DOADORES

HABI PENAGUIÃO CONSTRUÇÕES, LDA. ALVARÁ N.º 61808
Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança

RUMO SOCIEDADE AGRÍCOLA

manos gráfica

KONICA MINOLTA

A2000
ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Viver e Aprender
OUTUBRO 2020
NEWSLETTER MENSAL | EDIÇÃO 156 - ANO 19

Integração Profissional

Associação S. Tiago de Vila Chã - Alijó Vera Gomes (pág.4)

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

Iniciou NOVO CURSO

"Assistente Operacional" (Resende) (pág.17)

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

"Viver sem idade"

A A2000 foi contemplada com **o Prémio BPI "La Caixa" Seniores** (pág.24)

"Revolução Tecnológica" para os + de 65 anos!

- **Empregabilidade para todos** (Tabuaço e Murça) (pág.20)
- **Direito de Ser** (Murça, Tabuaço e Armamar) (pág.22)

instituto nacional para a reabilitação
Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

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

Apoios

União das Freguesias de Vila Seca e Santo Adrião
Entre Douro e Tedo

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

UNIÃO DAS FREGUESIAS
LOBRIGOS
S. MIGUEL
SANTIOANE

CN CONSTRUCTION SARL
MAÇONNERIE GENERALE
Neuf et Rénovation
66690 PALAU DEL VIDRE
Tél. 06 16 43 46 96 - 06 86 06 72 91

BRICO MACHADO
Tudo, para você fazer tudo!

BRICO MACHADO

Tudo, para você fazer tudo!

BRICOLAGE • FERRAMENTAS • TINTAS • AGRICULTURA

geral@bricomachado.pt

254 090 628

R. de Lousada,

5050-262 Godim

Peso da Régua

Salão ROMA Alcina Pereira, Unipessoal, Lda.

Av. Carvalho Araújo, Nº48 – R/c Esq.
5000-657 Vila Real

259 325 647

CHURRASQUEIRA TANOCA

DOUROXISTO apartments

Santo Xisto, 846
5050-370 Vilarinho de Freires,
Peso da Régua

968 551 798

www.douroxisto.pt

ADORIGO-TABUAÇO

Soraia Gouveia gabinete de estética

T. 910 794 684

Soraia Gouveia Gabinete de Estética

gouveia.soraia

Praça do Município nº12
Santa Marta de Penaguião

ANCF

CONSTRUÇÃO, UNIPESSOAL, LDA

RUA DA BOAVISTA, 284
FREGIM - AMARANTE

TLM: 91 3833638
91 4258151

RUMO

Distribuição de Vinhos

info@rumoaodouro.com

Tabuaço | DOURO

Mafalda Magalhães PHOTOGRAPHY

www.mafaldamagalhaes.com

NCS MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO, LDA

Tlm.: 914 954 081

Lugar de Massas 4660-204 Resende

nelsonpoucasorte@hotmail.com

ABÍLIO DE JESUS TEIXEIRA

Empreiteiro de Construção Civil
Pinturas
Todo o tipo de acabamentos

TEL. 259929447
TM 938663517

PINHÃO-CEL
5060-561 SABROSA

Anita Padaria e Pastelaria

Rua do Loureiro - Guiães
Vila Real
Tel. 259 044 950

Os talentos ao serviço dos outros e do equilíbrio das coisas...

Muitas vezes dou comigo a pensar em toda a gente, principalmente nas dezenas ou centenas de pessoas que me circundam, penso em tudo e em nada, mas acabo sempre numa reflexão desequilibrada sobre os equilíbrios da vida, dos ecossistemas, do mundo, do universo! Acabo sempre por refletir sobre os talentos de todos e de cada um de nós ao serviço desses equilíbrios, ao serviço dos outros.

Pode parecer que somos apenas um ser insignificante no meio dos bilhões de pessoas que povoam o planeta, mas tenho cada vez mais a certeza que cada um de nós contribui para impactar o equilíbrio das coisas e dos sítios onde vivemos e interagimos. "*A minha vida pode ser uma gota de água no Oceano. Mas sem essa gota, o Oceano fica incompleto*"- Madre Teresa de Calcutá. Se cada um de nós colaborar nas pequenas ações que compõem cada dia, cada objetivo e cada missão, então estaremos a construir equilíbrios e a colocar os nossos talentos ao serviço dos outros.

Não temos que ser suprassumos em nada, nem de nada. Basta mesmo que coloquemos tudo quanto somos em tudo o que fazemos, com a mesma simplicidade até nas ações mais simples. Basta que cada um trabalhe e faça render os seus talentos em prole da comunidade e do equilíbrio das coisas. Um agricultor não semeou o milho nem o centeio no seu campo e guardou a semente numa arca! Que diríamos? Que o agricultor não trabalhou, nem fez render os seus talentos em prole de si próprio, nem da comunidade.

O mês de outubro integra o último trimestre do ano, aquele em que normalmente somos impelidos a um "sprint" final para fazer render os nossos talentos individuais e de equipa. Este ano estamos em sobre esforço por causa da pandemia da covid-19, que em muito tem descaraterizado a normalidade a que estávamos habituados, e mergulhamos em preocupações por nós, pela nossa família e pelos outros. De repente a saúde e a vida assumiram muito mais valor! Assistimos diariamente impotentes ao aumento de infetados, de hospitalizados e de mortos, temendo-se mesmo pelo desequilíbrio grave da economia e dos registos a que estamos habituados.

Se calhar, nunca como hoje, fez tanto sentido colocarmos os nossos talentos ao serviço dos outros e do equilíbrio das coisas...

António Ribeiro,

Presidente da Direção

ÍNDICE

3 Editorial

4 Destaque:
- *Integração Profissional*

6 CRIP

7 CLDS 4G

9 Notícias da A2000

11 Formação Inicial e Formação Contínua

19 Projetos INR:
- Empregabilidade para todos;
- Direito de Ser

25 Gabinete Psicossocial; CAARPD; Intervenção Precoce na Infância

28 Doador do mês

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 - Vera Gomes

Associação São Tiago de Vila Chã - Alijó

Vera Gomes, residente em Francelos, no concelho de Alijó, ficou integrada profissionalmente, na Associação São Tiago de Vila Chã, através de um Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto.

O primeiro contacto da Vera com esta associação ocorreu no ano de 2017, quando a Vera foi encaminhada pelo Serviço de Emprego de Vila Real para o Centro de Recursos da A2000. No âmbito, da ação de Apoio à Colocação, realizou formação prática em contexto de trabalho, de forma a desenvolver/aperfeiçoar as suas competências e conhecimentos.

Poucos meses depois, a Vera teve a sua primeira integração profissional na entidade, através da realização de um Contrato Emprego Inserção+, que cumpriu com especial dedicação. Após o seu término, foi-lhe proporcionado um Estágio Inserção. Estas medidas ativas de emprego, disponibilizadas pelo IEFP, permitiram a Vera adaptar-se progressivamente às tarefas de ajudante familiar e à equipa de trabalho, bem como ser mais autónoma e independente.

Todo este processo culminou com a sua integração plena na entidade, através de um Contrato Apoiado em Mercado Aberto". Para a Vera, este contrato de trabalho traz um novo alento para fazer mais e melhor, pois nele está o reconhecimento do seu empenho e dedicação prestado ao longo destes anos.

Quando questionada, sobre as tarefas que gosta mais de fazer, a Vera é perentória em afirmar que gosta especialmente de trabalhar diretamente com os idosos, fornecer-lhe cuidados básicos, e dar-lhes carinho e atenção. No entanto refere que também desenvolve outras tarefas ligadas serviço de lavandaria e limpeza de espaços e objetos.

