alberto Pereira, servir a população através de uma política permanente de proximidade é um dos eixos fundamentais da sua governação autárquica e a inclusão socioprofissional de pessoas com deficiência e incapacidade inserem-se neste trabalho.

A recente integração da Raquel nos quadros permanentes da autarquia, mais do que um exemplo de concessão de oportunidades privilegiadas de inserção profissional, é vista por Alberto Pereira como uma mais-valia para a instituição. **"A Raquel foi colocada na Biblioteca Municipal, no sentido de prestar auxílio em todas as atividades que aí se realizem. Fui professor dela durante dois anos, e sei que se for acompanhada e integrada em atividades de que goste, consegue adaptar-se perfeitamente às exigências que lhe são colocadas. Neste momento, a Raquel é uma menina realizada e feliz. E é alguém que representa uma mais-valia para o município, pois sabemos aproveitar as suas potencialidades, num quadro de estabilidade profissional que contribuirá para a felicidade e o bem-estar desta jovem a partir de agora".**

Nas suas declarações, Alberto Pereira elogiou o trabalho na área social operado pela A2000, mas não deixou de incentivar os próprios beneficiários deste trabalho a lutarem pelas oportunidades de realização profissional que lhe apareçam. **"A A2000 tem feito um trabalho de grande importância ao nível da integração social e profissional de pessoas com deficiência e incapacidade. Não só ao nível da inserção social, como até na identificação de casos desconhecidos, de pessoas que viviam em situação de isolamento. Trata-se de um trabalho de eleição, que é preciso continuar. No entanto, é preciso que as pessoas trabalhem por essa integração. O Município de Mesão Frio está sempre de portas abertas para esse trabalho e para reforçar parcerias com associações como a A2000. Mas é preciso que o público-alvo destas medidas faça a sua parte, e se esforce para aproveitar as suas oportunidades"**, frisou.

Gonçalo Novais, *Técnico da A2000*

A2000

II Encontro do CRIP aconteceu em Poiares

Foi no dia 21 de janeiro que se realizou, em Poiares, o II Encontro do CRIP (Centro de Recursos para a Inclusão Profissional), que juntou os clientes num convívio alegre e informal, nas novas instalações da A2000.

Numa iniciativa que serviu para o reforço de laços entre os técnicos da A2000 e os respetivos clientes, foi também feita a partilha de experiências e percursos profissionais dos vários clientes, aproveitando-se também o momento para apresentar ao grupo as novas instalações da associação, que muitos deles ainda não conheciam. No decurso da iniciativa, foi ainda servido um almoço, que juntou em confraternização clientes do CRIP e os colaboradores dos vários serviços da A2000. Durante a tarde, existiu ainda tempo para a partilha de experiências profissionais, para a reflexão sobre as mais-valias do acompanhamento técnico para a integração profissional, bem como para o debate sobre as exigências do mundo do trabalho (direitos e deveres no trabalho, comportamentos sociais no local de trabalho e estratégias para uma comunicação eficaz em contexto profissional).

De referir que o CRIP da A2000, que opera na área geográfica de intervenção do Centro de Emprego de Vila Real, pretende promover a integração socioprofissional das pessoas com deficiência ou incapacidade (jovens e adultos) que, evidenciando capacidades produtivas, têm dificuldade na inserção no mercado de trabalho. No âmbito do CRIP, foram acompanhados em 2019, 174 clientes (90 em Informação, Avaliação e Orientação para a Qualificação e o Emprego, 58 em Apoio à Colocação e 26 em Acompanhamento Pós-Colocação) e efetuadas 26 colocações (17 CEI+, 4 Estágios de Inserção, 4 Contrato de Emprego Apoiado em Mercado Aberto, 1 Contrato de Trabalho).

Em declarações de rescaldo da atividade deste serviço, a coordenadora de serviço da A2000, Ana Antunes, descreveu o trabalho do CRIP no ano de 2019. "*No ano passado, a equipa focou-se largamente na integração profissional no mercado de trabalho, nomeadamente através das medidas de emprego, mas também teve a preocupação de aumentar uma resposta de emprego efetiva e a longo prazo para os seus clientes, através da Medida de Emprego Apoiado em Mercado Aberto. De facto, foram doze os processos em que estivemos envolvidos, a sua larga maioria implementados através de uma informação muito personalizada às entidades, o que significa que doze pessoas com deficiência ou incapacidade alcançaram um contrato de trabalho. Em 2020, iremos dar continuidade a este percurso, sensibilizando outras instituições e empresas, com a aspiração de aumentar o número de pessoas integradas no mundo do trabalho",* frisou.

