



Viver e Aprender

Tomada de Posse dos Órgãos Sociais para o quadriénio 2016-2019



No dia 18 de janeiro de 2016 pelas 14h30, decorreu, na sede da A2000 em Santa Marta de Penaguião, a cerimónia de Tomada de Posse dos Órgãos Sociais (...) da Asso-

ciação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000, eleitos em 28 de dezembro de 2015, para o quadriénio 2016-2019, cuja composição se segue (pág. 6)

Integrações Profissionais Mercado de Trabalho (pág. 3)



Formação Suporte Básico de Vida (pág. 8)



Apoios



ÍNDICE

2
Editorial3
Destaque5
CRIP6
Notícias11
Formação18
Gabinete
Psicossocial22
Intervenção
Precoce na
Infância25
Clínica Social26
Donativos e
Contribuições

O ano de 2016, na A2000, começou com a tomada de posse dos novos Órgãos Sociais.

Como a A2000 ainda é jovem, fazem parte dos seus Órgãos algumas pessoas que estiveram na sua fundação. Tem vantagens porque partilham os mesmos valores e darão continuidade às políticas institucionais. Casos há, porém, em que manter os mesmos “dinossauros” à frente de uma organização pode ser uma desvantagem, pois a sua dimensão egoica pode ser um obstáculo à inovação e introdução de novas dinâmicas.

A juventude da A2000 permite-lhe ter dirigentes que podem contar a história da instituição na primeira pessoa. E, dado que começa um novo mandato parece-me oportuno abordar os ideais que estiveram na origem da A2000. Como disse o poeta António Gedeão “O sonho comanda a vida” e, no caso da A2000, tudo começou por um sonho que ao ser partilhado começou a ganhar forma e conteúdo para se tornar concretizável.

Os valores que estiveram sempre presentes, manifestaram-se na vontade expressa de criar oportunidades de desenvolvimento, àqueles que se encontravam em situação de desfavorecimento

(por diversos fatores pessoais, profissionais ou sociais) por forma a facilitar a sua participação ativa na comunidade: **Inclusão.**

Esta vontade intrínseca a todos os fundadores provinha da sua capacidade de olhar o mundo em volta com a preocupação de considerar todos ao mesmo nível, com os mesmos direitos: **Respeito.**

A ligação, o vínculo ao humano e à humanidade com o objetivo de defender a igualdade de oportunidades, sempre foi considerada obrigação de cada um: **Compromisso.**

Assegurar respostas adequadas às necessidades e expectativas de cada pessoa com profissionalismo e qualidade, foi sempre uma das bandeiras mais acenadas pelos fundadores: **Competência.**

E, assim se constituíram os Valores, pilares de toda a ação da A2000, presentes em cada um de nós, desde sempre: **Inclusão, Respeito, Compromisso e Competência.**

Enquanto, estas 4 pedras basilares estiverem de pé, não haverá maus ventos que derrubem a A2000.

Marina Teixeira, *Diretora Técnica*



INTEGRAÇÕES

PROFISSIONAIS

Os Estados Partes reconhecem o direito das pessoas com deficiência a trabalhar, em condições de igualdade com as demais; isto inclui o direito à oportunidade de ganhar a vida através de um trabalho livremente escolhido ou aceite num mercado e ambiente de trabalho aberto, inclusivo e acessível a pessoas com deficiência.

(Número 1 do Artigo 27.º da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com deficiência)



A Susana frequentou formação na A2000 e, após um ano de Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) na E.B. 2,3 de Peso da Régua viu a sua vida profissional progredir, pois ficou integrada nesta entidade através de uma medida do IEFP – Contrato de Emprego e Inserção+ (CEI+).

Na E.B. 2,3 de Peso da Régua esta antiga formanda da A2000 desempenha a função de Assistente Operacional, onde

faz limpeza dos espaços e faz a vigilância das crianças no recreio.

