DOADORES

TRALHA
WINE/TAPAS BAR

União de Freguesias de Galafura e Covelinhas

aut Felizardo Vilela
Chaparia e Pintura

ELECTROLUZ
de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.

A2000
ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Viver e Aprender
NEWSLETTER MENSAL | EDIÇÃO 149 - ANO 19
MARÇO 2020

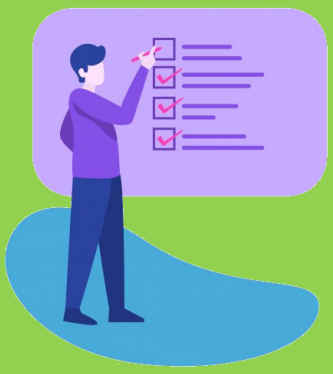
COVID-19
- O despertar (pág.3)

Integração Profissional
Junta de Freguesia do Pinhão
Luís Rodrigues (pág.4)

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

Valores da A2000:
o que sabem os parceiros? (pág.7)

Princípios e Valores Éticos:
qual o mais difícil de respeitar? (pág.9)



Pavilhão da A2000 está pronto para voltar ao ativo! (pág.11)

Apoios

UNIÃO DAS FREGUESIAS
LOBRIGOS
S. MIGUEL
SANTIAGO

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
repintura automóvel
VILA REAL - CHAVES

magazine
PENAFIEL
penafielmagazine@gmail.com
255 431 163 / 919 390 318

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

Predivimeã
EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS, LDA.

FILIPEBEÇA
CLIMATIZAÇÕES
Tlm: 936316119 | e-mail: fbclimatizacoes@gmail.com
Largo Henrique Botelho Filho, Ent 1 B 4º Esq / 5000-665 Vila Real / Cont: 513160370

bleam®
www.bleam.pt

PESO DA RÉGUA
DS PESO DA RÉGUA
Rua Branca Martinho, Loja 2 e 3
5050-253 Peso da Régua
Tel. 254 405 402 · 936 731 040
regua@decisoesesolucoes.com

TORRICARNES
Telf: 259 322 504
Telm: 964 199 268
Avenida Cidade de Orense,
5000 - Vila Real
Talho & Charcutaria, UNIPESSOAL,LDA

BARBEARATTOO
BARBEARIA & TATTOO

Apoio individual - Sr. Mário

COVID-19 - O despertar

Este mês coube a mim aceitar o desafio do presidente da direção para escrever neste espaço. Decidi, por isso, fazer o que toda a gente faz agora…

Covid-19, o nome que ocupa as estações das nossas televisões, das rádios, o nosso *feed* de notícias do Facebook, jornais, histórias do Instagram… muito se tem escrito e ouvido sobre esta nova ameaça que apareceu no nosso dia-a-dia.

Confrontamo-nos agora com uma nova realidade! O mundo teve de parar quase por completo para conseguir combater este inimigo invisível e fatal. Tivemos de abrandar, os nossos hábitos tiveram de mudar, exigiu-se uma adaptação dos nossos comportamentos a esta nova verdade.

Passámos de uma sociedade acelerada, para uma sociedade confinada à habitação e ao trabalho (e nem todos). Antes subestimávamos o valor da liberdade. Agora ficamos fechados em casa, dia após dia, a tentar reinventar uma série de comportamentos e formas de trabalho.

O Covid-19 ataca todos, sem descriminação de cor, raça, religião etc., o que também nos fez refletir sobre esta pandemia e o seu poder, expresso em todo o mundo. Estamos a dar mais importância ao que antes banalizávamos: ao abraço, ao toque, ao estar presente, à família, aos amigos, à liberdade de circulação, etc.

"Éramos felizes e não sabíamos!" é um sentimento que se tem vulgarizado.

Parece que o Mundo nos trocou as voltas para voltar a ter o seu equilíbrio. A poluição diminuiu drasticamente; o consumismo por bens desnecessários também diminuiu. Nesta fase valorizamos somente o que realmente é necessário e indispensável à vida.

Agarramo-nos à esperança que "vamos todos ficar bem" e só desejamos que este período de confinamento seja curto, para voltarmos a socializar e a trabalhar. Também tenho a esperança que este período e este susto sirva para alterarmos as atitudes e comportamentos que antes eram negativos.

"Numa altura em que pensar no próprio umbigo se tornou regra, o vírus envia uma mensagem clara: a única saída possível é através da reciprocidade"

Kelly Guedes, *Técnica da A2000*

Desenho de Clara Ferreira e Pedro Ferreira

ÍNDICE

3 Editorial
4 Destaque
6 CRIP
7 Notícias
13 Formação Inicial e Formação Contínua
24 Gabinete Psicossocial
25 CAARPD
26 Intervenção Precoce na Infância
28 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

Luís Rodrigues, de 61 anos de idade, residente na Vila do Pinhão, concelho de Alijó, frequentou os serviços da A2000, e encontra-se atualmente integrado profissionalmente através de um Contrato Emprego Apoio em Mercado Aberto, desde novembro, na Junta de Freguesia do Pinhão. Desempregado de longa duração e com fracas competências escolares, e dependente do Rendimento Social de Inserção (RSI), foi aconselhado apela Equipa de RSI de Alijó a recorrer ao Centro de Recursos da A2000 de forma a solucionar o seu problema de emprego e ser acompanhado por uma equipa especializada.

Com a inscrição no serviço de Emprego de Vila Real e posterior encaminhamento para a A2000, frequentou a Medida de Apoio à Colocação durante 12 meses. Tendo efetuado neste âmbito formação prática em contexto de trabalho (FPCT) na Junta de Freguesia do Pinhão

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 e reconhecimento social das suas capacidades. Desta forma, a entidade possibilitou-lhe uma integração profissional através da medida de apoio ao Emprego "Contrato Emprego Inserção". Após a conclusão desta medida o Luís viu reconhecido o seu esforço e desempenho, tendo a Junta de Freguesia do Pinhão manifestado interesse em o acolher novamente, dando continuidade ao trabalho desenvolvido. De entre as medidas disponíveis, a Junta do Pinhão decidiu integrá-lo através de um Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto (CEAMA). Estando o Luís Rodrigues a desempenhar tarefas relacionadas com a limpeza, manutenção e varredura de ruas e espaços envolventes ao cais e praia da freguesia, principais locais turísticos da vila.

O Luís sempre se mostrou muito motivado para o trabalho e empenhado, estando todos os dias por volta das 6h00 a iniciar a varredura de ruas e espaços. O cliente reconhece este contrato com uma responsabilidade acrescida, mas também como uma oportunidade de se estabilizar no mercado de trabalho.

Para o Luís, esta integração permitiu-lhe ser reconhecido pela comunidade pelas suas capacidades, "pagar as suas contas e conseguir poupar, para assim dar alguns presentes às suas netinhas".

O cliente agradece à "A2000" na pessoa da Técnica de Acompanhamento Ana Augusto, que sempre o acompanhou ao longo deste percurso e ainda a todos os membros da Junta de Freguesia, em especial à Dr.ª Sandra, D. Isabel e ao Sr. Luís por acreditarem nas suas potencialidades.

"Não tenho palavras para agradecer o que têm feito por mim".

(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

Entidade: **Junta de Freguesia do Pinhão**

Atividade: **Administração Local**

Concelho: **Alijó**

O Pinhão é uma freguesia do concelho de Alijó, e encontra-se situada no coração da Região Demarcada do Douro, e é ladeada pelos rios Douro e Pinhão, situando-se deste modo na rota do Vinho do Porto. A sua paisagem está classificada pela UNESCO como património cultural da humanidade.

O primeiro contacto profissional desta Junta de Freguesia com o Luís 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 os responsáveis da Junta de Freguesia, as expectativas que inicialmente possuíam foram superadas. Contudo, com o novo contrato esperavam que o Luís melhorasse a sua autoestima, e se integrasse mais na comunidade e com os residentes, de forma a sentir que sua profissão de cantoneiro de limpeza era bastante útil a todos.

Com a passagem para um contrato de trabalho, o Luís melhorou o seu poder económico, e as relações com alguns familiares e amigos. O cliente sente-se valorizado e realizado, por se sentir ativo e contribuir para que a vila que ele tanto gosta esteja mais limpa e asseada, o que permitiu a melhoria das suas competências.

A Junta de Freguesia do Pinhão está satisfeita com o trabalho desenvolvido pelo Luís, assim como os habitantes que gabam muito o seu empenho.