Gonçalo Novais, *Técnico da A2000*

Formação de Formadores concluída na A2000

Oito foram os novos formadores que saíram aprovados da Ação nº 4 da Formação Pedagógica Inicial de Formadores – Regime B-Learning da A2000, que foi realizada em Poiares- Peso da Régua.

Iniciada a 26 de novembro de 2019 e concluída a 31 de janeiro deste ano, a ação de formação dotou os formandos de competências pessoais e técnicas que os prepararam para uma nova função para a qual passam a estar habilitados.

Diversos foram os temas abordados na formação. Os sistemas de qualificação, contextos e perfis do formador, a comunicação e dinamização de grupos de formação, as metodologias e estratégias pedagógicas, a operacionalização da formação, a utilização de recursos didáticos e multimédia, o desenvolvimento de uma formação através das plataformas colaborativas e de aprendizagem, ou a avaliação da formação e das aprendizagens, foram os assuntos que preencheram as sessões presenciais e síncronas, realizadas online. As simulações pedagógicas iniciais e finais contribuíram para testar os formandos numa simulação de sessão prática de formação, e para identificar e corrigir lacunas, por forma a aperfeiçoar as competências destes futuros formadores.

No final desta ação de formação, as formadoras da A2000, Ana Antunes e Lara Carnide, realçaram o papel da mesma na qualificação dos formandos presentes. *"Estas ações de formação revestem-se de grande importância para a A2000, no âmbito do seu trabalho em prol da qualificação técnica dos habitantes desta região, que se mostrem interessados em aprofundar as suas competências. Esperamos que façam bom uso desta formação no futuro, com a garantia de que terão na A2000 uma ajuda sempre presente, para o que necessitarem"*.

Quanto aos testemunhos recolhidos nos formandos, a apreciação global é bastante positiva. Marisa Cardoso identificou a ação de formação *"como sendo uma excelente oportunidade para quem não teve disponibilidade de tempo para uma formação totalmente presencial, e combinou as potencialidades de ensino presencial com o e-learning. Através desta formação consegui melhorar os meus «skills», as minhas capacidades enquanto formadora e, sobretudo, tornar mais eficaz a mensagem que transmito",* ressalvou.

Para Catarina Magalhães, *"as expectativas e objetivos estabelecidos por mim foram atingidos, pois a formação permitiu-me o desenvolvimento de competências ao nível da comunicação com o público, adequação dos materiais e atividades à temática e ao público-alvo, e ainda permitiu o contacto com tecnologias e plataformas recentes e úteis para atividades de formação"*. A aquisição de novos conhecimentos, como a estruturação de um plano de sessão, ou a permanente supervisão e acompanhamento dos formadores, foram aspetos igualmente elogiados por esta formanda.

Para Joana Alves, as competências pessoais e sociais que trabalhou na formação foram consideradas *"ferramentas úteis em diversos domínios, como a comunicação e a habilidade para falar em público. Para mim, enquanto licenciada em Educação Social, esta formação foi muito enriquecedora a nível pessoal e profissional. A formação cumpriu por isso as minhas expectativas, e todos os formadores realizaram um ótimo trabalho".*

A A2000 está autorizada pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP) a ministrar Formação de Formadores nos regimes presencial e b-learning.

Gonçalo Novais, *Técnico da A2000*

A2000

A HORTA DO CAARPD

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 - 2900 horas
- Auxiliar de Serviços Gerais I - 2900 horas
- Assistente Operacional - 2900 horas

Formação Contínua (em regime laboral)

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

Âmbito de Ação Regional

- Poiares - Régua
- Resende
- Armamar
- Chaves
- Baião
- Tabuaço
- Mondim de Basto

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

Cofinanciado por:

IEFP

PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

BAIÃO

FORMAÇÃO

Novo curso em Baião

No passado dia 02 de janeiro, iniciou-se o curso de Assistente Operacional no Auditório Municipal de Baião, instalações cedidas pela Câmara Municipal de Baião.

O curso é composto por 10 formandos, residentes no concelho. Os formandos estavam ansiosos, entusiasmados e ao mesmo tempo curiosos por saber como se iria desenrolar esta nova etapa das suas vidas.

O dia começou pela apresentação de toda equipa que os vai apoiar e acompanhar durante o seu percurso pela A2000, explicada a Carta de Direitos e Deveres do Cliente, o Referencial do Curso com as várias UFCD´s, sendo a componente tecnológica do curso o que mais interessou aos formandos. Foram também entregues os materiais que serão necessários para o decorrer da formação e explicou-se o funcionamento. Ao longo do dia foram feitas algumas dinâmicas de grupo, no intuito de os formandos poderem interagir entre si, por forma aqueles que não se conheciam se sentirem mais à vontade.