Quando questionada sobre a importância da A2000 na sua vida profissional, a Susana reconhece que foi graças ao curso profissional que frequentou na A2000 (Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade) que a sua integração foi possível. Para além disso a formanda admite que no curso que frequentou na A2000 teve a oportunidade de adquirir/aperfeiçoar competências profissionais e escolares e, teve apoio na resolução de alguns problemas pessoais, que sozinha seriam mais difíceis de resolver.

Esta contratação trouxe à Susana melhorias económicas significativas, *“permitiu-me dar coisas à minha filha que até então não lhe dava”*, mas essencialmente *“melhorou a minha auto-estima, pois consegui ter o emprego que eu mais desejava”* (Susana Vaz).

A Susana fala com afeto das pessoas que conheceu na A2000: *“o principal são os amigos que fiz lá, tanto colaboradores como os meus colegas”*. Mas, para além das amigadas, a ex-formanda da A2000 realçou também a disponibilidade e apoios que recebeu na instituição: *“os colaboradores ajudaram-me sempre que precisei, e a A2000 sempre me disponibilizou os serviços que eu necessitei, particularmente o serviço de psicologia”* (Susana Vaz).

Armando Oliveira, Técnico de Acompanhamento e Inserção da A2000

(Continua na página seguinte)



Entidade – E.B. 2,3 de Peso da Régua
 Setor de Atividade – Estabelecimento de Ensino
 Concelho – Peso da Régua

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

R: A A2000 tem desempenhado um papel fundamental junto deste público-alvo, melhorando as qualificações e competências dos seus formandos e aumentando, por essa via, a sua empregabilidade. Tal tarefa é tanto mais relevante, quanto o facto de estar inserida numa área geográfica onde as oportunidades não abundam.

2 – Que expectativas tinha a formanda quando iniciou Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) na vossa entidade?

R: A formanda que estagiou nesta escola estava consciente das dificuldades que poderia enfrentar e apresentava baixas expectativas

em relação ao seu futuro profissional.

3 – Pelo que pôde observar, que mudanças se efetuaram na vida da formanda, ao longo da FPCT e posteriormente com a sua contratação?

R: A evolução da formanda foi evidente, quer do ponto de vista do relacionamento interpessoal, quer no exercício das funções que desempenhou. Verificámos uma progressão clara ao nível da autoconfiança com que enfrentava os desafios diários, inerentes ao facto de lidar com um público vasto e diverso.

4 – Considera esta experiência uma mais-valia para a vossa entidade?

R: A experiência foi, certamente, uma mais-valia, pois permitiu uma melhoria do serviço que prestamos à comunidade e, por outro lado, contribuir para aumentar as qualificações e a experiência profissional a uma cidadã que carece de oportunidades.

Joaquim Luís Silva Teixeira, *Coordenador da E.B. 2,3 de Peso da Régua*

CENTRO DE RECURSOS PARA A INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

AÇÕES:

IAOQE – INFORMAÇÃO, AVALIAÇÃO, ORIENTAÇÃO E QUALIFICAÇÃO NO EMPREGO

OBJETIVOS – Visa 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).

AC – APOIO À COLOCAÇÃO

OBJETIVOS – Visa 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 – Visa 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.



TOMADA DE POSSE DOS ÓRGÃOS SOCIAIS DA A2000 – QUADRIÉNIO 2016–2019

No dia 18 de janeiro de 2016 pelas 14h30, decorreu na sede da A2000, em Santa Marta de Penaguião, a cerimónia de Tomada de Posse dos Órgãos Sociais da Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000, eleitos em 28 de dezembro de 2015, para o quadriénio 2016–2019, cuja composição se segue:

MESA DA ASSEMBLEIA-GERAL

PRESIDENTE: Armando Vagaroso Rocha (sócio nº 11)

1º SECRETÁRIO: Marina Antonieta Gomes Teixeira (sócia n.º 2)

2º SECRETÁRIO: José Manuel Santos Martins (sócio n.º 99).