"Gosto muito de trabalhar na Associação São Tiago de Vila Chã, é uma equipa pequena e muita unida, que me ajuda no que eu preciso. Sempre me senti bem aqui!". "Agradeço a toda a equipa da Associação São Tiago de Vila Chã, por a ter sempre apoiado neste processo, bem como a equipa técnica da A2000".

(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

Dr. António Joaquim Fernandes (Presidente) & Vera Gomes

Entidade: **Associação São Tiago de Vila Chã**

Atividade: **Instituição Particular de Solidariedade Social**

Concelho: **Alijó**

- **Qual é na sua opinião, a importância da A2000 para o desenvolvimento deste público-alvo?**

No meu ponto de vista a Associação A2000 assume um papel muito importante na área da deficiência, onde visa a integração e empregabilidade das pessoas com incapacidade/deficiência, minimizando as dificuldades que enfrentam na entrada no mercado de trabalho, pois ainda persiste os problemas de acesso ao emprego e um mercado de trabalho que exclui a diferença.

Em suma, a Associação A2000 contribui para uma maior responsabilização da sociedade de modo a promover condições de igualdade de participação e inclusão da pessoa com incapacidade/deficiência.

- **Que expectativas tinha dos clientes quando iniciaram FPCT na vossa entidade?**

A integração nesta Associação da Vera Gomes superou todas as expectativas pré-estabelecidas, pois existe a ideia pré-concebida e enraizada na sociedade que este tipo de trabalhadores não trará tantos resultados como os outros. A verdade é que a pessoa com incapacidade/deficiência é capaz desempenhar um excelente trabalho e integrar equipa. A Vera desempenha funções de Auxiliar de Serviços gerais e Apoio aos Idosos, elabora todas as funções de forma responsável e autónoma.

- **Pelo que pôde observar, que mudanças se efetuaram na vida dos clientes, ao longo do FPCT e com a sua contratação?**

No meu ponto de vista, e pelo que constatei na integração profissional da Vera Gomes, a integração no mercado de trabalho é muito importante, pois para além de trazer autonomia financeira, existiu um aumento da valorização pessoal, da auto-estima e sentimento de realização, tendo em conta as dificuldades acrescidas com que se deparam no momento de encontrarem um emprego.

- **Considera esta experiência uma mais-valia para a vossa entidade? Porquê?**

No meu entendimento as IPSS´s têm o dever acrescido de integrar as pessoas com incapacidade/deficiência, pois trabalham no âmbito das políticas sociais, assumindo uma responsabilidade social no meio onde se encontram inseridas.

A integração é sempre uma mais-valia, pois para além de criar postos de trabalho, de forma a garantir a igualdade de oportunidades, torna o ambiente laboral mais sensível e consciente.

Dr. António Joaquim Fernandes, Pres. da Direção da Associação S. Tiago de Vila Chã

Ana Augusto, Técnica de Apoio 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.

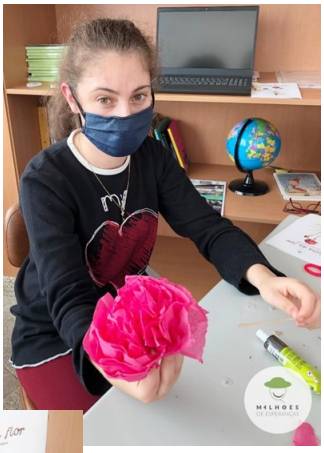
Cofinanciado por:

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

Mês de outubro no CLDS-4G Murça "Milhões de Esperanças"

Em outubro, o CLDS-4G Murça "Milhões de Esperanças" promoveu uma edição da Atividade 1 do seu Plano de Ação - "Transform'Arte", inserida no Eixo 1 – Emprego, Formação e Qualificação. Esta serve o propósito de, aplicando técnicas de trabalho direto e muito personalizado, promover mudanças nas pessoas desempregadas, de acordo com os seus sonhos/objetivos, usando a metodologia PATH que facilita o foco na meta e estabelece as etapas de concretização dos objetivos pessoais e profissionais. As inscrições para a segunda edição já se encontram abertas.

No dia 13 de outubro, com os participantes dos Eixos 2 e 3 – Intervenção familiar e parental preventiva da pobreza infantil e Promoção do Envelhecimento Ativo e Apoio à População Idosa - foi dinamizada a "Oficina da Flor". A responsável pela ação é uma das participantes do "Espaço J+" do CLDS, Ana Cristina Mota, que se predispôs a partilhar algum do seu saber-fazer no que diz respeito à arte da criação de flores em papel.

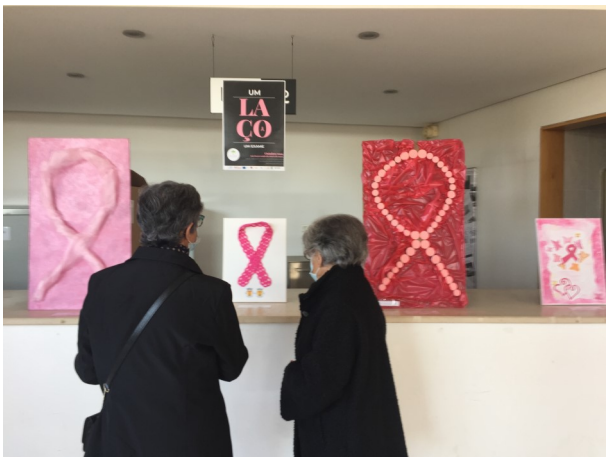


(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

A propósito do Dia Mundial de Combate ao Bullying, 20 de outubro, e no âmbito do Eixo 2 de intervenção do CLDS, a equipa procurou sensibilizar os mais jovens para a questão da violência nas escolas, sob o lema "O Bullying Mexe Contigo!". Deve salientar-se que, segundo dados da UNICEF, 46% dos jovens portugueses (entre os 13 e os 15 anos) afirmam ter sofrido ou ter estado envolvidos em situações de *bullying* no ano de 2019.

Ainda, mas não menos importante, o CLDS tornou-se, neste mês de outubro, parceiro da Liga Portuguesa contra o Cancro e aliou-se à iniciativa "Outubro Rosa", mês de prevenção do cancro da mama, lançando um desafio às entidades/ instituições de toda a comunidade: "UM LAÇO, UM EXAME". Todas se envolveram na criação e personalização livre de um Laço Cor-de-Rosa para exposição física do dia 30 de outubro ao dia 6 de novembro, no átrio do Auditório do Centro de Cultura de Murça e, em formato digital, na Página de Facebook do CLDS-4G Murça Milhões de Esperanças.



Beatriz Ermida
Técnicas do CLDS 4G
"Milhões de Esperanças"

Cofinanciado por:
PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu
Governo da República Portuguesa
SEGURANÇA SOCIAL
INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.
Programa CLDS 4G
ASSOCIAÇÃO 2000 DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO
VILA DE MURÇA
MURÇA MUNICÍPIO

André Real e Pedro Barros reforçam equipa do CAARPD

André Real, licenciado em Ciências do Desporto pela UTAD, e Pedro Barros, licenciado em Terapia da Fala pelo Instituto Politécnico de Leiria, são os dois novos reforços da equipa do CAARPD da A2000. Com tarefas distintas que abrangem atividades diversas no âmbito de uma resposta social tão importante na Associação, os dois novos colaboradores já conheceram os cantos à casa e, imbuídos dos valores, princípios e dinâmicas da A2000, estão já plenamente integrados na nova «casa».