O primeiro ano de formação, decorre em sala, e é muito importante, pois permite à equipa conhecer cada um dos formandos e desenvolver-lhes competências sociais, pessoais e profissionais para, posteriormente, poderem enfrentar o mercado de trabalho.

A estes formandos, a equipa da A2000 deseja boa sorte e espera que no final cada um deles sinta orgulho em si próprio, tal como nós sentimos.

Boa sorte a todos!

Este curso decorre em Baião ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Nídia Correia, *Formadora*

(Continua na página a seguir)

Visita ao Lar de São José de Lamego

No passado dia 29 de janeiro os formandos do Curso 8 – Auxiliar de Serviços Gerais II de Tabuaço visitaram o Centro Diocesano de Promoção Social – Casa de São José em Lamego. Esta visita ocorreu no âmbito das UFCD´s 3549 – Higiene da Pessoa Idosa em Lares e Centros de Dia e 3551 – Animação em Lares e Centros de Dia, em que os objetivos foram identificar os principais cuidados a ter na higiene dos idosos, observar os materiais e equipamentos de apoio para a higienização dos idosos, identificar dinâmicas e atividades práticas de estimulação cognitiva, social e físico-motoras dos idosos.

A visita iniciou-se percorrendo as distintas áreas e espaços existentes na Instituição. Começou pela cozinha onde são confecionadas as refeições, e pelo refeitório, local onde se alimentam os idosos. Posteriormente conheceram a sala de convívio dos idosos dependentes onde se localiza a Animadora Sociocultural e realizam distintos trabalhos com os idosos, nomeadamente de estimulação cognitiva, social e físico-motora. De salientar que essas atividades são diárias e alusivas a cada época festiva para assim serem diversificadas, nunca esquecendo a integração dos idosos na sociedade e no meio envolvente.

Posteriormente deslocaram-se aos quartos e casas de banho onde foi explicada como é feita a higiene do idoso e o espaço envolvente bem como todos os materiais de apoio para que os mesmos tenham as melhores comodidades e conforto possíveis. De referir que todos os quartos e casas de banho possuem materiais adequados à faixa etária existente na Instituição. Seguidamente foram visitar a sala de convívio dos idosos autónomos onde se encontravam a realizar jogos de estimulação cognitiva tais como as cartas e o dominó. Neste espaço encontra-se sempre uma Animadora Sociocultural para orientar os idosos e realizar com eles distintas atividades estimulativas. Neste espaço foi possível interagir com alguns idosos havendo troca de saberes através de poemas (quadras).

De seguida visitaram a secretaria onde foi explicado pela Técnica o papel da mesma, bem como o gabinete técnico onde está a Diretora Técnica. A mesma explicou quais os documentos pelo qual é constituído o dossier de cada idoso e a função do mesmo. Visitaram ainda o gabinete da Fisioterapeuta e a lavandaria explicando as tarefas a realizar na mesma.

Por fim visitaram o gabinete de enfermagem onde as Enfermeiras referiram qual o seu papel no dia-a-dia do idoso e os cuidados que lhe prestam.

Ainda houve tempo para analisar o espaço exterior e perceber que existe uma horta onde são cultivados alguns alimentos úteis para a alimentação dos idosos.

Esta visita foi sem dúvida uma mais valia para aprofundar os conhecimentos adquiridos na Formação em Sala.

Este curso decorre em Tabuaço ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Curso 8 – Auxiliar de Serviços Gerais II
(Tabuaço)
Sofia Barros, *Formadora*

FORMAÇÃO

Um curso cheio de experiências novas!

Os formandos do Curso 1- Assistente Operacional (a decorrer em Poiares) tiveram um mês em pleno.

Uma manhã no cinema

A atividade decorreu no âmbito da unidade de formação – CE (Cidadania e Empregabilidade), deslocaram-se ao Auditório Municipal do Peso da Régua (Audir) para assistirem ao filme "A Canção de Lisboa", e teve como objetivos a participação ativa num grupo, o conhecimento dos valores e regras de um grupo e a interação com os outros.

Estávamos todos entusiasmados e contentes porque era a primeira saída, de grupo, desde que iniciou o curso.

O filme demorou 1h50. Era uma comédia portuguesa, logo foi bastante divertido.