Para os responsáveis da Junta do Pinhão, esta foi uma experiência positiva, referindo que a A2000 é importante no sentido em que ajuda pessoas com limitações diversas em arranjar emprego e/ou manter ocupação, dando o devido acompanhamento à entidade e ao cliente.

Ana Augusto,
Técnica de Acompanhamento e Inserção da A2000

INTEGRAÇÕES

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:

IEFP PO ISE Programa Operacional Inclusão Social e Emprego PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Valores da A2000: o que sabem os parceiros?

A A2000 acredita que a adoção de um Sistema de Gestão da Qualidade é uma mais-valia para qualquer entidade. Nesse sentido, os serviços formativos da A2000 estão certificados pela DGERT - Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho - desde 2001 e, todos os serviços (formativos e não formativos) estão certificados por dois sistemas de qualidade: EQUASS (Assurance – nível 1), desde 2011, e ISO9001 desde 2012.

Os sistemas de gestão de qualidade garantem que num ambiente controlado se cumpram os normativos e, no que diz respeito à ética, também é mais fácil monitorizar as boas práticas que esta envolve. Contudo, na A2000 grande parte do trabalho é realizada no exterior e na relação com os parceiros, por isso se aplicou um questionário às entidades parceiras de Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) para avaliar se estas, através da atuação dos colaboradores da A2000, percebem quais os valores que pautam a prestação dos serviços.

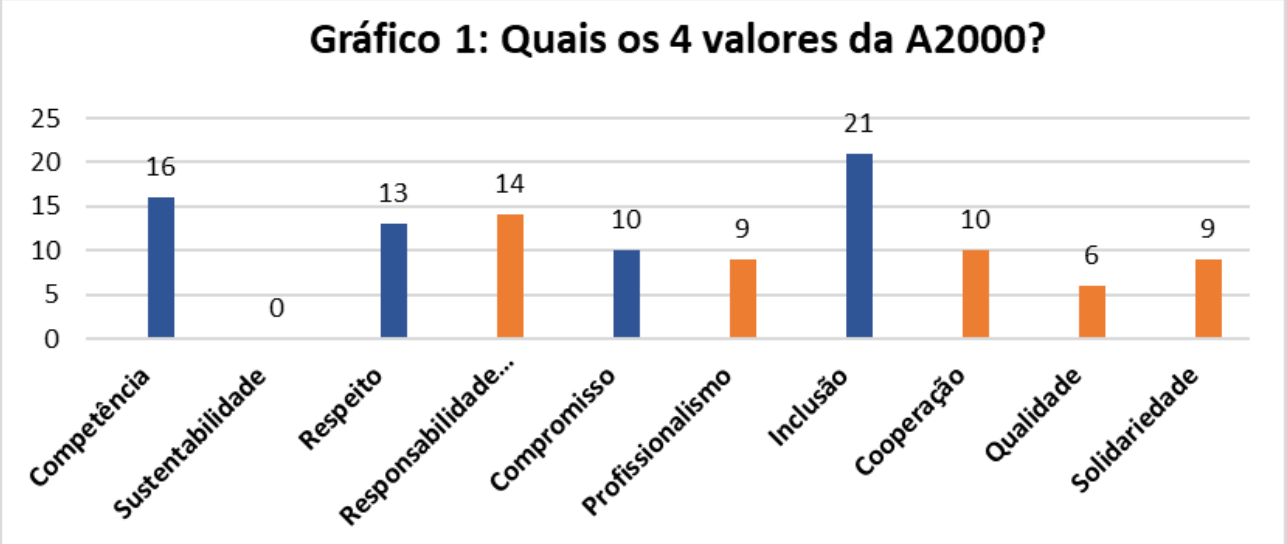
A A2000 tem definidos 4 valores institucionais, que representam as suas convicções dominantes e orientam o desempenho dos seus colaboradores, servem como elemento motivador e têm como objetivo prestar um serviço com valor a todos que dele usufruem.

No sentido de perceber se, no seu trabalho diário a A2000 revela os seus valores, solicitou-se às empresas que recebem formandos em FPCT que assinalassem, numa lista de 10 valores, os 4 valores que pensavam ser aqueles que a A2000 privilegia na sua prática.

O questionário foi aplicado a responsáveis de 27 entidades inseridas nas localidades de Santa Marta de Penaguião, Peso da Régua, Baião, Resende e Vila Real. Estas entidades prestam serviços em diferentes áreas comerciais, sociais, de restauração, etc..

O gráfico 1, apresenta os resultados do questionário e, a cor azul assinala os 4 valores da A2000 e a respetiva pontuação que indica quantos parceiros pensaram ser queles os valores da A2000, baseados no desempenho dos técnicos.

A cor de laranja assinala os valores que o questionário também propunha, e que alguns parceiros assinalaram, pensando que esses eram os valores da A2000.



(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

Como se pode verificar no gráfico, dos 4 valores da A2000 - **Compromisso, Competência, Respeito e Inclusão** - o valor da **Inclusão** foi o mais identificado pelos inquiridos, com 21 pessoas a identificarem a Inclusão como valor da A2000.

Isto talvez se dê ao facto da parceria mantida com a A2000 ter como objetivo a integração profissional dos formandos. Esta integração prevê a **inclusão de todos os indivíduos**, independente da sua condição física, mental ou outra.

O serviço prestado pela A2000 tem como objetivo proporcionar oportunidades e meios aos clientes que permitam o desenvolvimento e a aplicação de estratégias facilitadoras do exercício de uma cidadania plena.

A maioria das entidades (16 respostas) reconhecem a **Competência** como um dos valores da A2000. Presumimos assim, que as pessoas reconhecem um conjunto de características, conhecimentos e atitudes técnicas e profissionais, dos colaboradores da A2000, no exercício das suas funções.

A A2000 presta serviços personalizados aos clientes, através de colaboradores capazes de mobilizar os recursos necessários ao alcance dos objetivos.

Outro valor com maior votação foi o **Respeito** com 13 respostas por parte das entidades. A prática da A2000 tem por base o respeito pela dignidade humana, privilegiando a igualdade de tratamento e de acesso à informação para a tomada de decisão informada, de todos os stakeholders da A2000, considerando os seus direitos, liberdades e interesses, bem como os preceitos da confidencialidade.

Catorze dos inquiridos apontaram a "Responsabilidade Social" como um valor da A2000. Embora este não seja um valor da A2000, é de facto, uma preocupação na sua prática diária. Pois todos os comportamentos e prestação de serviços enquadram-se no conceito da responsabilidade social.

O **Compromisso** foi o 5º valor mais identificado pelos responsáveis das entidades de FPCT (10 respostas), e é na realidade um valor da A2000. Todos aqueles que na A2000 trabalham estão comprometidos com a missão da organização, tendo em vista responder aos objetivos e necessidades do cliente, numa perspetiva de melhoria contínua da sua qualidade de vida e dos serviços prestados.

Esta experiência realizada para se entender se a ação da A2000 revela os seus valores leva-nos a tirar algumas ilações, pois observa-se que, por exº. o valor Compromisso não é percecionado como um dos 4 da A2000. Porém, o Compromisso com os clientes é o ponto de partida de todos os serviços da A2000. O compromisso com a defesa dos direitos e interesses de cada cliente é a pedra angular sobre a qual assentam todos os serviços prestados.

Os resultados deste trabalho deixaram o alerta para a necessidade de clarificarmos melhor a comunicação com o exterior, que será efetuada, certamente.

Armando Oliveira,

Técnico de Acompanhamento e Inserção da A2000

Princípios e Valores Éticos: qual o mais difícil de respeitar?

Na sequência dos resultados obtidos com o inquérito apresentado aos parceiros para saber se estes identificavam os valores da A2000, decidiu-se divulgar os Princípios e Valores éticos da A2000, através de um folheto informativo, junto das entidades parceiras dos vários concelhos onde a A2000 intervém.