DIREÇÃO

PRESIDENTE: António José Martins Ribeiro (sócio nº 1)

VICE-PRESIDENTE: Otília Maria Pinto Simões (sócia nº 36)

SECRETARIO: Artur Manuel Silva Guedes (sócio nº 281)

TESOUREIRA: Maria Soledade Luís Mesquita (sócia nº 4)

VOGAL: Amadeu Araújo Cardoso (sócio nº 55)

SUPLENTE: Aníbal Pinto Prior (sócio nº

3); Daniel Filipe Matos dos Santos (sócio nº 484); Juliano Conde Madureira Costa (sócio nº 488); Ana Rodrigues Antunes (sócia nº 307); Elisabete Freitas Oliveira (sócia nº 86).

CONSELHO FISCAL

PRESIDENTE: Cesário Mesquita Ferreira (sócio nº 523)

VOGAIS: Ana Maria Monteiro Santos (sócia nº 82); Fernando Carvalho Teixeira (sócio nº 77)

SUPLENTE: Fernando Borges Moreira (sócio nº 721); Manuel José Ferreira Franco (sócio nº 473); Rosa Marisa Santos Correia (sócia nº 163).

Assistiram à cerimónia de assinatura do Livro “Autos de Posse” por parte dos Órgãos Sociais cerca de 50 pessoas entre associados, colaboradores e clientes.

A equipa, composta por 19 elementos (distribuídos pela Assembleia Geral, Conselho Fiscal e Direção), formalizou, assim, o compromisso de gerir a A2000 no meio das atuais dificuldades socioeconómicas, marcadas pela imprevisibilidade e mudança constantes.

O evento foi ainda marcado pela entrega de uma medalha à Vice-Presidente da Direção Otília Simões, como agradecimento pela dedicação à A2000, no cargo de Vice-Presidente da Direção desde 2007.

(Continua na página seguinte)

(Continuação)

O Presidente de Mesa de Assembleia, Armando Vagaroso e o Presidente da Direção, António José Ribeiro, durante o ato de Tomada de Posse referiram que os Órgãos Sociais agora empossados terão como responsabilidade consolidar o trabalho desenvolvido e dar continuidade à missão da A2000, focalizando a sua ação em prol dos seus clientes que acumulam vários fatores de desfavorecimento contribuindo, assim, para o aumento da sua qualidade de vida, mobilizando para tal as parcerias necessárias.

Foi uma cerimónia muito participada e emotiva, onde no final foi servido um Porto de Honra aos presentes.

Sofia Pereira, Técnica Administrativa



Tomada de Posse da Tesoureira da Direção, Soledade Mesquita



Tomada de Posse do Vogal da Direção, Amadeu Araújo



Entrega de medalha à Vice-Presidente da Direção, Otilia Simões



Intervenção do Presidente da Mesa da Assembleia-Geral, Armando Vagaroso

A2000

Formação em Suporte Básico de Vida

Salvar uma vida envolve uma sequência de passos que podem decidir a eficácia de uma intervenção junto a uma pessoa inconsciente em paragem cardiorrespiratória, por isso, é importante que todos nós saibamos como agir perante tal situação.

No dia 27 de janeiro elementos da equipa da UCC – Unidade de Cuidados na Comunidade, de Santa Marta de Penaguião lecionou, aos colaboradores da A2000, uma ação de formação em Suporte Básico de Vida.

O Suporte Básico de Vida é um conjunto de procedimentos bem definidos e com metodologias padronizadas em que o seu principal objetivo passa por saber iniciar de imediato, sem recurso a qualquer dispositivo, manobras que contribuam para a preservação da ventilação e da circulação de modo a manter a vítima viável até à chegada de socorro mais especializado. De acordo com o Instituto Nacional de Emergência Médica – INEM o sucesso das manobras de reanimação está condicionado pelo tempo, pelo que quanto mais precocemente se iniciarem, maior a probabilidade de sucesso e menor o número de lesões irreversíveis na vítima.