Visita ao Teatro de Vila Real

A atividade decorreu no âmbito da UFCD CE - Cidadania e Empregabilidade e foram assistir a peça de teatro "Auto da Barca do Inferno" no Teatro de Vila Real, com os objetivos de: Interagir com os outros; Participar ativamente num grupo; Conhecer os valores e as regras do grupo.

Todos nós demonstramos bastante interesse e curiosidade ao longo desta atividade, pois para grande parte de nós foi a primeira vez que ouvimos falar nesta obra dramática de Gil Vicente e que tivemos a oportunidade de voltar a ver uma peça de teatro, que já há algum tempo que não tínhamos esta oportunidade.

(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

- ## Visita às instalações do Hipermercado Auchan

A visita às instalações do Hipermercado Auchan insere-se no âmbito da UFCD 3328- Princípios da Nutrição, com os objetivos de: Reconhecer os princípios de nutrição; Descrever os constituintes alimentares.

Esta experiência foi muito gratificante para nós, pois conseguimos ter uma perceção mais real da quantidade de nutrientes e quais os benefícios que têm na nossa alimentação diária alguns dos produtos alimentares.

Conseguimos perceber que a constituição dos produtos alimentares é mais importante do que aquilo que pensámos, e uma coisa é certa, depois desta experiência vamos ter uma maior atenção quando formos às compras.

A constituição nutricional dos alimentos tem uma grande importância tanto para a nossa saúde física como mental, por isso chegou a hora de dedicarmos um pouco mais do nosso tempo e da nossa atenção quando formos às compras, pois a nossa alimentação é a base para uma maior qualidade de vida.

Mais uma vez muito obrigado à A2000 por nos ter proporcionado uma atividade diferente repleta de conhecimentos importantes para o

nosso bem-estar.

ALIMENTARMO-NOS BEM
DÁ SAÚDE.

Este curso decorre em Poiares - Peso da Régua ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

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

FORMAÇÃO

Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade em Resende inicia FPCT

No dia 01 de outubro de 2018, iniciámos o Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II na A2000 em Resende. Todos estávamos ansiosos, mas com muita vontade de começar a formação e aprender coisas novas.

Com o decorrer da formação, passamos de colegas de curso a grandes amigos. Alguns de nós já nos conhecíamos, outros não, mas atualmente consideramo-nos uma família, porque nos preocupamos uns com os outros.

Os formadores mostraram-se sempre disponíveis, prontos para ajudar quando era preciso e a verdade é que aprendemos muitas coisas novas.

O primeiro ano de formação serviu para aprender, aperfeiçoar conhecimentos e adquirir competências pessoais, profissionais e sociais, muito importantes para nos prepararmos para esta nova etapa, a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).

Se no primeiro ano estávamos ansiosos, agora a ansiedade aumentou muito. Continuamos a contar com a ajuda da equipa da A2000, mas a responsabilidade é muito maior, pois não temos o formador sempre ao nosso lado para nos apoiar. Sabemos que podemos contar com a equipa da A2000, principalmente com a Dra. Goreti, responsável pela FPCT, mas é impossível não termos medo de falhar, apesar da nossa dedicação e esforço.

Vamo-nos esforçar para ultrapassar todos os problemas e lutar para conseguirmos um emprego. Sabemos que nem tudo vai ser fácil, mas podemos contar com a ajuda de toda a equipa da A2000 e das entidades onde vamos fazer a FPCT.

Agradecemos a todos os formadores e técnicos que nos acompanham e nos ajudam a ultrapassar todos os obstáculos.

Muito Obrigado!

(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

RESENDE

FORMAÇÃO

Alguns testemunhos...

"*Depois de um ano de sala fui para o Pingo Doce. Estava nervosa, porque estava com receio não dar bem com as colegas (...) a professora Goreti foi comigo fazer a apresentação à chefe da loja que mostrou as secções todas da loja, principalmente o armazém e a charcutaria para onde iria trabalhar e também as colegas.*" Alice (Pingo Doce)

"*Estou a estagiar no centro escolar de Resende. No primeiro dia apresentaram-me o sítio e as pessoas com quem eu ia trabalhar, mas eu já conhecia toda a gente e gosto muito!*" Cristina (Centro Escolar de Resende)

"*Eu vim para a formação para aprender mais coisas (...), conheci os meus colegas e formadores (...) quando fui para o estágio fui com curiosidade e o primeiro dia de estágio foi um dia normal.*" Francisco (Câmara Municipal de Resende)

"*Eu vim para a formação na A2000 para aprender mais e conhecer novos colegas. A formadora ajuda-nos muito (...) estou a estagiar na Junta de Freguesia e o primeiro dia de estágio foi bom.*" Henrique (Junta de Freguesia de Resende)