Nas primeiras 39 entidades, a quem se entregou o folheto de divulgação dos Princípios e Valores éticos, apresentou-se um questionário com os Princípios e Valores da A2000 com a seguinte questão:

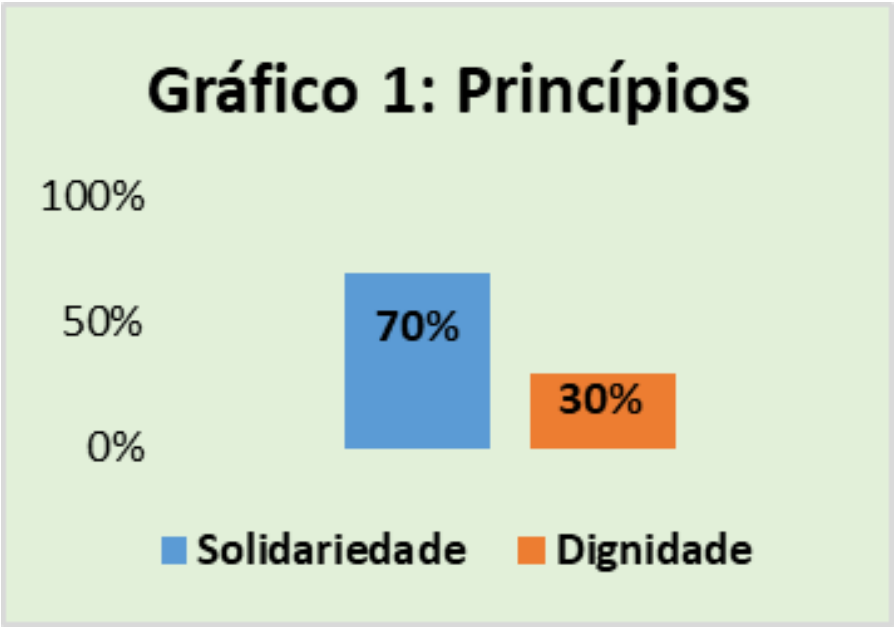
"No exercício da atividade da vossa entidade/empresa qual o Princípio e/ou Valor que considera ser mais difícil respeitar?".

Relembramos que os Princípios da A2000 são a **Solidariedade** e o **Respeito pela Dignidade** e os Valores são **Compromisso, Competência, Respeito e Inclusão.**

Os resultados do questionário revelaram que, no que concerne aos Princípios, as entidades/empresas consideraram ser o Princípio da Solidariedade o mais difícil de respeitar (ver gráfico 1).

Segundo as entidades parceiras, os seus propósitos económicos nem sempre se coadunam com ações de cooperação que envolvam despesa ou perda de rendimento e, por isso nem sempre conseguem ir de encontro à promoção dos direitos das pessoas, especialmente das mais vulneráveis.

Relativamente aos **Valores,** as entidades/empresas não foram tão unânimes na sua resposta. O valor da **Inclusão** foi o mais indicado como sendo aquele mais difícil de implementar. Contudo, os valores **Respeito** e **Compromisso** também foram significativamente assinalados (ver gráfico 2 na página seguinte).



(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

Quando se fala em **Inclusão**, as entidades/empresas pensam, primeiro em inclusão profissional, e essa elas têm a experiência de que é possível, mas a real inclusão ocorre quando todos, sem exceção, se sentem verdadeiramente aceites e iguais e, num local onde trabalha muita gente, isso nem sempre é fácil. Aqui já se está a entrar no território do **Respeito** – respeitar as diferenças, tolerar e compreender outras formas de estar/fazer/ser.

O valor **Respeito** foi indicado por 26% das entidades como sendo o mais difícil de implementar, e com igual percentagem surge também o valor **Compromisso.**

O dia-a-dia profissional dos parceiros exige a tomada de decisões, onde é necessário defender os interesses patronais/produtivos/económicos, mas também atender aos interesses dos colaboradores e da sociedade em geral – esta conciliação de interesses exige **Respeito**, no sentido de, ao priorizar os seus interesses não lesar os dos outros, o que nem sempre é fácil num mundo competitivo.

Talvez por isso surja, em *ex aequo*, o valor **Compromisso**, pois o agir em diversos planos (pessoal, profissional, económico, social…) - onde há múltiplos objetivos, múltiplos intervenientes - exige firmeza por forma a que os diferentes compromissos que se estabelecem possam coexistir, sejam coerentes e expressem o respeito por todos.

Por último,, surge o valor **Competência** que alguns parceiros (18%) indicaram como sendo difícil de implementar, pois competência não envolve apenas conhecimento técnico, envolve também empenhamento pessoal no desempenho profissional e, é esta conjugação de variáveis que torna difícil implementar este valor.

Este trabalho de campo foi um exercício de reflexão para cada um dos parceiros que lhes permitiu perceber que um comportamento ético exige muito de todos. Com esta reflexão também se alertou as entidades/empresas para o papel ético desempenhado na parceria com a A2000 e na prossecução da missão desta.

Concluiu-se com este trabalho que os parceiros vêm as dificuldades de implementação de alguns valores éticos na vida profissional. Mas, ao estabelecerem a parceria, a A2000 proporciona-lhes a possibilidade de colocarem em prática os seus princípios e valores, graças à nova experiência social que a relação com os jovens clientes da A2000, lhes proporciona.

Em suma, como resultado deste pequeno estudo, a A2000 sentiu que pode ser uma mais-valia para os seus parceiros, na medida em que lhes proporciona a oportunidade de desenvolverem novas atitudes e colocarem em prática os princípios e valores éticos que, numa primeira abordagem, lhes pareceram tão difíceis. Assim, a A2000 pode envolver e inspirar os seus parceiros num processo de melhoria das suas práticas éticas, criando serviços dinâmicos comprometidos com o respeito pelos direitos dos mais vulneráveis, solidários, inclusivos e dignificantes para todos.

Aurora Gouveia, *Técnica de Apoio da A2000*

Pavilhão da A2000 está pronto para voltar ao ativo!

Depois das tempestades chegou a Bonança (bem cara!)

O Pavilhão da A2000, denominado "Dom Bosco", em Poiares, já pode reabrir ao público depois de ter sido temporariamente encerrado para a realização de obras na cobertura, paredes e piso.

Na sequência das fortes tempestades de dezembro de 2019 e fevereiro de 2020, foram vários e avultados os estragos provocados no pavilhão que inviabilizaram a sua utilização, conforme explica o presidente da A2000, António José Ribeiro. **"Infelizmente, as condições meteorológicas adversas que se fizeram sentir em Portugal afetaram diretamente o nosso pavilhão e condicionaram por completo a sua utilização por parte dos clientes da A2000 e das equipas que aqui jogam. Entre os danos identificados, registou-se que os painéis da cobertura foram arrancados de três sítios distintos, e observaram-se danos nas paredes interiores e exteriores, no piso usado para a prática desportiva e nas esponjas de isolamento acústico".**

(Continua na página a seguir)

A2000

(Continuação da página anterior)

Entretanto, a infraestrutura já foi intervencionada e as boas notícias já podem ser dadas aos respetivos utilizadores, pois o Pavilhão da A2000 já pode reabrir ao público.

"Depois de uma excelente e cara intervenção feita no pavilhão, posso dizer que o mesmo está em perfeitas condições de ser utilizado, com a mesma comodidade de sempre, pelos utilizadores que estejam interessados em usufruir de um dos melhores pavilhões do distrito. Para a A2000, este pavilhão é de uma importância fundamental não apenas na realização das nossas atividades internas, como também na possibilidade de nos dar condições para acolher eventos de maior envergadura em Poiares, que tragam mais-valias ao concelho, à freguesia e à nossa associação. Estamos de portas abertas para voltar a receber as equipas que já cá se encontravam e para acolher outras que aqui queiram desenvolver as suas atividades desportivas em condições de excelência, do melhor que há na região", concluiu o presidente da A2000, satisfeito com a conclusão dos trabalhos com sucesso.

Com a reabertura do pavilhão ao público, está na calha a possibilidade de as emoções da Liga Inatel de futsal de Vila Real estarem de regresso a Poiares, uma vez que três das equipas desse campeonato - o Douro Inédito-Poiares, o Constantim e o Guiães - competem no Pavilhão Dom Bosco. Contudo, e à semelhança do que sucede com a totalidade das provas desportivas no nosso país, a presente edição da competição encontra-se suspensa por tempo indeterminado, devido à pandemia do Covid-19.

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:

IEFP

PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

FORMAÇÃO

Pandemia – COVID-19

Estamos numa situação de isolamento... E agora?

A Pandemia COVID-19 veio trazer uma nova realidade ao nosso dia-a-dia: estar em isolamento. Alterou por completo a nossa rotina diária, a relação que estabelecemos com os outros, a forma como trabalhamos e, quase de imediato, passamos a estar praticamente obrigados à partilha continuada, 24 horas por dia, do mesmo espaço físico com a nossa família.