Esta formação teve como objetivo capacitar alguns dos colaboradores da

A2000 a reconhecer e intervir eficazmente numa situação de Paragem Cardiorrespiratória – PCR, ministrando informação sobre como abordar a vítima em segurança, reconhecer uma vítima inconsciente em PCR, como e quando pedir ajuda/apoio diferenciado, identificar os procedimentos técnicos a adotar e posteriormente como colocar a vítima em posição lateral de segurança (PLS). Ainda nos foi explicado como agir perante uma obstrução da via aérea ligeira ou grave num adulto, onde as formadoras demonstraram a atuação adequada através da aplicação das pancadas “interescapulares” e as compressões abdominais – Manobra de Heimlich.

A recuperação de uma paragem cardíaca e/ou respiratória depende da capacidade de intervenção de quem presencia o acontecimento e de alguns conhecimentos simples que pode ajudar a evitar complicações futuras e aumentar as hipóteses de sobrevivência para a vítima.

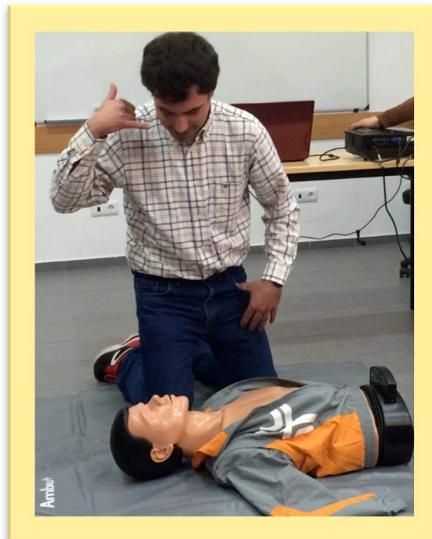
A A2000 agradece às formadoras (Enf^a Paula, Enf^a Élia e Enf^a Clara) que se disponibilizaram a ministrar a ação aos seus colaboradores, capacitando-os a intervir em situação de emergência e, quem sabe até a ajudar a salvar vidas.

Kelly Guedes, Técnica da A2000

(Continua na página seguinte)

(Continuação)

Enfª Élia aplicando as compressões torácicas



Posição Lateral de Segurança

A2000

ATÉ BREVE...

Neste momento estou mergulhada num turbilhão de sentimentos/emoções, uma mistura de nostalgia, saudade, ansia, nervosismo, enfim...algo inexplicável por palavras...Posso dizer que nunca pensei algum dia sair da A2000 por iniciativa própria, mas a única razão que me levou a decidir foi sobretudo a função que vou desempenhar, sendo que esta é da minha área profissional. Sei que nunca e nem em lado nenhum irei encontrar a equipa fantástica que tive ao longo destes quase 3 anos, a hospitalidade, o companheirismo, a amizade, o carinho e essencialmente o profissionalismo com que se trabalha na A2000! Ao longo do meu percurso pela A2000 aprendi e cresci muito, tanto ao nível pessoal como profissional, graças a todos os que me rodearam e acompanharam ao longo deste tempo.

Agora falando dos meus “meninos”, que levo a todos no meu coração, foi muito gratificante ver cada pedaço de evolução de cada um deles, e que eu de alguma forma contribui para essa evolução e conseqüente sucesso pessoal, social e profissional.

Que mais poderei dizer... que este momento está a custar-me imenso, que a duas horas de sair e concluir o meu trabalho ainda não arrumei as minhas coisas pessoais, e vai custar-me pegar em cada



objeto e arrumar para levar para a casa... mas eu não considero isto um Adeus... mas sim “Até Já”, irei continuar a procurar-vos, podem crer que não se vão ver livres de mim, garanto-vos!

Para terminar, um Obrigada a todos: colegas/amigos e chefes, desejo-lhes todo o sucesso do mundo e especialmente aos meus “meninos” por me proporcionarem momentos tão bons, desejo-lhes as maiores felicidades.

Até Breve... E fiquem bem! Nunca deixem de lutar por aquilo em que acreditam!