"*O estágio para onde gostava de ir era para o Meu Super, no primeiro dia estava um pouco ansiosa, a professora Goreti foi comigo para me apresentar à pessoa que ia ficar responsável para ensinar como é o trabalho no estabelecimento e nesse mesmo dia fiquei a trabalhar e gostei do trabalho e dos colegas.*" Paula (Meu Super Resende)

"*Depois de um ano na sala fui para o estágio, Auto Pneus Resendense do Sr. Fernando Bengalas. Estava super bem-disposto, porque já conhecia os colegas de trabalho. No primeiro dia a professora Goreti foi-me lá apresentar, mas eu já conhecia a oficina (...) está tudo a correr bem e eu estou a gostar muito.*" Ricardo (Auto Pneus Resendense)

"*Estava muito nervosa antes de ir para o estágio, com medo de não correr bem, ou de não gostarem de mim, mas está tudo bem. Eu adoro as crianças e as pessoas com quem trabalho.*" Teresa (Centro Social e Paroquial de Santa Marinha do Zêzere).

"*Eu gosto muito de estar na Câmara.*" Carlos (Câmara Municipal de Resende)

"*Eu estava muito nervosa com o meu estágio, mas já conheço a senhora do restaurante e isso ajuda muito.*" Fernanda (Restaurante o Limoeiro)

> "*Obstáculos e dificuldades fazem parte da vida. E a vida é a arte de superá-los.*"
>
> *Mestre DeRose.*

Este curso decorre em Resende ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

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

Início de FPCT

No início do mês de janeiro começou uma nova etapa para os clientes do Curso 14 – Auxiliar de Serviços Gerais II de Armamar, pois iniciaram FPCT (Formação Prática em Contexto de Trabalho) em distintas entidades do concelho de Armamar. Depois de alguns meses a adquirir conhecimentos em contexto de sala importantíssimos para um bom desempenho nesta nova fase, chegou o tão esperado dia, entrar no mundo do trabalho. Conhecer novas pessoas, realizar distintas tarefas, sair da área de conforto... Era algo que deixava os clientes com "borboletas a pairar pelo estômago". Mas, claro é que tudo correu pelo melhor e a entrada na nova fase foi sem dúvida com o pé direito, pois a adaptação tem vindo a ser muito positiva e o esforço dos clientes tem vindo a ser notável ao longo do tempo.

Obviamente que as pessoas que os acolheram nas distintas entidades têm um papel fundamental para a integração, pois acompanham-nos diariamente, ensinando como devem ser realizadas as tarefas/atividades. De salientar que toda a equipa técnica da A2000 continua a prestar um apoio imprescindível no dia-a-dia destes formandos, estando sempre disponível para qualquer situação e fazendo um acompanhamento de proximidade.

Temos assim diversas entidades a colaborar nesta nova fase: Fundação Gaspar e Manuel Cardoso; Câmara Municipal de Armamar; Pastelaria Fundação, LDA; António Teixeira Materiais de Construção, LDA; Alojamento Palácio Nova Seara; ASDRA – Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera (Centro de Dia de Arícera); Empresa Maça BemBoa e Santa Casa da Misericórdia de Armamar.

Temos como objetivo que este empenho e dedicação se mantenha firme nos nossos clientes para que num futuro próximo a Integração dos mesmos seja algo concretizável para assim melhorarem a sua qualidade de vida e que a inclusão social esteja presente na nossa sociedade e nas empresas que os acolhem.

Este curso decorre em Armamar ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Sofia Barros, *Formadora*

Uma nova etapa FPCT...

No dia 06 de janeiro de 2020 iniciamos uma nova etapa da nossa vida, enquanto formandos da A2000 do curso Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II de Chaves, a Formação Prática em Contexto de Trabalho.

Estávamos de certa forma nervosos e ansiosos, mas com muita determinação para descobrir e enfrentar uma nova oportunidade a nível de aprendizagem e, futuramente, uma possível oportunidade no mundo do mercado de trabalho, e com grandes expetativas de superar todas as contrariedades.

Quanto a esta nova etapa do curso, aguardamos com alguma expetativa de saber o que o futuro nos poderá reservar.

Estas são as entidades que estão a colaborar connosco:

* A.P.M. Energias renováveis
* Restaurante Toca da Raposa
* Padaria da Raposeira
* Lusoconta
* Pires e Fernandes
* Prazeres da Terra
* Lar de São Marcos
* Lar da Santa Casa da Misericórdia
* Junta de Freguesia da Madalena
* Gráfica Sinal
* Flavicordia

A nossa esperança é que com o nosso esforço e dedicação possamos futuramente ficar integrados nas entidades.