Estas alterações são impactantes e constituem-se como o maior desafio vivido por todos nós e, porque somos todos diferentes, cada um tem a sua forma de gerir a situação. Não existe uma forma certa de reagir. Reagimos de forma diferente perante as situações, o que se deve essencialmente à nossa história de vida (o que somos e a bagagem passada). Contudo, perante a situação que atualmente vivemos, é expectável sentirmos medo, ansiedade, preocupação, angústia, incerteza, solidão, frustração, intolerância, aborrecimento, tristeza, desmotivação e falta de esperança.

O que fazer para lidarmos de forma positiva e ajustada com a situação de isolamento?

♦ Procure concentrar-se no aqui e no agora, desfrutando das atividades que faz: preparar uma refeição, praticar exercício físico, jogar um jogo, ler um livro, ver um filme, ouvir música;

♦ Mantenha uma atitude positiva e tente adotar pensamentos realistas, desviando o foco dos pensamentos que o perturbam;

♦ Invista os seus esforços naquilo que consegue controlar, realizando o que lhe compete para a não propagação do vírus (ex. lavar bem e frequentemente as mãos, manter o distanciamento social, permanecer em casa);

♦ Mantenha-se informado e atualizado, mas limite a consulta de informações a não mais do que duas vezes por dia e faço-o através de fontes oficiais de informação (DGS, OMS e OPP). Não se foque apenas na informação negativa, perspetive o aumento de pessoas recuperadas como um fator positivo e de algum alento para o que vivenciamos;

♦ Mantenha o contacto com familiares e amigos, utilizando o telefone, e-mail, mensagens, redes sociais e videochamadas para se sentir menos sozinho e reduzir a ansiedade;

♦ Faça atividades de que gosta e relaxe (ler um livro, ver filmes, séries ou os seus programas favoritos, faça reparações ou arrumações em casa, experimente uma receita nova, realize cursos online). Aproveite a oportunidade para fazer coisas para as quais não costumava ter tempo;

♦ Mantenha as suas rotinas e atividades habituais, dentro do possível. Levante-se à hora habitual, vista-se e faça as refeições a horas.

♦ Pratique exercício físico (adapte exercícios simples que podem ser realizados em casa; existem aplicações e vídeos na internet que podem ser facilitadores). Tenha uma alimentação equilibrada;

♦ Crie um espaço e um momento diário de relaxamento. Escolha um espaço da casa onde se sinta confortável e possa estar sozinho e, uma vez por dia, use-o para relaxar (ouça música de olhos fechados, faça um desenho, pinte mandalas, realize respiração diafragmática e técnicas de relaxamento);

♦ Mantenha uma atitude positiva face à situação que vivemos. Confie na sua capacidade de resiliência e adaptação a situações difíceis. Foque-se no tempo de qualidade que passou com a sua família e nas relações que saíram ainda mais fortalecidas. Encare isto como uma oportunidade de crescimento individual e familiar.

Contudo, se os seus sentimentos e pensamentos de inquietação e angústia forem excessivos e persistentes, se a ansiedade o estiver a impedir de manter a sua rotina diária, se está desmotivado a maior parte do dia, peça ajuda. A Linha SNS 24 possui uma linha de atendimento psicológico.

Todos juntos vamos ultrapassar este desafio e sair ainda MAIS fortes e unidos!

Mara Resende, *Psicóloga da A2000*

Visita ao Lar de Nossa Senhora das Dores

Os formandos do Curso 7 - Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II, a decorrer em Poiares, deslocou-se até à cidade de Vila Real acompanhados pela formadora Graciana Coelho, para realizar uma visita de estudo ao Lar de Nossa Senhora das Dores.

Esta visita ocorreu no âmbito da unidade de formação 3545 - Higiene da pessoa idosa no domicílio, cujo objetivo foi observar como são executadas as medidas de higiene geral relativas ao meio ambiente que envolve a pessoa idosa no Lar.

Quando chegámos fomos recebidos pelo nosso formando Pedro, (que se encontra a realizar formação prática em contexto de trabalho nesta Instituição) e pela Diretora Técnica Dra. Filipa Campos.

Começámos por participar numa atividade conduzida pela Animadora da Instituição, onde nos apresentámos e cantámos uma canção com os idosos. De seguida a Dra. Filipa Campos explicou-nos a história desta Instituição.

Trata-se assim de um Lar que foi instituído pelo legado da senhora Margarida Chaves, vila-realense, que viveu os últimos anos da sua vida em Lisboa, onde, se supõe, terá morrido. O seu legado foi que todo o seu património fosse para fazer uma instituição para acolher pessoas idosas com dificuldades, mas principalmente mulheres. Nos primeiros estatutos está escrito que seria para pessoas que, tendo vivido de forma abastada, no fim da vida apresentassem necessidades. Atualmente, seguindo as indicações da senhora Margarida Chaves, esta é uma casa que continua a ter mais mulheres do que homens.

Os primeiros estatutos foram lavrados e aprovados no ano de 1882 e três anos depois foram feitas as primeiras inscrições, tendo entrado na instituição os primeiros cinco residentes. Por vontade expressa da benemérita, que dá nome à rua onde está sedeada a Instituição, esta devia acolher pessoas do concelho de Vila Real.

De seguida a Dra. Filipa Campos mostrou-nos todos os instrumentos e aparelhos usados para os cuidados aos idosos e explicou-nos como é realizado o tratamento por parte da equipa de enfermagem. Por fim visitámos as instalações do Lar.

Ficamos muito agradados com esta visita e agradecemos desde já à Dra. Filipa Campos pela excelente receção.

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.

Graciana Coelho, *Formadora da A2000*

O Aparecimento do COVID- 19

No dia 10 de março do presente ano, os formandos das duas ações de formação a decorrer em Armamar abordaram o tema: Coronavírus. Devido ao que tem ocorrido a nível nacional e internacional, foi primordial esclarecer todos os formandos sobre este vírus.

O aumento do número de mortes e de pessoas infetadas tem preocupado tudo e todos, e é importante refletir nas nossas atitudes!

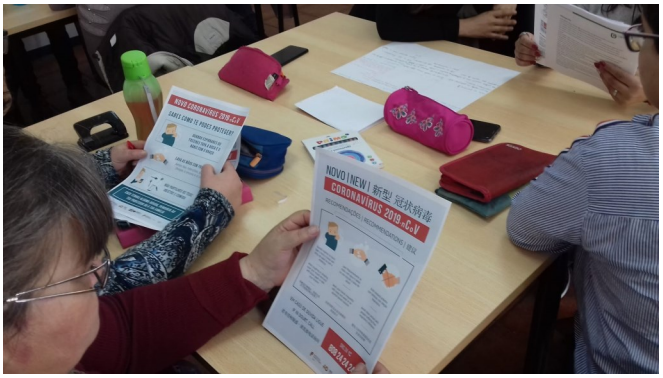
Inicialmente, os formandos foram divididos em grupos e cada grupo teve direito a uma folha A3 e a canetas. Após a folha ser dividida em 6 partes, em cada uma delas foi escrita uma questão que as formadoras queriam ver respondida. Cada grupo usufruiu de 30 minutos para registarem todos os conhecimentos que tinham sobre o assunto. Terminado o tempo, todos apresentaram o resultado da atividade.

De seguida, foi facultado a cada grupo um conjunto de documentos informativos, nos quais puderam atestar a veracidade das respostas dadas anteriormente. Finalizada a leitura atenta dos documentos, iniciou- se a fase dos trabalhos práticos, como evidência das aprendizagens realizadas. Cada grupo optou por apresentar o tema com recursos e materiais diferentes. Enquanto uns grupos recorreram ao computador para construírem um panfleto e uma apresentação em PowerPoint, outros optaram por trabalhos manuais na divulgação da informação.

No final, os formandos consideraram esta formação como bastante produtiva, pois adquiriram conhecimentos fidedignos acerca do conceito de Coronavírus, bem como os sintomas, o tratamento, as formas de transmissão, as medidas de prevenção e qual o procedimento a ter em caso de suspeita ou dúvidas.

Estes cursos decorrem em Armamar ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e são financiados pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Sofia Barros, *Formadora da A2000*
Marisa Camilo, *Formadora da A2000*



Uma Pandemia...
o que devemos fazer... um dever de todos COVID-19

Nos últimos dias muito se tem falado desta fase menos boa que o mundo tem vindo a ultrapassar, a Pandemia COVID-19 - Coronavírus.

A ação 1 – Assistente Operacional, a decorrer em Poiares, não ficou indiferente a esta pandemia e às repercussões que a humanidade atravessa e que tanto tem alterado o nosso dia-a-dia. Neste sentido, decidiu estudar, debater e informar todos aqueles que os rodeiam de forma a protegê-los.