Natural de Guiães, no concelho de Vila Real, André Real regressa a um local que bem conhece, dos tempos de estudante. **"Houve vários motivos que me levaram a querer trabalhar na A2000, e o primeiro foi ser perto de casa e num sítio que me é familiar uma vez que estudei cinco anos no antigo Colégio Salesiano de Poiares. O segundo foi o desafio de poder trabalhar na área do desporto com uma população totalmente diferente das que já tinha trabalhado até hoje. Por fim, o facto de sentir que podemos ajudar quem mais precisa é sempre gratificante",** começou por referir, antes de explicar em que consiste o seu trabalho. **"Dou auxilio e ajudo em todas as tarefas planeadas por outros técnicos. Nos dias de terça e sexta, eu e o meu colega José Miguel, como profissionais de desporto, planeamos atividades no âmbito do exercício físico e do bem-estar e saúde dos nossos clientes do CAARPD, pondo em prática planos de treino individuais e coletivos, de forma a reabilitar e melhorar movimentos e capacidades físicas importantes para o seu dia-a-dia. Sinto-me muito bem no meu trabalho que, para mim, é benéfico e desafiante tanto a nível profissional como pessoal. Claro que existem sempre alguns contratempos, mas acaba sempre por ser bastante gratificante quando vemos a felicidade deles ao fim de cada dia"**, reiterou, além de considerar ser importante a A2000 perspetivar o desenvolvimento de atividades desportivas adaptadas para potenciar este trabalho com os clientes.

Em relação ao contexto e equipa de trabalho que encontrou na Associação, o jovem desfaz-se em elogios, destacando a facilidade de integração numa equipa que considera **"fantástica"** e a "**dinâmica e proatividade vivida na A2000".**

Pedro Barros chega à A2000 já com experiência profissional prévia com pessoas com deficiência e incapacidade (PCDI), e é o novo terapeuta da fala da Associação. Instado a explicar as suas tarefas no CAARPD, Pedro Barros descreve as etapas do seu trabalho e finalidades do mesmo. **"As minhas tarefas passam pela análise e desenvolvimento da motricidade orofacial dos clientes, desde a recolha de dados decorrente da avaliação deste tipo de capacidades até à criação de um plano de trabalho que incida prioritariamente sobre as competências mais deficitárias. Para ter o impacto pretendido, é fundamental que este trabalho seja consistente, que seja feito com regularidade, para que seja mais fácil manter as capacidades mais desenvolvidas e promover melhorias onde for mais necessário",** explicou.

Nas suas explicações sobre o seu trabalho, Pedro Barros, que também enalteceu a facilidade de adaptação aos colegas e equipa de trabalho, chamou a atenção para a necessidade de olhar para cada cliente específico como forma de ajustar o conteúdo do processo de trabalho às necessidades identificadas, um dos principais desafios nesta reta inicial de percurso. **"Cada pessoa é única, e obriga-nos, nessa sua originalidade, a adaptar o nosso perfil comunicativo a cada uma das situações com que temos de lidar. Daí que o aspeto que mais me tenha obrigado a exercitar e melhorar tenha sido o de tentar compreender de que forma é que, com cada cliente, poderia potenciar o impacto do meu trabalho no desenvolvimento das competências deles. Outro dos grandes desafios nestes primeiros tempos de trabalho passou pela desconstrução que tive de fazer de certos preconceitos, que corremos o risco de formular em relação a certas pessoas e contextos, para que me fosse possível realizar uma abordagem profissional concreta e dirigida ao trabalho que tinha de fazer com os clientes do CAARPD, de acordo com as suas personalidades e formas de ser específicas",** reiterou.

Gonçalo Novais, *Técnico da A2000*

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:

PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

A Família

Durante o mês de outubro, os formandos do curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II – ação 2 de Tabuaço, no âmbito da UFCD 3242 - Evolução e perspetivas da dinâmica familiar, "construíram famílias"!

Esta atividade teve como objetivo reconhecer a transformação que a família tem sofrido ao longo dos tempos, acompanhando as mudanças religiosas, económicas e socioculturais.

Através de materiais que já não usamos "construímos" diferentes tipos de famílias. Assim, transformámos farrapos, botões, linhas e outros materiais em verdadeiras obras de arte!

No final, tínhamos construído verdadeiras famílias onde o mais importante não são as escolhas mas sim o AMOR!

"A família é a raiz de quem somos, representa o amor que recebemos e a alegria do que vivemos!"

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

Curso 2-Auxiliar de Serviços Gerais II, *Tabuaço*
Isabela Lima, *Formadora*

Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza

No dia 17 de outubro celebrou-se o Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza, e o Curso 1 – Ação 3 - Assistente Operacional, a decorrer em Chaves, debateu este tema em sala de formação.

Podíamos dizer que o tema pobreza está atualmente muito presente na sociedade mundial. Infelizmente este tema é sempre atual e a história da humanidade comprova isso mesmo. O motivo pelo qual uma população ou um individuo é pobre é muito complexo. A pobreza pode ter origem em diversos fatores, fatores esses distintos e influenciados pelas caraterísticas de cada região do Mundo.

Mas afinal o que é a pobreza? A pobreza pode ser definida como a privação do que é necessário para o bem-estar material. Mas no nosso grupo existem visões diferentes sobre o que é a pobreza. Para uns a pobreza é não ter o que comer, para outros pobreza é não ter um carinho de quem lhe é querido.

No texto que a Formadora Graciana leu connosco em Linguagem e Comunicação, o autor falava na causa circular da pobreza. De uma forma simples, Myrdal afirmava que quem nasce pobre terá uma alimentação inadequada, frequentará as piores escolas, terá as piores oportunidades e, este processo irá repetir-se com os seus filhos e assim por diante.

O nosso grupo discorda desta afirmação e, é por isso, que estamos na A2000. Queremos quebrar esse ciclo, queremos ter mais oportunidades do que a nossa família teve, queremos dar mais oportunidades aos nossos filhos! E é por isso que não nos resignamos e todos os dias lutamos, e aprendemos! A educação e o conhecimento serão as nossas ferramentas! Não deixamos que nos definam. Nós é que definimos o nosso caminho!

Acreditamos que a maior pobreza é a resignação, por isso não nos resignamos e todos os dias acordamos com um objetivo que é o de mudar e melhorar as nossas vidas.

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

Curso 1 - Assistente Operacional - *Chaves*

FORMAÇÃO ARMAMAR

Os 3 R's

O Curso 2 – Ação 1 – Auxiliar de Serviços Gerais II de Armamar tem 12 elementos e no passado dia 14 de outubro fomos surpreendidos com uma atividade prática sobre uma das formas mais simples de praticarmos cidadania – a Reciclagem.

A formadora descodificou-nos a sigla dos 3 R's e a partir daí todos pudemos participar na atividade com a nossa opinião sobre o tema.

De seguida, foram-nos facultadas umas mãos em cartolina, que cada um de nós coloriu a gosto. Após, discutimos o que cada um contribui diariamente para a preservação do meio ambiente.

Posteriormente, as mãos foram coladas numa árvore, por nós elaborada, que colocámos num moral para expormos na sala de formação e assim nos irmos lembrando da importância do 3 R's.

Com esta atividade, pudemos consciencializar-nos da importância das nossas atitudes para com o ambiente e de como este é fundamental para a nossa sobrevivência. Descobrimos também novas formas de pouparmos o nosso ambiente e a nossa saúde, tema explorado na Componente de Cidadania e Empregabilidade.

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

Curso Auxiliar de Serviços Gerais II - *Armamar*

O currículo e a sua importância

O curso 14 – Auxiliar de Serviços Gerais II de Armamar iniciou a 5 de novembro de 2018 e, neste momento, encontra-se a realizar FPCT (Formação Prática em Contexto de Trabalho).