Este curso decorre em Chaves ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

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

grátis

Subscreva gratuitamente a newsletter da A2000:

www.a2000.pt

IPI - Intervenção Precoce na Infância

ELI - Santa Marta de Penaguião

SEGURANÇA SOCIAL

CAARPD

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

Medidas:

- **Atendimento e Acompanhamento Social**
- **Reabilitação Social**

SEGURANÇA 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)

IEFP

Espaços de Convívio

- **Idosos autónomos e isolados**

Concelhos:

Santa Marta de Penaguião
Peso da Régua

Festa dos Reis em Santa Marta de Penaguião

Um ambiente de partilha e alegria, foi aquele que marcou a Festa dos Reis, que juntou uma grande moldura humana no Auditório Municipal de Santa Marta de Penaguião, no dia 14 de janeiro.

Num excelente momento de confraternização e de grande nota artística, cinco Espaços de Convívio juntaram-se para mostrar que, no concelho de Santa Marta de Penaguião, o avançar da idade não é sinónimo de perda de capacidades, muito pelo contrário.

A tarde começou com a subida ao palco do grupo de Louredo e Fornelos, que divertiu os presentes com uma peça de comédia intitulada "A Guerra", seguida de uma sessão de declamação de poesia brilhantemente apresentada pela Sr.ª Agostinha, uma das representantes do grupo. Seguiu-se a dança, e por uns minutos, a sonoridade exótica e sensual deste estilo musical tomou conta do Auditório, através de uma coreografia sem falhas do grupo de Fontes. Os dois grupos seguintes trouxeram a música ao evento, com Alvações do Corgo a exibir a sua categoria no folclore, a que se seguiu uma nova sessão de poesia, a cargo da Srª Rosa, que apresentou um poema da sua autoria. Já o grupo de São João de Lobrigos e Vila Maior fez justiça ao período do ano que estamos a viver, e cantou as Janeiras, uma forma de desejar aos presentes um feliz ano de 2020. Por força de imprevistos vários, o grupo de Sever não teve oportunidade de mostrar o seu trabalho, mas o empenho na preparação da peça de teatro que ia ser apresentada não deixou de merecer a gratidão dos monitores da A2000, que fizeram questão de relembrar e agradecer ao grupo por todo o trabalho feito ao longo de 2019.

Tempo houve ainda para discursos institucionais, e para Sílvia Silva, vice-presidente da Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião, o evento foi uma excelente demonstração de competências por parte dos seniores do concelho. *"Foi uma iniciativa curtinha mas muito intensa. Conseguimos assistir neste evento a sessões de teatro, dança ou canto, e transportar a todos a mensagem de que conseguimos fazer tudo a que nos propomos, em qualquer idade. Sinto-me muito orgulhosa de pertencer a um concelho com pessoas que não perdem as suas capacidades com o avançar dos anos, e por isso estais de parabéns!",* sublinhou.

Por seu turno, Marina Teixeira, vice-presidente da A2000, mostrou-se maravilhada e surpreendida com as atuações da tarde. "*Tenho que agradecer por este fantástico momento que aqui passei, e enaltecer todas estas competências que vocês aqui mostraram, com teatro, música ou poesia, o que me faz dizer que quero ser idosa como vós. Foi muito gratificante ver a vossa alegria e energia, que espero que se mantenha este ano".*

Gonçalo Novais, *Técnico da A2000*

GPS

Regresso em janeiro

Um novo ano começa da melhor maneira possível, com o entusiasmo na concretização de uma atividade que necessitou de muito esforço e dedicação: a Festa dos Reis. Tiveram lugar os últimos ensaios, as derradeiras provas antes do grande evento!

A festa em si foi uma grande animação! Todos os clientes, mais ou menos nervosos, brilharam numa tarde mágica em que as palavras "família" e "partilha" reinaram supremas.

Nas semanas que se seguiram, perante o levantamento junto dos clientes, foi possível confirmar, mais que a sua satisfação, o quanto se divertiram durante todo o processo. Tudo sinais que justificam a sensação transversal de missão cumprida!

Este objetivo foi alcançado com o maior dos sucessos, inaugurando o ano com expectativas em alta. Há toda uma série de novas atividades delineadas, pensadas em conjunto com os clientes e que visam, sempre, a melhoria da sua forma de ser e de estar, e da sua qualidade de vida. A isto juntam-se novos destinos para futuras viagens.

Os ingredientes para um ano de sucesso estão reunidos. Basta arregaçar as mangas e deitar as mãos à obra para garantir que assim será!