Ao longo do mês de março foi bastante abordado e discutido este tema, com o objetivo de nos manter informados e consciencializados do perigo que todos nós corremos e, acima de tudo, saber quais as medidas utilizadas de forma a prevenir o contágio e a alertar para os perigos a que estamos sujeitos no nosso quotidiano.

É um tema que nos preocupa a todos e que tanto receio nos transmite, mas o mais importante a reter são as atitudes que devemos adotar e as medidas preventivas que deverão estar diariamente presentes em todos os nossos gestos. Por vezes gestos "insignificantes" fazem toda a diferença. Nunca se esqueçam!

Os formandos da ação 1 - Assistente Operacional realizaram um cartaz informativo e vários folhetos com toda a informação necessária e importante que deve estar presente em todas as pessoas para se protegerem da melhor forma possível.

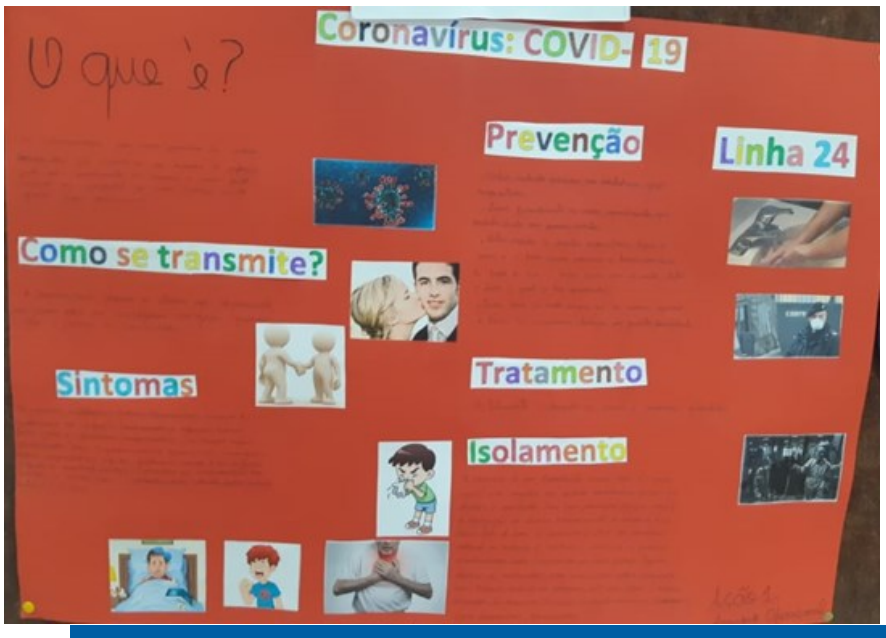
Todos temos a plena noção que é uma fase que irá ser ultrapassada, mas para isso é necessário que todos nós façamos o nosso papel para assim esta nuvem negra passar o mais rápido possível.

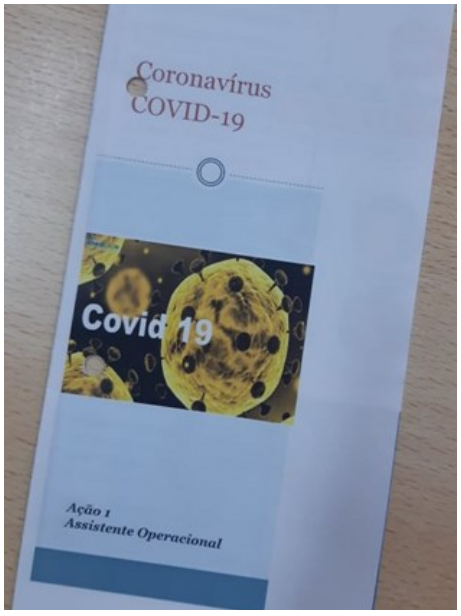
É fundamental que todos saibamos dos perigos que corremos e que cada um faça o seu melhor para vencer esta pandemia. Foi neste sentido que realizamos estes dois instrumentos para informar, prevenir e salvaguardar o nosso e o vosso bem.

VAMOS VENCER ESTA BATALHA... TODOS JUNTOS...

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.

Ação 1 - Assistente Operacional
(Poiares - Peso da Régua)





O Curso de Assistente Operacional em Baião

No âmbito da UFCD de **Igualdade de Oportunidades**, os formandos efetuaram uma pesquisa no site www.visitbaiao.pt e entraram nos links Baião Vida Natural, Terra de Sabores, Terra Milenar, Terra de Cultura, Terra Mágica e Terra de Aventura, para explorar a diversidade cultural do Concelho e, elaborar em grande grupo, um cartaz com a diversidade cultural do Concelho.

Além disso, cada formando foi convidado a apresentar a diversidade cultural da sua freguesia nos seus vários domínios – gastronomia, arquitetura, tradições, artesanato, paisagem…

O concelho de Baião encontra-se dividido pela parte mais baixa banhada pelo Rio Douro e pela parte mais elevada do Concelho nas Serras do Marão e Serra da Aboboreira. Em todo o Concelho, predomina o vinho verde e o anho assado com batata e arroz de forno.

Na **UFCD 3544 – Saúde da Pessoa Idosa-Prevenção de Problemas**, um dos conteúdos abordados foi o Exercício Físico na Terceira Idade. Aqui, os formandos aprenderam que o exercício físico permite ao idoso desenvolver uma atitude positiva e dinâmica quanto à saúde e ao bem-estar e são numerosos os benefícios: melhora a aparência, a vitalidade e a atitude, ganha flexibilidade, vigor e resistência. A prática da atividade física está associada a melhorias na qualidade de vida dos idosos e obterão benefícios significativos a níveis fisiológicos, psicológicos e socioculturais. Para tal, os formandos realizaram alguns exercícios adaptados aos idosos, sentados, usando objetos do quotidiano – garrafa de água, lenço, pacote de arroz.

(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

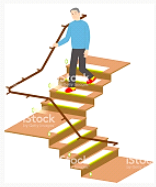
A **casa** onde o idoso mora ou permanece frequentemente, pode ser um campo cheio de armadilhas que devem ser identificadas.

1. **Chão**:
- Deve mudar a mobília de forma a desimpedir o caminho.
- Retirar os tapetes se estes não tiverem superfície antiderrapante, de forma a não escorregar ou tropeçar neles.
- Retire os papéis, revistas, livros, sapatos, caixas, cobertores, toalhas ou outros objetos no chão e mantenha-os fora do chão, pois podem ser a causa de uma queda.
- Deve fixar os fios na parede de forma a não tropeçar sobre eles.
- Tenha ainda em atenção se existem superfícies irregulares, como por exemplo tacos levantados.
- Na necessidade de encerar a casa faço-o com cera antiderrapante

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

2. **Escadas e degraus:**

- Retire os papéis, sapatos, livros, vasos, ou outros objetos e mantenha-os longe das escadas (e do chão).
- Pedir a um eletricista que coloque iluminação no topo e no fundo das escadas e que sejam colocados interruptores em ambos locais.
- Certifique-se que tem corrimão dos dois lados da escada, que estes são firmes e tão longos como as escadas.
- Uma vez que muitas quedas são devidas à falta de perceção do último degrau, se as tiras colocadas tiverem cores vivas e contrastantes, poderá prevenir essa situação.



PREVENÇÃO DE ACIDENTES

3. **Quarto**:
- Colocar um interruptor perto da cama que seja fácil de alcançar.
- Utilizar uma luz de presença durante a noite.
- Os cobertores ou colchas não devem vem ser muito compridos pois o idoso pode enrolar-se e/ou tropeçar ao tentar levantar-se.

4. **Cozinha**:
- coloque as coisas que habitualmente são mais utilizadas para as prateleiras mais baixas do armário.
- Deve evitar a necessidade de subir a bancos e escadotes, mas se for inevitável, não substitua o escadote por cadeiras ou bancos, prefira os escadotes com barras laterais de apoio.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

5. **Casa de banho**:
- Preferir o banho de chuveiro ao de banheira, podendo substituir a banheira por uma base mais fácil de transpor.
- Colocar um tapete ou outra superfície antiderrapante
- colocar barras de suporte na parede que ajudem a entrada e saída do banho, bem como dos lados da sanita.

6. **Mobília**:
- Não deve ter rodas nem arestas aguçadas.
- Os sofás, cadeiras e cama não devem ser demasiado baixos, altos ou moles para que o idoso possa se levantar com facilidade.
- Todas as cadeiras devem ter braços laterais de apoio e encosto.
- As portas dos armários e gavetas devem estar sempre fechadas.