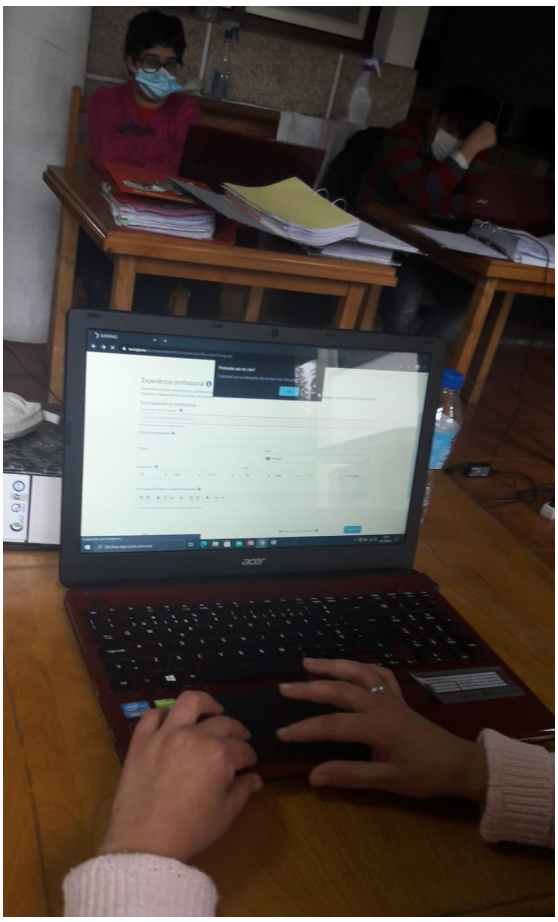
O grupo é formado por 8 formandos, que se encontram uma vez por semana quando se deslocam à sala para ter formação. Todos eles têm um objetivo comum: ficar integrados profissionalmente.

Neste sentido, surgiu a urgência de se explorar o currículo, o seu conceito, importância, estrutura, e a realização deste documento transformou-se numa proposta da Componente de Formação para a Integração (Procura Ativa de Emprego).

Nem todos os formandos sabiam o que era o currículo e qual a sua função, mas todos se mostraram esforçados na sua realização.

O apoio individualizado foi primordial no desenvolvimento desta atividade, uns porque não estão à vontade com as tecnologias, outros porque não se recordavam de algumas datas (e foi preciso fazer contas).

No final, todos imprimiram o currículo e puderam levá-lo consigo para usufruírem dele num futuro próximo a nível profissional.



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

Marisa Camilo, *Formadora da A2000*

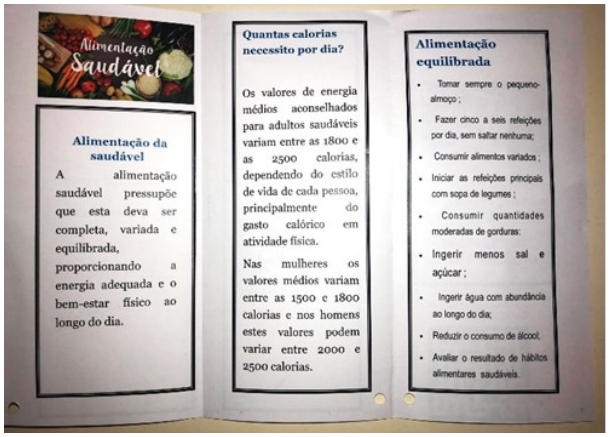
O outono em Baião

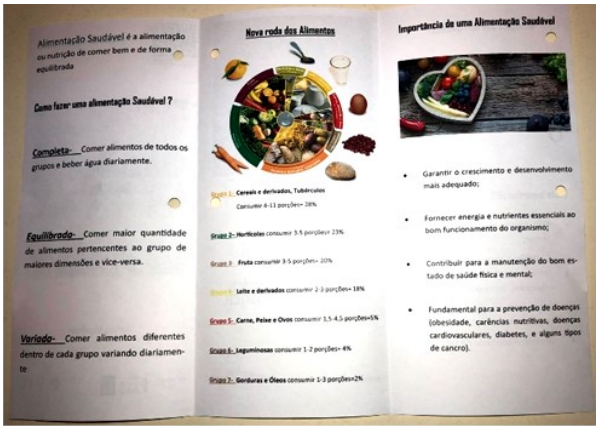
Começamos o outono com uma atividade inserida na **UFCD 3331 – Informação Turística e Hoteleira** para explorar o património paisagístico e arqueológico do Concelho de Baião, mais concretamente o Trilho dos Dólmes na Serra da Aboboreira. O nosso percurso começou na Capela de Nossa Senhora da Guia, conhecida por Santinha, e o Miradouro. Conta a história que, nos anos 1930, um pastor de Baião disse ter visto a Virgem Maria neste sítio. Depois de milagres e várias peregrinações do povo local, acabou por ser construída esta capela no alto da serra que conserva ainda o penedo onde ocorreram as aparições. No miradouro, a paisagem é a perder de vista num horizonte vasto e impressionante.

Continuámos o nosso trilho em direção às mamoas que estão dispostas em grupos, como nos conjuntos megalíticos de Chã de Parada, Chã de Ante, Chã de Outeiro de Gregos e Meninas do Crasto. Durante este percurso, parámos para nos refrescar na Fonte do Mel, com uma água cristalina e deliciosa. Também subimos ao talefe, o marco geodésico que marca o ponto mais alto da Serra da Aboboreira. Aproveitámos para ver as cores do outono na Serra, com as folhas verdes agora pintadas de amarelo, laranja, castanho e vermelho.

(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)





No dia 16 de outubro celebrou-se o Dia Mundial da Alimentação, uma comemoração tão importante e necessária para sensibilizar as pessoas para a importância da nutrição e alimentação como forma de termos uma vida mais saudável. Neste sentido, realizámos uma pesquisa sobre a "Alimentação Saudável" e aqui partilhamos com vocês informações tão importantes, através dos panfletos que elaborámos no âmbito da **UFCD 6389 - Conceitos de Saúde e Fatores de Risco.** A nossa principal mensagem é dar voz ao serviço Nacional de Saúde que nos diz que uma alimentação saudável deve ser completa, variada e equilibrada, proporcionando a energia adequada e o bem-estar físico ao longo do dia. Aqui deixamos uma mensagem para todos "Comer bem para viver melhor - Sejam felizes com uma alimentação saudável".

Já que falamos de alimentação, na **UFCD de Matemática para a Vida**, confecionámos uns *cupcakes* de chocolate para acompanhar com um chá quentinho na tardes e noites mais frias do outono. Esta atividade tinha por objetivo por em prática o uso das medidas de massa e volume, e as frações. Cada um de nós trouxe um ingrediente de casa que depois juntou na massa dos *cupcakes* de forma a todos podermos participar na confeção da receita. Começámos por fazer a leitura da receita para interpretar as quantidades necessárias de cada ingrediente, fazer a sua medição e depois foi deitar mãos à massa! Os *cupcakes* foram para o forno e todos estávamos ansiosos para os provar. Estavam deliciosos, tão fofinhos e saborosos! Aqui fica a nossa receita para os mais gulosos.

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

Curso Assistente Operacional - *Baião*

FORMAÇÃO

Outubro Rosa

O cancro da mama é um grave problema de saúde pública, por mais que não seja dos mais mortais, tem grande incidência e mortalidade, principalmente nas mulheres, sendo que apenas 1 em cada 100 homens desenvolve este tipo de cancro. Em Portugal, atualmente, surgem 6000 novos casos de cancro da mama por ano.