Técnicos Gabinete Psicossocial

CAARPD com atividades de reciclagem e culinária

Em janeiro, os utentes do CAARPD desempenharam um papel importante na vida diária da A2000, com atividades diversificadas que marcaram o mês de janeiro.

Nas explicações que deram sobre o que fizeram em janeiro, houve dois momentos que o grupo destacou em particular. *"Em janeiro, começámos por cumprir a tradição das Janeiras e, acompanhados dos nossos monitores, fomos cantar os Reis a todos os funcionários da A2000. Neste mês, também se realizou o Encontro do CRIP em Poiares, e ajudámos a fazer a sobremesa do almoço que foi aqui feito nesse dia, que foi um bolo de tangerina".*

A culinária foi, aliás, uma das atividades principais do CAARPD em janeiro, a par da reciclagem, conforme os utentes explicaram. *"Além de termos feito os bolos de tangerina, este mês ficámos a conhecer melhor duas frutas, a pera-rocha e a laranja do Algarve e, depois de nos explicarem de onde são estas frutas e o que se pode preparar com elas, fizemos um batido de pera e sumo de laranja, para provar. Além disso, aprendemos a importância de reciclar, e utilizámos algumas calças de ganga que já não usávamos, para fazer bolsas para cada um".*

As atividades não se ficaram por aqui, num mês em que nem a chuva e o frio esmoreceram o ritmo das atividades do grupo. *"Além da hipoterapia, fizemos exercício físico, e até aprendemos uma nova modalidade, o polo aquático. Também trabalhámos no jardim, e ajudámos a cortar, apanhar e varrer folhas, para que o nosso espaço fique mais bonito para quem nos visita".*

Técnicos e Clientes do CAARPD de Poiares - Peso da Régua

CAARPD

CAARPD

Inicio de um novo ano

Estamos a iniciar um ano novo e esperamos que seja um ano cheio de alegria e saúde!

Para darmos inicio às nossas atividades da melhor forma, começámos por fazer um trabalho alusivo aos reis. Recorremos a garrafas, tintas e tecidos para construirmos os três reis magos.

Como estamos no início de um novo ano, completámos a árvore dos desejos com folhas, onde escrevemos os nossos desejos para 2020. Tivemos oportunidade de desenhar, recortar e decorar as nossas folhas.

Durante o mês também praticámos diversas atividades que nos fizeram pensar. Fizemos atividades para estimular o nosso raciocínio e a nossa concentração/atenção. Além destas atividades realizámos jogos diversos, onde nos divertimos muito!

Abordámos um tema bastante interessante, a costura! Começámos por abordar os principais pontos utilizados na costura e a sua utilidade no dia-a-dia. Tivemos a oportunidade de experimentar os pontos abordados e percebemos que afinal não é assim tão fácil!

Foi um mês de muito trabalho, mas também de muitas aprendizagens.

Técnicos e Clientes do CAARPD de Mesão Frio

Fisioterapia Respiratória Pediátrica

A fisioterapia respiratória tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de complicações pulmonares, podendo ser uma alternativa ao uso de determinados medicamentos. Tem como objetivos ajudar na libertação de secreções, diminuir o esforço respiratório e melhorar as trocas gasosas. Ao libertar as secreções, que estão a obstruir as vias aéreas, promove a normalização da função respiratória.

Nas crianças tem um papel importante, uma vez que nesta faixa etária é muito frequente o aparecimento de infeções respiratórias, sendo a Bronquiolite viral Aguda (doença inflamatória aguda das vias aéreas inferiores - bronquíolos) a mais comum.

O tratamento das bronquiolites inclui tratamento farmacológico, oxigenioterapia, nebulizações, posicionamento, alimentação e ingestão de líquidos e Fisioterapia respiratória.

O Fisioterapeuta deve realizar uma avaliação da criança, perceber o motivo da consulta, analisar os sinais de dificuldade respiratória, a saturação de oxigénio, a frequência cardíaca e a respiratória.

A intervenção perante um quadro de bronquiolite é recomendada quando há obstrução das vias aéreas superiores, da traqueia e dos brônquios por secreções e baseia-se em:

- Desobstrução Rinofaríngea Retrógrada (DRR) com instilação de soro. Esta técnica destina-se à criança com menos de 24 meses. Consiste na introdução de soro nas narinas da criança. Esta técnica produz uma redução da tosse e febre, restabelecimento da ventilação nasal, bem-estar geral do bebé e retorno à alimentação normal (Postiaux, 2000; RPA, 2000).