Também inserido nesta UFCD, os formandos tiveram a tarefa de pesquisar na Internet e elaborar em grupo uma apresentação em PowerPoint sobre a Prevenção de Acidentes na Terceira Idade. À medida que a idade avança, há uma diminuição do funcionamento dos vários órgãos e sistemas do organismo. Os idosos podem sofrer diversos tipos de acidentes quer em casa, quer na rua ou nas instituições que frequentam/onde vivem, daí ser essencial adotar medidas que tenham em atenção as características e fatores de risco de cada idoso, bem como reduzir ao máximo os fatores de risco existentes em cada casa, prevenindo não só a queda, como também as suas consequências

Os formandos também deram inicio ao **Programa de Treino de Competências Pessoais e Sociais** com a Psicóloga Nídia. O treino de competências pessoais visa ajudar a desenvolver e a incrementar competências pessoais (como por exemplo, assertividade, perseverança, capacidade de resolução de problemas, gestão de conflitos, gestão de tempo, planeamento e definição de objetivos, entre outros), de forma a capacitar os nossos formandos para melhor lidar com os variados desafios e as situações-problema que enfrentam diariamente. O treino de competências pessoais é realizado ao longo de várias sessões e nessas sessões são realizados vários exercícios de reflexão pessoal e atividades dinâmicas, tal como a carta que está nesta foto que os formandos dirigiram a eles próprios.

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

Sandra Pinto, *Formadora da A2000*

Baião - Curso 2 – Auxiliar de Serviços Gerais II - Termina o seu percurso na A2000

No dia 26 de fevereiro, o Curso 2 – Auxiliar de Serviços Gerais II de Baião, terminou o seu percurso de formação na A2000. Durante o primeiro, ano os formandos realizaram formação em sala, tendo a possibilidade de adquirir, relembrar, ou melhorar as suas competências escolares, pessoais, sociais e profissionais. Este ano foi essencial para os formandos explorarem e desenvolverem as competências necessárias para no ano seguinte integrarem a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).

A realização da FPCT permite, a quase todos os formandos, o primeiro contacto com o mercado do trabalho e, muitas vezes, é através desta oportunidade que conseguem alcançar o seu primeiro emprego. A integração profissional é um fator extremamente importante no desenvolvimento pessoal e na integração social de todos os cidadãos, e os nossos formandos não são exceção.

A passagem destes formandos, que agora finalizaram o seu percurso na A2000, permitiu-lhes valorizar as suas capacidades, descobrir as suas competências e lutar pelos seus sonhos!

Mas esta etapa chegou ao fim e o último dia foi repleto de sentimentos díspares: alegria por conseguirem terminar o curso com sucesso, mas também tristeza, por se despedirem de todos os profissionais que os acompanharam e apoiaram ao longo deste tempo, mas acima de tudo, pelas amizades que conseguiram construir.

No final, todas as entidades que acolheram os formandos na realização da FPCT facilitaram a sua integração profissional. Todas as integrações só foram possíveis através das medidas do IEFP, divididas em Contratos de Emprego e Inserção + e Estágios Inserção, permitindo aos formandos continuar a desenvolver as suas competências pessoais, sociais e profissionais.

(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

A2000 agradece a cooperação e a sensibilidade às seguintes entidades: Câmara Municipal de Baião; Centro Escolar de Santa Cruz do Douro; Centro Social de Santa Cruz do Douro; Junta de Freguesia do Grilo, OBER – Obra do Bem Estar Rural de Baião, DOLMEN – Desenvolvimento Local e Regional CRL., JSJ Sociedade Unipessoal Lda. - Minipreço de Baião e Alojamento das Caldas.

A todas estas entidades o nosso muito obrigado, pois sem elas não concretizaríamos a Nossa Missão!

Alguns testemunhos dos responsáveis da FPCT:

"O Carlos é muito humilde, prestável e responsável (...) sempre conheci o Carlos. Somos praticamente da mesma idade, o problema que passou... alterou algumas das suas capacidades, mas a educação e a simplicidade estão lá e é muito bom poder ajudar." Hélder – Câmara Municipal de Baião/Centro Hípico

"O Jorge é um rapaz extremamente educado, teve algumas dificuldades no início do estágio, mas os meninos gostaram dele e ele adaptou-se muito bem (...). As tarefas são simples e rotineiras, e o Jorge já as faz sem qualquer dificuldade. Foi a sua primeira experiência de trabalho. Ainda bem que teve esta oportunidade." Lurdes Ribeiro – Câmara Municipal de Baião – Centro Escolar de Santa Cruz do Douro.

"A Manuela é um doce, muito meiga para os nossos idosos" Dra. Rosana Monteiro – Centro Social de Santa Cruz do douro

"O Samuel é muito trabalhador. Ainda bem que a A2000 ajuda pessoas como o Samuel. Este trabalho é muito importante, não só pela integração profissional, mas por tudo o que fazem pelos formandos e colaboração e acompanhamento dado às entidades pelos técnicos da A2000" Joaquim Pereira – Presidente da Junta de Freguesia do Grilo

"A Sandra trouxe muita alegria a esta casa, é trabalhadora e muito inocente (...). Tem alguns problemas de autocontrolo, mas é uma alegria e todos nós gostamos muito dela." Dra. Isabel Coutinho – OBER

"O Daniel é um exemplo de superação. Mesmo com todas as suas limitações físicas tem imensa vontade de ajudar e está sempre disponível para tudo. O trabalho da A2000 é extraordinário. A dedicação, o acompanhamento e a disponibilidade dos técnicos para os formandos e para a entidade é de louvar. É muito importante esta parceria e este trabalho social." Lina – DOLMEN

"A Andreia é muito inocente. Apesar de todas as dificuldades é muito disponível. Nós gostamos muito dela e eu espero que ela consiga ser mais independente e mais segura. No que depender de nós, estaremos aqui para contribuir com o trabalho da A2000." Joana Fernandes – Minipreço – Baião

"A Sílvia nunca tinha tido uma experiência de trabalho. Foi a sua primeira experiência e não foi fácil, porque não tinha hábitos de trabalho, mas aos poucos com muitas dificuldades foi-se adaptando e ao seu ritmo conseguiu aprender algumas tarefas mais simples." Isabel Inácio – Alojamento das Caldas

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

Goreti Alexandre , *Técnica de Acompanhamento e Inserção da A2000*

BAIÃO

FORMAÇÃO

FORMAÇÃO ARMAMAR

O que fazer para ser um Bom Profissional

Na componente de Cidadania e Empregabilidade, os formandos da ação 1 do Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II, a decorrer em Armamar, iniciaram um novo tema relacionado com as características de um Bom Profissional.

Inicialmente houve um debate sobre os conhecimentos prévios dos clientes relativamente à temática a abordar, onde as palavras que reinaram foram: responsabilidade, honestidade, empenho e dedicação. Estas palavras surgiram da experiência profissional que alguns já tiveram no seu passado e preservavam como sendo as mais importantes, tendo-as sempre em mente para alcançar uma integração profissional.

Posteriormente procedeu-se à explicação teórica da importância de ser um bom profissional, abordando as características do mesmo, os princípios deontológicos e os mandamentos para o sucesso profissional.

Após esta abordagem teórica passou-se para a realização de um trabalho de grupo, onde o desafio era construírem o "ABC do Bom Profissional", ou seja, a cada letra do alfabeto teria que corresponder uma característica associada aos profissionais. Depois da tarefa cumprida, houve um diálogo em grande grupo em que se analisou cada característica e a importância da mesma no desenvolvimento de um profissional.

O objetivo é que grande parte das características fiquem na mente dos formandos para serem utilizadas aquando da realização da Formação Prática em Contexto de Trabalho para assim terem sucesso e conseguirem alcançar a tão desejada integração profissional.

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 da A2000*

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

Santa Marta de Penaguião

UNIÃO DAS FREGUESIAS

Peso da Régua

Associação Cultural Social Desportiva e Recreativa de Galafura

GPS

Março de prevenção

Neste novo mês tratámos de regressar às atividades de informática, mais concretamente aos programas de processamento de texto e a navegação na internet.

Desde a pesquisa de ideias de imagens e de projetos alusivos à primavera, passando pela realização de puzzles online, deu para trabalhar a motricidade fina, agilizando-a, a concentração e o trabalho em equipa.

Tratámos também de levar a cabo a realização de uma série de arranjos florais em papel para depois apresentar num pequeno baile promovido pela Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião. Contudo, por força das questões de prevenção associadas à nova pandemia que é o Coronavírus (Covid-19), o mesmo acabou por ser cancelado.