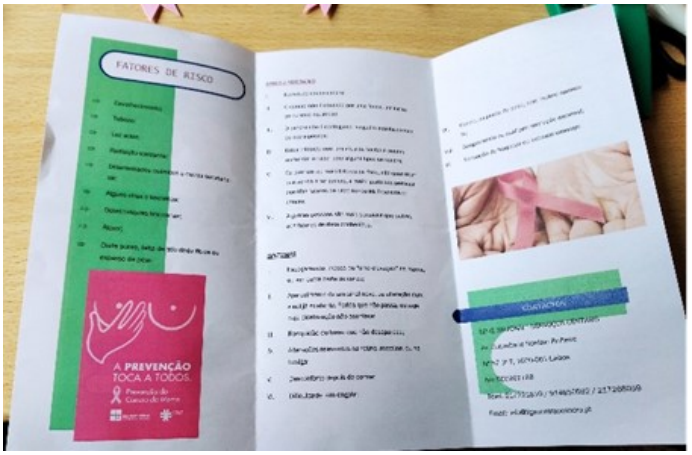
Para apelar à consciência das pessoas, todos os anos há angariações para apoiar a investigação nesta área, e este mês, por todo o mundo, a cor Rosa é usada para sensibilizar na prevenção e diagnóstico precoce.

O movimento, "outubro Rosa", nasceu na década de 90, para inspirar à mobilização das pessoas para a luta e prevenção deste tipo de cancro. A Liga Portuguesa Contra o Cancro desafia a comunidade a juntar-se a este movimento, dando especial destaque para os dias 15 de outubro (Dia da Saúde da Mama) e dia 30 de outubro (Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama).

E, como tal, para apelar à consciência para esta problemática, os formandos do Curso 1 – Ação 4 – Assistente Operacional, a decorrer em Poiares, decidiram criar uns panfletos sobre o tema. Primeiro começaram pela pesquisa aprofundada sobre o cancro da mama (sintomas, tratamento, fatores de risco, etc...). De seguida, colocámos mãos à obra, e com toda a informação que recolhemos, construímos quatro panfletos informativos.

Após imprimir o trabalho realizado, um dos formandos sugeriu fazer uns laços em cartolina cor de rosa e distribuir pelos restantes grupos de formação e pelos técnicos.

Foi uma atividade muito gratificante, que deu para aprender muito sobre o tema. Em que nos tornámos mais conscientes de que temos que estar atentos a todos os sinais do nosso corpo, a todas as diferenças. É um assunto muito sério e se for descoberto cedo, é mais fácil de tratar.
Com isto, apelamos a que cuidem de vocês, neste momento, só nos preocupamos com a pandemia, no entanto, estejam atentos a todos os sinais do vosso corpo!



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 Assistente Operacional
- Poiares, Peso da Régua

Com a chegada de outubro, inicia mais um curso em Resende

No passado dia 06 de Outubro, iniciou um novo curso de Assistente Operacional em Resende.

A decorrer nas instalações da A2000, situadas no Seminário de Resende, o curso é composto por 11 formandos, residentes no concelho, e no concelho vizinho de Baião.

Os formandos mostraram-se 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, passou-se para a exploração do Manual de Acolhimento dos Formandos e a explicação do Referencial do Curso com as várias UFCD´s. Foram também entregues os materiais que serão necessários para o decorrer da formação e explicou-se todo o funcionamento, de forma a que não existissem dúvidas.

Ao longo do dia foram feitas algumas dinâmicas de grupo, com o intuito de os formandos poderem interagir entre si.

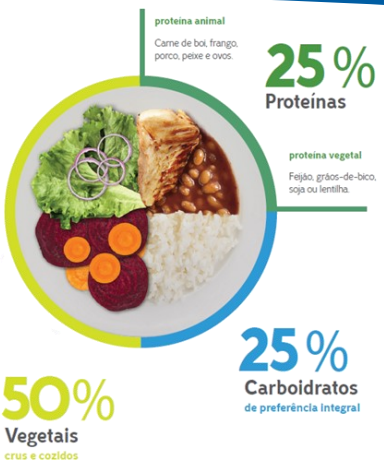
O primeiro ano de formação decorre em sala, e é muito importante, pois permite à equipa conhecer cada um dos formandos e desenvolver-lhes competências sociais, pessoais e profissionais para, posteriormente, poderem enfrentar o mercado de trabalho.

A estes formandos, a equipa da A2000 deseja toda a sorte do Mundo 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 Resende ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Sónia Pereira, *Formadora*

Dia Mundial da alimentação



Ao longo das últimas semanas, a turma 10 do curso de Assistente Operacional de Poiares, tem abordado a temática da Alimentação. O dia Mundial da Alimentação celebrou-se no passado dia 16 de outubro de 2020, e para tal elaborou-se uma síntese das principais recomendações.

A alimentação equilibrada é uma das melhores maneiras de garantir o consumo de todos os nutrientes necessários ao organismo. Por isso, vale investir na variedade de alimentos e na diversificação das formas de preparação. No entanto, uma dúvida comum diz respeito às porções necessárias. Mas será que sabemos definir a quantidade de comida no prato?

A resposta a esta pergunta depende de vários fatores, já que pode variar de acordo com questões pessoais, como idade, atividade física, metabolismo e o tipo de alimento. Embora alguns alimentos possam proporcionar maior saciedade, nem sempre a sua composição está equilibrada.

Para uma alimentação equilibrada, é necessário ter algumas regras e disciplina.

1. **Tomar sempre o pequeno-almoço:** Esta refeição é muito importante para iniciar o dia e influência a capacidade de raciocínio.
2. **Fazer cinco a seis refeições por dia, sem saltar nenhuma**: É fundamental não estar mais do que três horas e meia sem comer. Planear as refeições anteriormente ajuda não só a evitar erros alimentares, como também a respeitar os intervalos aconselhados;
3. **Consumir alimentos variados:** Saber o tipo, a quantidade e como combinar os alimentos de todos os grupos necessários para planear as refeições;
4. **Iniciar as refeições principais com sopa de legumes:** Alimento rico em fibra que aumenta a saciedade, controla o apetite, os níveis de colesterol e glicemia sanguíneos, e melhora o trânsito intestinal;
5. **Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibra:** Optar por alimentos ricos em fibra como os cereais integrais, leguminosas, produtos hortícolas, frutos, e, preferencialmente, os da época. Consumir 3 a 5 porções de fruta e 3 a 5 porções de hortícolas por dia (ex. comer 3 peças de fruta por dia mais 2 porções de hortícolas);
6. **Consumir quantidades moderadas de gorduras:** Preferir óleos vegetais insaturados (azeite, soja, girassol ou milho) em vez de gorduras animais ou óleos com elevado teor de gorduras saturadas (óleo de coco ou palma). Deve-se também dar preferência às carnes brancas (aves) e peixe, em vez das carnes vermelhas. Evitar alimentos processados ou fritos e, sempre que possível, escolher leite e laticínios meios-gordos ou magros;
7. **Ingerir menos sal e açúcar:** Cozinhar e preparar os alimentos optando por temperar com cebola, alho, tomate, pimento e ervas aromáticas. Para petiscar, preferir frutos frescos em vez de alimentos açucarados ou doces (p. exemplo, bolachas e bolos). Moderar a ingestão de refrigerantes ou sumos açucarados.
8. **Ingerir água com abundância ao longo do dia:** Pelo menos, um litro e meio a três litros por dia, dependendo da atividade física e das condições de temperatura e humidade;
9. **Reduzir o consumo de álcool;**
10. **Avaliar o resultado de hábitos alimentares saudáveis,** medindo o peso e calculando o IMC (o qual se deve encontrar entre 18,5 e 24,9 kg/m2).