- Expiração Lenta Prolongada (ELPr). É uma técnica passiva de ajuda expiratória aplicada ao lactente. A efetividade desta técnica é determinada pela auscultação pulmonar ou simplesmente pelo aparecimento de tosse espontânea, que revela mobilização das secreções de distal para proximal (Postiaux, 2000).

- Tosse Provocada. É utilizada principalmente no lactente incapaz de cooperar com uma tosse ativa.

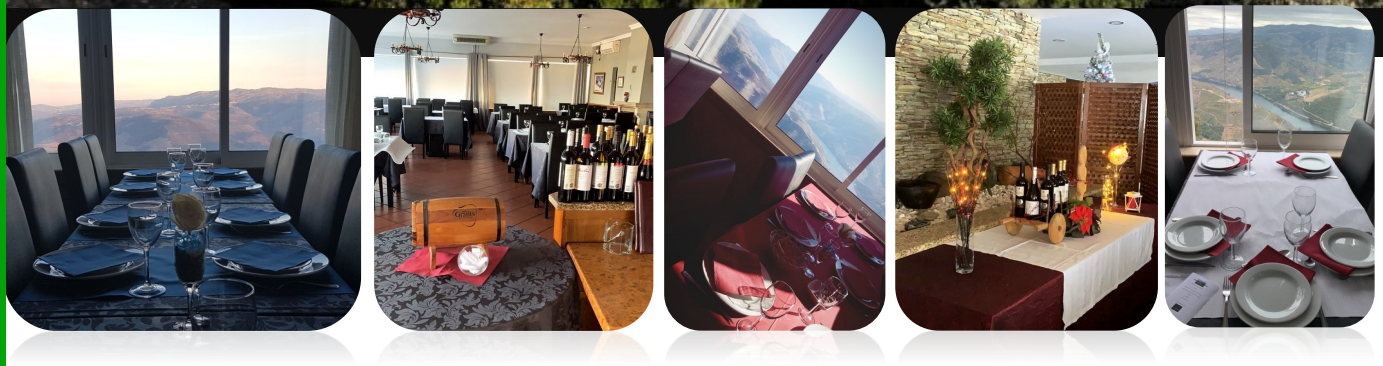
Após a avaliação da criança, o fisioterapeuta decide qual ou quais as técnicas que deverá utilizar na intervenção, conseguindo a desobstrução das vias aéreas da criança.

Ana Sofia, *Fisioterapeuta*

IPI

DONATIVOS

DOADOR DO MÊS



Especialidades da casa: Bacalhau à S. Leonardo e Cabrito assado em forno de lenha

Se pretender comer bem e apreciar bons vinhos da Região Duriense, visite o **Restaurante Panorâmico S. Leonardo** e desfrute de uma paisagem ímpar...

"...um excesso da natureza..."

Mas não se esqueça de avisar com antecedência para poder ser servido como merece

Largo Dr. Francisco Sá Carneiro — S. Leonardo — 5050-044 Galafura

PESO DA RÉGUA Telf. 254 920 839 / 254 920 172

DOADOR DO MÊS

IMOBILIÁRIA
DOMUS3000

Contactos

Av. Osnabruck, bloco F, loja G

5000 Vila Real

geral@domus3000.pt

+351 259 324 200

AMI: 13351

Horário:

09:30 às 19:30 (segunda a sexta)

das 10:00a às 19:30 aos sábados

www.domus3000.pt

Venda ou arrende o seu imóvel!

Fale connosco.

O seu imóvel será comercializado pelos melhores profissionais!

Donativos

Doador do Mês

Rua do Fontão, 56 | 5030-411 Lobrigos (São João Batista) | Santa Marta de Penaguião

E-mail: sergiooliveiraccivil@gmail.com

Tlm. 912 654 863 / 961 376 209 | Tel. 254 094 389

DONATIVOS

DOADOR DO MÊS

PNPNEUS
pneus novos e usados

- REPARAÇÃO DE JANTES
- REPARAÇÃO DE FUROS
- SERVIÇOS RÁPIDOS
- PNEUS NOVOS E USADOS
- EQUILIBRAR RODAS
- ALINHAMENTO DE DIREÇÃO

PRECISA DE AJUDA? FALE CONOSCO!

www.pnpneus.pt

(+351) 259 348 344
(+351) 962 413 937
geral@pnpneus.pt

Lugar da Veiga - Bloco A3
5000-552 Vila Real

DOADORES DO MÊS

Morada: **Rua S. João Bosco, Nº478**
5050-346 Poiares - Peso da Régua
Telefone: **254 822 046**

ER-1072/2012