As preocupações tornaram-se palpáveis junto dos clientes, e, por isso, foi conduzida uma sessão de esclarecimentos sobre este novo vírus, o que é, como se propaga e quais as medidas a tomar para prevenir o contágio.

Os clientes mostraram-se bastante interessados e recetivos, partilhando as suas opiniões e procurando esclarecer as suas dúvidas.

Uma vez mais, por questões de segurança e prudência, as atividades dos Espaços de Convívio estão suspensas até ao dia 9 de abril. Se tudo correr bem e se cada um de nós fizer a sua parte, então poderemos regressar à normalidade, que é procurar concretizar os nossos sonhos e objetivos.

Num ano de superações e desafios, este é apenas mais um.

Técnicos do Gabinete Psicossocial

CAARPD

Março, um mês diferente...

O mês tinha tudo para correr bem. Apesar de ter começado um pouco chuvoso, o que nos impossibilitou de cuidar da nossa estimada horta, permitiu-nos cuidar do corpo. Foi neste âmbito que tivemos atividades voltadas para o exercício físico, nomeadamente o boccia e a prática de exercícios de coordenação, como circuitos e também realizámos cambalhotas, sempre com a devida proteção. Com o tempo a melhorar, conseguimos trabalhar no exterior o que nos proporcionou momentos de diversão e trabalho, pois apesar de estarmos a trabalhar, estávamos em contacto com o sol, o que é fundamental para o nosso corpo.

Como nem só de exercício e trabalho exterior passamos os dias, dedicámo-nos a preparar pequenos utensílios para a nossa cozinha. E quando demos conta, a cozinha já estava pronta a ser utilizada. Esta conta com todos os equipamentos com os quais temos a certeza que nos será muito útil, uma vez que iremos conseguir especificar as Atividades de Vida Diária. Foi com a preparação de gelatina que inaugurámos a cozinha, sendo que também já realizamos a preparação de um lanche que contou com pão com marmelada e chã de limão.

E quando achávamos que iríamos conseguir ter um mês ainda mais recheado de atividades, urge a necessidade de nos isolarmos por conta do vírus. Apesar de não sabermos o tempo que iremos estar separados, temos a certeza de que quando voltarmos será tudo ainda melhor. Os abraços, a partilha, as vivências, entre outras coisas, terão ainda mais significado e importância, pois acima de tudo o que importa é estarmos bem

Técnicos e Clientes do CAARPD de Poiares - Peso da Régua

IPI

O outro lado da Pandemia... Vai Ficar Tudo Bem...

Pandemia... quando esta doença se anunciou em Wuhan na China, era, para nós, uma realidade longínqua.

Paralisar um país não é fácil, mas, com certeza será uma medida que ajuda a travar este inimigo, o Covid-19, que veio mudar as nossas vidas, o nosso quotidiano e as nossas rotinas.

Cancelado. Suspenso. Adiado. Anulado. Fechado.

São HOJE palavras que se hospedaram no nosso dia a dia.

• Fique em casa: só saia apenas quando for estritamente necessário;

• Mantenha-se afastado de outras pessoas, nunca menos de 2 metros;

O isolamento social é muito difícil! O ser humano, é um ser social e necessita viver em sociedade, principalmente nestes momentos de incerteza, medo e insegurança!

Se por um lado, este vírus trouxe muitas notícias menos boas, mas, por outro lado e olhando com alguma atenção para esta questão, também é possível encontrar alguns pontos positivos:

• Um deles, é ao nível dos **cuidados de higiene**: desde o inicio da Pandemia, profissionais da saúde repetem a mesma mensagem - Lavem as mãos!

O objetivo, é ensinar a técnica correta para lavar cada área das mãos, durante 20 segundos com água e sabão. Nas últimas semanas, muitos vídeos se partilham de como lavar as mãos.

Aprendemos a abrir a porta com o cotovelo e realinhámos a nossa distância física nos afetos e cumprimentos de vida.

• O outro é que com o aumento do isolamento social se podem **fortalecer os laços familiares.**

A distância entre familiares e amigos é uma das consequências do isolamento social, e em paralelo, para aqueles que são pais de menores, surgem preocupações acrescidas, pois a educação foi suspensa, não tendo quem a assegure, e tendo também que trabalhar em casa.

Como conciliar, estão, esta equação num ambiente tranquilo e ao mesmo tempo estimulante para as crianças e mesmo para os adultos?

Duas palavras-chave para lidar com os mais pequenos:

- **Informar e tranquilizar.**

Restringir o acesso à informação: o excesso de informação falsa nas redes sociais, nestas alturas, é desconcertante. E, claro, brincar! Ter uma criança fechada em casa durante muito tempo não é fácil!

É muito importante explicar à criança o que está a ser vivido, pois para ela, não é fácil perceber que temos de estar em casa, nos mesmos espaços, por isso devemos tranquilizá-los quanto à situação, transmitindo-lhe segurança e confiança.

A estas duas palavrinhas mágicas, vamos juntar ainda outra:

- **Brincar.**

E como vamos entreter o dia todo as crianças, que muitas vezes se veem confinadas a um apartamento sem varanda? E que está habituada a ter hábitos de aprendizagem, estimulação e lazer, em *timings* precisos e em conjunto com os seus coleguinhas?

Ficam aqui algumas sugestões:

(Continuação da página anterior)

Deveremos manter sempre as rotinas prioritárias de casa e aquelas a que a criança está habituada na creche/jardim infantil, onde o brincar também faz parte. É importante que as crianças percebam que há diferentes momentos no dia: momentos mais estruturados em que os pais ajudam nas atividades educativas e momentos de brincadeira livre.

Os primeiros educadores são os pais e temos de confiar que há uma certa pedagogia que os pais procuram estabelecer, **recordamos que os limites devem ser sempre impostos**, já que se houver muita permissividade, isso pode influenciar o comportamento da criança. Daí ser crucial não haver quebra nas regras e rotinas.

Brincar em casa e para facilitar a vida às crianças e aos pais, aposte nos jogos de movimento, para trabalhar a motricidade: seja através da dança ou das atividades de expressão dramática, atividade física, são muitas as opções.

Arranje um pequeno espaço semelhante ao que ele frequenta (creche/infantário) onde possa desenvolver atividades que normalmente seriam realizadas nesses espaços. Esta é uma boa forma de os distrair e contribuir para que as aprendizagens se mantenham, ainda que não da mesma forma.

Para além disso, as crianças podem participar **nas tarefas domésticas**:

•Pôr a mesa, arrumar o quarto, limpar alguma coisa.

As lides domésticas ajudam a criança a ter regras de uma forma lúdica e também contribui para mantê-las ocupadas.

Dependendo da faixa etária de cada criança, é possível organizar atividades, sendo que, vou deixar-vos algumas sugestões/links que vos poderão auxiliar na organização e no planeamento das atividades dos vossos filhos.

- Facebook:

https://www.facebook.com/psicomotricidadeeludicidade/
https://www.facebook.com/onelittleproject/
https://pequenada.com
https://uptokids.pt
https://www.facebook.com/HappyKidsRevista/
https://www.facebook.com/edf.prof.marcos/
https://www.facebook.com/alda.casqueirafernandes
https://www.facebook.com/TeatroInfantoJuvenilTIAGODUARTE/
https://www.facebook.com/Fadaideias/
https://www.facebook.com/fabricadeideiasbr/
https://www.facebook.com/materialeducativoparadocente/
https://www.facebook.com/reggioemiliaportugal/

- Youtube:

https://youtu.be/ljGhGQO_y_4

- Blog

https://misturadealegria.blogspot.com/2016/03/atividades-de-matematica-para-1-ano.html?fbclid=IwAR20M_CyHVAEwAofUH0Z0IfF_gpnswkwARd18ItKfQUAxHspbleSM-RjRTY

- Revista Crescer

https://revistacrescer.globo.com/

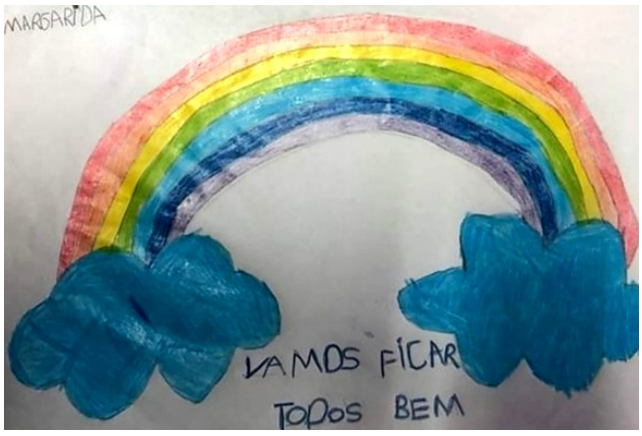
IPI

Devido a esta Pandemia e enquanto Psicóloga da IPI, o acompanhamento presencial às crianças, também foi suspenso. Contudo, os técnicos da ELI (Equipa Local de Intervenção) encontram-se disponíveis para apoiar os pais, seja por telemóvel ou videochamada.