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.

Vânia Morais, *Formadora da A2000*

Direito de Ser

Junho a Dezembro / 2020

FINALIDADE:

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

APOIOS

PARCERIA

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

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

EMPREGABILIDADE PARA TODOS

FINALIDADE:

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

Junho a Dezembro 2020

APOIOS

PARCERIA

EMPREGABILIDADE PARA TODOS

"Viver em sociedade requer instinto de formiga, dentes de leão e habilidade camaleónica" Carlos Drummond de Andrade

O Homem é um animal social, mas, para a convivência em sociedade ser possível, são necessárias diversas competências essenciais para que possamos ver os outros, sem nunca nos esquecermos de nós mesmos e vice-versa. Afinal, todos somos importantes, apesar das nossas diferenças, das nossas crenças ou das nossas escolhas.

Outubro foi um mês dedicado à exploração das nossas competências sociais mas, como já vem sendo habitual, o mês iniciou-se com a elaboração do nosso Jornal de Parede do mês transato, o qual é exposto nas instalações onde decorrem as atividades que, no caso de Tabuaço é a Biblioteca, ficando público este resumo daquilo que foram as nossas atividades e as fotografias das mesmas - que foram selecionadas cuidadosamente por nós.

Uma das primeiras atividades do mês mostra-nos que é possível aprender e desenvolver diversas competências através do jogo. Como tal, pudemos passar uma tarde divertida com o "Jogo do STOP das Profissões", jogo este que nos permite trabalhar a atenção, a memória, a criatividade, a rapidez de raciocínio e ainda proporciona uma melhoria do vocabulário.

Em sala vimos que uma das competências essências para a convivência em sociedade diz respeito à Comunicação e à importância de ouvir, de ser ouvido, de se fazer ouvir e de comunicar através do comportamento. Com a realização de uma ficha e de um jogo onde demonstrávamos as várias atitudes que involuntariamente temos quando escutamos alguém, aprendemos que comunicar implica dar e receber informação. Mesmo em silêncio todos comunicamos e o nosso comportamento é também uma forma de comunicar. Se forem genuínos, os comportamentos refletem as nossas atitudes em relação às várias situações com que nos defrontamos no dia-a-dia. Ainda dentro deste tema e das várias formas de Comunicação, elaborámos um "Anúncio de Autovalorizarão" onde cada um exaltou as suas qualidades e capacidades, valorizando assim aquilo que de melhor cada um tem.

De forma a evitar a constante permanência em sala e promover um maior distanciamento e as atividades ao ar livre, aproveitámos um belo dia de sol e realizámos uma caminhada pelos arredores da Biblioteca Municipal.

(Continua na página a seguir)

Tabuaço

(Continuação da página anterior)

No decorrer da mesma, aproveitámos uma pausa para descanso onde abordámos o tema da Empatia e da necessidade de "calçar os sapatos dos outros". Vimos que compreender como alguém se está a sentir. ou quais foram as suas experiências, pode afetar a forma como nós vemos e como reagimos a essa pessoa. Constatámos ainda que alargarmos o nosso ponto de vista, incluindo a observação do modo como aquela pessoa se está a sentir, é uma forma de começarmos a entender os outros.

Realizámos também uma atividade dedicada à importância de expressar os sentimentos que se intitulava "Dizer o que Sinto vs. Controlar o que Mostro". Nem todas as sensações são agradáveis e é importante estarmos preparados para perceber quando alguma coisa não "nos cheira bem". Como tal, realizámos um jogo de identificação de odores onde nos foi proposto identificar se seria um cheiro agradável ou desagradável, bem como identificar uma expressão para cada fragrância. Realizámos também o jogo da "caixa de sensações" onde deveríamos identificar o objeto através do tato. Com estas atividades pudemos tomar consciência dos diferentes sentimentos e as sensações associados aos elementos do jogo, bem como encontrar formas aceitáveis de expressar o que sentimos.

Uma outra competência que ainda trabalhámos este mês diz respeito a Evitar a Agressividade através da Negociação. Para tal, além de identificar a melhor atitude perante um conjunto de exemplos que nos foram apresentados, realizámos também um debate em sala com objetivo de escolher uma hipotética visita de estudo. Neste debate cada um demonstrou o seu ponto de vista, ouviu, falou e fez -se ouvir, nunca desrespeitando os outros e aceitando os argumentos de cada um, o que levou a uma pacífica negociação onde todos ficámos a ganhar.

Para terminar o mês, realizámos ainda algumas filmagens de contextos profissionais no comércio local para serem posteriormente visualizadas em sala, uma vez que, devido à pandemia da COVID-19 não nos será possível deslocarmo-nos até estes locais e observar estes contextos diretamente. Contudo, continuamos esperançosos num futuro melhor e no terminar desta fase difícil.

Assim sendo, concluímos o mês de outubro com novos conhecimentos e com novas ferramentas para a convivência em sociedade pois, **"viver em sociedade significa fazer do coletivo a sua própria felicidade, não impor a sua vontade ou aquilo que acredita que seja verdade"** – Luciano F. Aschkar.

Olinda Coutinho,
Técnica da A2000

Murça

EMPREGABILIDADE PARA TODOS

DIREITO DE SER

"A liberdade de cada um termina onde começa a liberdade do outro"

Herbert Spencer

O direito à **Democracia**, ladeado pelos direitos da **Liberdade**, **Participação**, **Expressão** e **Religião** foram os temas do mês do Projeto "Direito de Ser". Estes direitos foram abordados como se de um todo se tratasse e foram encabeçados precisamente pela democracia.

Assim, o direito à **Democracia** foi retratado como algo colorido (algo bom), em que os indivíduos têm o direito de dar a sua opinião, se assim o entenderem, opinião essa que pode divergir da dos outros (falou-se, por exemplo, do direito ao voto). Igualdade e diversidade foram alguns dos conceitos também abordados neste tema.

A "Revolução dos Cravos", em 25 de abril de 1974, foi o mote para o direito à **Liberdade.** A experiência de vida de alguns clientes permitiu-lhes partilhar na primeira pessoa o que viveram durante a ditadura vigente em Portugal até 1974 e aferir as diferenças no pós-revolução. Foram enriquecedoras estas conversas e até muito animadas. Em termos de cartazes, deitámos mãos à obra e fizemos, em papel, os cravos que representam tão bem a maior expressão de liberdade em Portugal.

O direito à **Expressão** foi trabalhado de forma divertida. Depois de falarmos sobre as várias maneiras de nos expressarmos (através da música, da pintura, da dança, etc.), demos largas à imaginação e, com os dedos, colorimos folhas em branco que, depois de recortadas de diferentes modos, fizeram cartazes repletos de brilho, de formas que divergem entre si, mas que, apesar de tudo, combinam – autênticas obras de arte!

Do direito à **Participação** é retirada a ideia de que podemos e devemos associar-nos e reunir com os pares, pois temos liberdade para tal. Como exemplos, falámos nos grupos de jovens e escuteiros, ranchos folclóricos, grupos corais, etc.

A liberdade religiosa, ou direito à **Religião**, permitiu-nos falar de coisas sérias a brincar, pois fizemos *smiles* e bonecos de cartão representativos de vários credos.

Em modo de resumo, a ideia que fizemos questão de passar é que estes direitos complementam-se e que liberdade não é dizer ou fazer tudo o que queremos, porque há leis que devemos respeitar e, principalmente, porque vivemos em sociedade e há que respeitar os outros, daí que, parafraseando o filósofo Herbert Spencer, devemos ter sempre em conta que: "a liberdade de cada um termina onde começa a liberdade do outro".

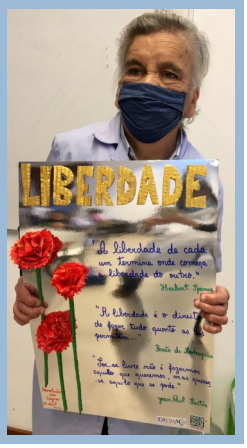
Entretanto, e de acordo com a calendarização proposta, foram montadas exposições nas respetivas Câmaras Municipais, distribuídos panfletos à população e feitas algumas entrevistas como forma de aferir a opinião de quem connosco se cruza e, acima de tudo, de os esclarecer. Em elaboração encontram-se igualmente as maquetes das "vilas ideais", onde colocamos em prática os nossos dotes artísticos.

De salientar que este projeto é cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação (INR) e conta com a parceria dos Municípios de Armamar, Tabuaço e Murça, e tem como público-alvo pessoas com deficiência ou incapacidade residentes nestes concelhos. Visa proporcionar aos participantes a oportunidade de realizarem atividades novas no seu quotidiano, e desenvolverem competências ao nível da sua cidadania e participação. Sendo a finalidade última, divulgar e esclarecer a comunidade sobre os Direitos Humanos e, principalmente, sobre os direitos das pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI).

Paula Conceição, Técnica da A2000

(Continuação da página anterior)

Tabuaço



Armamar

Murça

IPI - Intervenção Precoce na Infância

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

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	☐ Vila Real	☐ Mondim de Basto
☐ Mesão Frio	☐ Peso da Régua	☐ Murça

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiares - Régua e limítrofes

Obtenção de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)

IEFP

"Viver sem idade"

- ☐ Peso da Régua
- ☐ Santa Marta de Penaguião

"Revolução Tecnológica"

para os + de 65 anos!

- REALIDADE VIRTUAL
- INTERNET A UM PASSO
- EXERCÍCIO FÍSICO ALTERNATIVO
- ESTIMULAÇÃO COGNITIVA
- VISITAS DOMICILIÁRIAS

Com o apoio

BPI | Fundação "la Caixa"

Parceiros

Poiares - Peso da Régua | Canelas - Peso da Régua | Galafura | Covelinhas | Associação Cultural Social Desportiva e Recreativa de Galafura

Outros apoios / parceiros

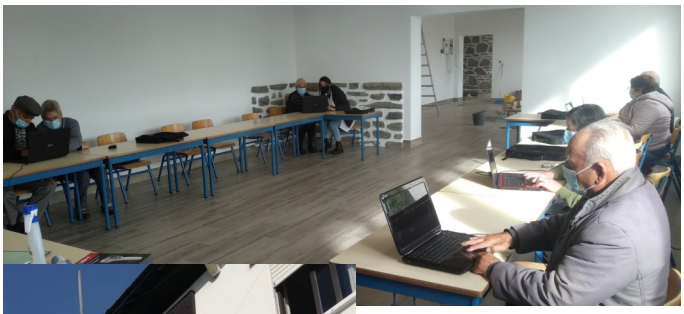
Santa Marta de Penaguião | União das Freguesias | Vila de Fontes | Alvações do Corgo

Outubro de Revelações: Prémio BPI "La Caixa"

O mês de outubro prometia uma habitual rotina nesta nossa nova normalidade, dando o devido ênfase aos domínios que já são bem conhecidos dos nossos clientes: o exercício físico, o contacto com o computador, a realização de diversos exercícios de estimulação cognitiva, etc.

Apesar da rotina continuar a fluir, a mesma foi tomada por uma surpresa que não deixou ninguém indiferente: a candidatura que a A2000 fez à 8ª edição dos prémios BPI "La Caixa" Seniores foi aprovada! O projeto consagrado nesta candidatura, e denominado "Viver sem idade", visa a aquisição de novos equipamentos informáticos, como sistemas de realidade virtual, computadores e tablets adequados ao público-alvo. Irão certamente permitir o contacto com outras experiências deveras enriquecedoras, tanto para clientes como para técnicos, numa partilha em que novos mundos se abrem literalmente para ser explorados.

Para além da aquisição, há que fazer a devida gestão, tanto de recursos humanos, como do equipamento e do projeto em si, de forma a definir o



que irá ter lugar em cada fase, desde as primeiras demonstrações, até à obtenção de resultados finais no próximo ano.

Até lá, continuaremos a zelar pelo desenvolvimento de competências dos nossos clientes como sempre temos vindo a fazer. Contudo, agora que temos este novo trunfo, podemos ir estimulando o interesse nesta nova vertente cheia de potencial, afim de partilharmos todos da mesma nota de entusiasmo.

Em tempos de pandemia, esperam-nos viagens por novas realidades sem sair do conforto do nosso espaço.

Daniel Carvalho, *Técnico da A2000*

GPS - "Viver sem idade"

Outubro de afetos

Foi um outubro dedicado aos afetos aquele que marcou a atividade do CAARPD, com muitas atividades diversificadas e uma Caça de Doçura ou Travessura de Halloween, a terminar da melhor maneira este período, numa altura em que as festas de Natal e Ano Novo já se vislumbram no horizonte.

Desde os trabalhos manuais até à culinária, foram muitas as formas que o CAARPD encontrou para desenvolver o tema principal do mês, conforme os clientes descrevem. "Durante o mês de outubro, fizemos várias atividades que nos ajudaram a compreender o tema dos afetos, e a importância que têm na nossa vida. Entre nós, construímos uma Teia dos Afetos, em que cada um de nós indicou dois colegas pelos quais sente uma maior relação de amizade. Para incentivar a participação de todos os técnicos e formandos da A2000, colocámos uma Árvore dos Afetos no bar da Associação, para que cada pessoa identificasse um tipo de afeto, e até deixámos «post-its» para que pudessem acrescentar mais. Ao longo do mês, estivemos também a preparar uma nova música, ligada a este tema, que iremos apresentar no final deste ano e, na cozinha, ajudámos a preparar uns suspiros e uns biscoitos chamados de beijinhos, que nos ajudaram a perceber, de uma forma divertida, a importância do afeto na vida de cada um", referiram.

Num mês em que a atividade física e desportiva, o reiki, a realização de experiências e a elaboração de exercícios práticos de matemática e português também fizeram parte do leque de atividades. Outra das atividades principais foi a celebração do Halloween, que os clientes do CAARPD descreveram. "Como o Halloween se festeja no último dia deste mês, não quisemos deixar passar esta festa ao lado e também a celebrámos na A2000. Começámos, no início da última semana de outubro, por deixar um pequeno convite em forma de fantasminha no gabinete de todos os técnicos da A2000, para os avisar de que íamos fazer uma caça de doçura ou travessura e, por isso, pedíamos a colaboração deles com doces que nos pudessem dar neste dia especial, e a verdade é que eles, com carinho, acabaram todos por ir ao encontro do nosso pedido. Além da caça aos doces, preparámos as nossas decorações do Halloween e realizámos uma pequena festa, onde respeitámos todas as regras de distanciamento, higiene e segurança que têm de ser seguidas por causa da pandemia, para terminar com alegria mais um mês aqui na A2000", concluíram.