Vai tudo ficar bem!!

Um grande abracinho à Margarida pelo seu contributo. Obrigada ♡

Patrícia Maçãs, *Psicóloga*



DONATIVOS

DOADOR DO MÊS

Avenida Almeida Lucena (São Pedro), 5000-660 Vila Real 961 685 715

TRALHA

WINE/TAPAS BAR

RODÍZIO À TRALHA

- Mini - Salgadinhos
- Tábuas Mistas
- Mini Tapas
- Calamares
- Amêijoas à Bulhão Pato

- Camarão ao Alho
- Salada de Polvo
- Enchidos Grelhados
- Cogumelos Frescos Salteados
- Moelas

- Pimentos Padron
- Pica-Pau
- Batata Brava
- Francesinha

Venha degustar os melhores petiscos / tapas de Vila Real no TRALHA - WINE TAPAS BAR.

www.tralhawinetapasbar.pt

DONATIVOS

DOADOR DO MÊS

Galafura

União de Freguesias de Galafura e Covelinhas

Largo do Jogo nº47

5050-043 Galafura - PRG

ufgalafuracovelinhas@gmail.com

facebook.com/galcov5050/

www.ufgalafuracovelinhas.com

Covelinhas

DONATIVOS

DOADOR DO MÊS

OS MELHORES de Vila Real e arredores!

aut Felizardo Vilela

Chaparia e Pintura

VISITE-NOS

Contactos / Localização

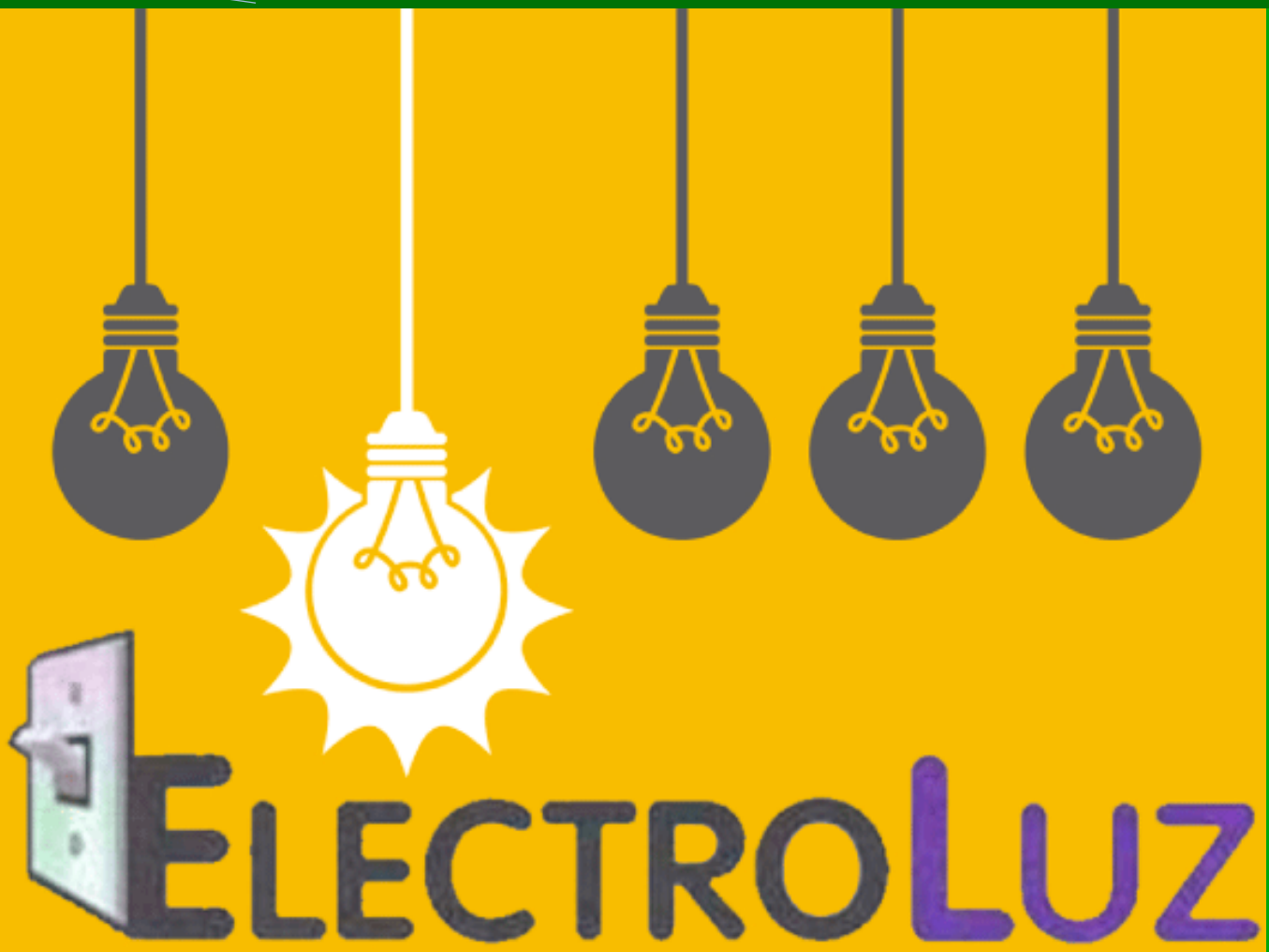
Lugar da Ribaboa, Armazém nº 1 – Vila Nova de Cima
5000-105 Vila Real

91 88 04 844| 96 74 94 547 | 259 351 088
oficinafelizardovilela@gmail.com

Chapa e Pintura é connosco!

Qualidade TOP!

DOADOR DO MÊS



ELECTROLUZ

de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.

Instalações eléctricas
Instalações ITED
Sistema deteção incêndio e intrusão

Lugar do Barreiro nº240 - Vila Maior
5030 - 433 Santa Marta de Penaguião

Tlf.:/Fax 254 314 094 | Tlm.: 963 317 201

Email.: luis.garcia.eletroluz@hotmail.com

DOADORES DO MÊS

TRALHA WINE/TAPAS BAR

União de Freguesias de Galafura e Covelinhas

Auto Felizardo Vilela Chaparia e Pintura

ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.

Quinta do Príncipe Chaves

Clínica Médico-Dentária Dr. António Rodrigues & Dr.ª Sandra M. Silva

Predivimeã Empreendimentos Imobiliários, Lda.

Compasso e Régua Gabinete de Projetos

Restaurante S. Leonardo

Domus 3000

Sérgio Ricardo Freitas de Oliveira Construção Civil

PNPneus pneus novos e usados

Vilarinho dos Freires

Mysterious reason

Quimi Régua Régua Custóias Bragança Líderes há 35 anos na repintura automóvel.

i9auto automóveis

azul pastel

Rozès Porto

Makus restaurante

Tomeifel Vila Real - Régua - Chaves

Recanto das massas

manos gráfica

Habipenaguião Construções, Lda.

zsCamilo 50 anos

Carclasse

Land-Peças

QP Quinta do Paço Hotel

OKsofás www.oksofas.pt

Origens D'Douro

MAG Magalhães & Ca, Lda

Konica Minolta

FAFEL Construct

bugalha my loft Douro

Mediação Imobiliária

Zé Come Snack-Bar - Restaurante

Armazéns do Corgo

CHIP7 Vila Real

Established 1727 Martha's Wines & Spirits

75 anos Casa Mário Machado desde 1943

Casa Dolores Materiais de Construção Sta. Mta. De Penaguião | Vila Real | Mirandela | Chaves

amadeus restaurante

irmãos Leite

a.p.m. Energias Renováveis – Serviços Fábrica de Janelas e Portas de Alumínio

A2000 Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento

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

Telefone: **254 822 046**

DGERT Entidade Formadora Certificada
Assurance in Social Services
AENOR ER Empresa Certificada ISO 9001 ER-1072/2012
IQNet Certified Management System