Gonçalo Novais, *Técnico da A2000*

Os caminhos da produção dos sons da fala – PARTE I

Muitas famílias em Portugal centram-se no desenvolvimento da fala e na sua correta produção de sons, acreditando que essa competência é o resultado espelhado da inteligência, da capacidade cognitiva e/ou do conhecimento linguístico da criança em casa. Apesar se poder verificar e validar determinadas competências através da fala, essa via da comunicação não é a única que as crianças têm para nos mostrar do que são capazes, sendo, contudo, importante verificar se a mesma se encontra dentro dos resultados esperados para a idade e população em questão. Com esta visão, facilmente poderemos desenvolver preconceitos e expectativas sobre as crianças que vão apresentar impacto não só no momento em que se fazem esses juízos, mas que também se podem prolongar ao longo da sua vida académica, pessoal e social.

Posto isto, importa então esclarecer que competência é esta, a tão valorizada FALA. Porém e por forma a perceber-se melhor este conceito, considerou-se também importante definir de forma sucinta o que é a comunicação e a linguagem. Por esta razão e devido à extensão do tema, a abordagem a esta temática será dividida em dois artigos – o segundo sairá na próxima newsletter. Primeiramente serão abordados estes conceitos que se consideraram importantes para conseguir uma melhor perceção do que realmente é a produção de sons da fala, e posteriormente serão abordados os timing's em que se espera que surjam determinados sons da fala e alguns sinais de alerta.

Iniciando o esclarecimento acerca do que é a comunicação, a mesma pode ser definida de uma forma muito simplista como uma partilha de algum tipo de conhecimento, seja ele voluntário ou involuntário, sendo impossível não se comunicar. Isto é verificável no seguinte exemplo: se alguém não nos

responder a nada do que lhe perguntamos, então isso permite-nos desenvolver algumas hipóteses: **A** - a pessoa pode não nos estar a entender; **B-** pode não nos querer responder; **C-** pode não poder responder; entre outras. Sendo, por demais evidente, esta impossibilidade da não-comunicação.

Já a linguagem, mais abstrata, pode ser descrita genericamente como a aglomeração de 4 partes de um todo. Essas 4 partes são: a semântica, que compreende os significados e redes de ligações que o nosso cérebro faz entre as palavras; a fonologia que açambarca a perceção e a produção dos sons da fala de modo a formar palavras; a morfossintaxe, que consiste nas regras existentes que permitem a construção de frases com morfologia e sintaxe adequadas; e a pragmática que é a "cola" que une as restantes partes para que possam ser utilizadas de forma adequada pelas regras regidas pela sociedade.

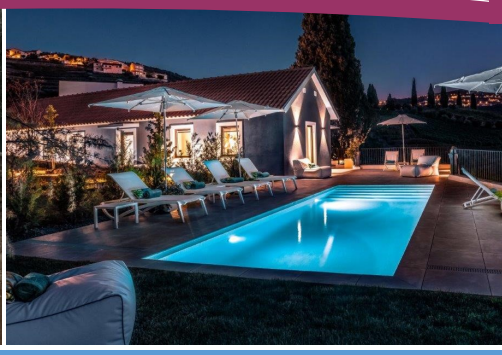
Por fim, a fala, é essencialmente o resultado de uma série de movimentos musculares. São "apenas" os movimentos que o nosso cérebro nos impulsiona para realizar em conjunto com aquele pedacinho da linguagem - a fonologia, acima descrita. Assim, percebe-se que a fala é algo maior, em que se pode vislumbrar a uma das componentes da linguagem.

(Na próxima newsletter abordaremos os sinais de alerta, atendendo à idade da criança.)

Pedro Barros *Terapeuta da Fala*

IPI

DOADOR DO MÊS



www.habipenaguiao-pt.webnode.pt

ALVARÁ N.º 61808

HABI PENAGUIÃO CONSTRUÇÕES, LDA.

Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança

CONTACTOS

Rua do Ribeiro, nº 207 - Sta. Comba,
5030-461 Sta. Marta de Penaguião

254 828 221 | 917 615 102
habipenaguiao@gmail.com

SERVIÇOS

- Construção e venda de habitações unifamiliares e multifamiliares;
- Reabilitação de edifícios;
- Edifícios para outros fins;
- Infraestruturas;
- Instalações Industriais;
- Calçadas;
- Obras Públicas;
- Estruturas metálicas;
- Muros em xisto posto;
- Movimentos de terras;
- Demolições;
- Terraplanagens

RUMO

SOCIEDADE AGRÍCOLA

RUMO - DISTRIBUIÇÃO, GARRAFEIRA E TURISMO

A RUMO é uma empresa familiar, com espírito jovem e dinâmico, que se dedica ao comércio e distribuição de Vinhos.

O nosso objetivo é dar a conhecer produtores de boutique ao mercado nacional e estrangeiro.

Lugar da Cruz,
Estrada Municipal
5120-063 Barcos
Tabuaço

967 076 770

info@rumoaodouro.com

DOADOR DO MÊS

manos gráfica

IMPRESSÃO 100 LIMITES!

NOVA MÁQUINA
SÓ NA MANOS GRÁFICA

IMPRESSÃO COM APLICAÇÃO DE BRANCO E VERNIZ "MIMAKI UV"

259 326 571

manosgrafica@sapo.pt

SOLUÇÕES DE VIDEOVIGILÂNCIA INTELIGENTES

KONICA MINOLTA

NOVIDADE
CONTROLO DE OCUPAÇÃO DO ESPAÇO

NOVIDADE
DETEÇÃO DE UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA

MONITORIZAÇÃO DE TEMPERATURA

APONTE O TELEMÓVEL PARA O QR-CODE E SAIBA MAIS SOBRE AS NOSSAS SOLUÇÕES DE VIDEOVIGILÂNCIA

MOBOTIX Diamond Partner 2020

www.konicaminolta.pt

DOADORES DO MÊS

HABI PENAGUIÃO CONSTRUÇÕES, LDA. — Alvará N.º 61808 — Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança

RUMO — Sociedade Agrícola

manos gráfica

KONICA MINOLTA

RTC — Rumo Tecnológico Consultores — Consultoria Informática — 273 332 409 | comercial@rtc.pt | www.rtc.pt

Junta de Freguesia de Arroios

Hélder Moura Pereira de Sá

LAND PEÇAS

PADARIA FERNANDES FERNANDES

BOM CAMINHO — Solução em Caixilharias...

BRICO MACHADO — Tudo, para você fazer tudo!

FAFEL Construct

RUI FLORINDO — GRUPO

BRICO MACHADO — Tudo, para você fazer tudo!

ARMAZÉNS DO CORGO — Plásticos • Louças • Decorativos • Brinquedos • Comércio Geral

MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA

Aquecimento Central Pichelaria — de: José Eduardo Oliveira Botelho

75 anos — casa Mario Machado — desde 1943

Janela de Cristal — Caixilharias e Alumínios

ESTABLISHED 1727 MARTHA'S — WINES & SPIRITS

Vagaroso Seguros — Sociedade de Mediação de Seguros e Promoção Bancária

ON24h alarmes — geral@on24h.pt/707 50 80 80

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

MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA

CHIP7 — Vila Real

HELENO & CORREIA — Transporte de Passageiros Turismo

União das Freguesias

irmãos LEITE.

AHLART

GALAFURA — COVELINHAS — União de Freguesias de Galafura e Covelinhas

aut 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

DOMUS3000

Sérgio Ricardo Freitas de Oliveira — Construção Civil

PNPNEUS — pneus novos e usados

VILARINHO DOS FREIRES

MYSTERIOUS reason

QUIMI REGUA — Régua Custóias Bragança — Líderes há 35 anos na repintura automóvel

i9auto automóveis

azul pastel

ROZÈS PORTO

Mateus — restaurante

Tomeifel — VILA REAL · RÉGUA · CHAVES — Toyota · BMW Service · Isuzu · Honda

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