Rosária Coutinho, *Terapeuta Ocupacional*

- QUALIFICAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA OU INCAPACIDADE (REGIME LABORAL)

– Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade :

- * Santa Marta de Penaguião
- * Baião
- * Resende
- * Chaves
- * Montalegre

– Auxiliar de Serviços Gerais :

- * Santa Marta de Penaguião
- * Tabuaço
- * Resende
- * Chaves
- * Baião
- * Montalegre



INSCRIÇÕES
ABERTAS

SERVIÇO

Informações/ Inscrições

Sede da A2000

www.a2000.pt



VISITA À CENTRAL HIDROE- LÉCTRICA DO PESO DA RÉGUA

No dia 7 de janeiro de 2016, o Curso 33 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade, de Santa Marta de Penaguião, realizou uma visita à Central Hidroelétrica do Peso da Régua no âmbito da iniciativa "Parte de Nós Natal 2015" – Ação de Voluntariado "Douro Solidário" da EDP – Centro de Produção do Douro.

Já no local fomos recebidos pela Eng^a Elsa Ferraz, pelo Técnico responsável de central – Sr.^o José Cardoso e ainda pelo Sr. Norberto Santos – Técnico responsável de gestão. Feitas as apresentações fomos encaminhados para a sala de reuniões onde ocorreu uma breve explicação sobre todas as centrais que compõem a bacia hidrográfica do Douro e seu respetivo funcionamento. Como nos esperava uma grande caminhada, fomos presenteados, com um belo lanche para nos dar energia e ânimo para a visita.

Colocados os capacetes de segurança e começamos a nossa visita pelos autômatos que recebem a informação referente ao funcionamento automático da barragem, nesta fase vimos também o espaço por onde circula a energia elétrica produzida nesta central e que é encaminhada, devidamente transformada, para nossas casas.

Descendo mais uns degraus, dirigimo-nos à sala das máquinas, onde estão localizados três grupos de geradores, equipados com turbinas. Foi-nos explicado o funcionamento de cada um deles e o processo de conversão da força da água em energia elétrica. Por último, espreitamos as galerias onde se faz a monitorização da drenagem da água presente nas fundações da barragem.

Finalizamos a visita com uma foto de grupo e com a oferta de um brinde por parte da EDP. Agradecemos mais uma vez ao Centro de Produção do Douro a oportunidade de visitar as instalações da Barragem e por toda a hospitalidade e carinho com que fomos recebidos.

Obrigada EDP!

Miguel Soares, Curso 33 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade, Santa Marta de Penaguião



INÍCIO DE FORMAÇÃO PRÁTICA EM CONTEXTO DE TRABALHO... PRÓXIMA ETAPA!

No dia 19 de Janeiro deste mês, o curso 28 – Auxiliar de Serviços Gerais, de Baião, iniciou a Formação Prática em Contexto de Trabalho.

Ao longo da formação em contexto de sala de aula desenvolvemos competências do saber ser e saber estar. Aprendemos a sonhar, mas sobretudo a traçar objetivos para os sonhos se realizarem.

Entramos neste curso com o intuito de nos formarmos profissional e pessoalmente, mas fomos muito mais além. Criamos laços e amizades que irão perdurar para toda a vida. Partilhamos momentos de angústia, medo e tristeza, mas foram muitos mais os momentos de alegria. Ganhamos um outro sentido de responsabilidade e consciência através da ajuda dada

pela equipa de técnicos da A2000, que sempre nos apoiaram em tudo. Sempre sentimos que tínhamos um atendimento individualizado que foi essencial para que nós adquiríssemos as ferramentas e técnicas que mais necessitávamos para ultrapassar as nossas limitações.

Com esta nova etapa (início de FPCT) queremos mostrar que somos capazes e que a nossa força de vontade e empenho são maiores que qualquer outra limitação. Sonhamos alcançar um lugar no mundo do trabalho para que futuramente possamos realizar os objetivos traçados com a entrada neste curso.

Sabemos que nem tudo será fácil e que é ainda um pequeno passo neste nosso percurso, mas como nos disseram “Deus quer, o Homem sonha, a obra nasce”. E é com este pensamento que nós partimos para esta nova etapa.

**Curso 28 – Auxiliar de Serviços Gerais,
Baião**



FORMAÇÃO

CURSO DE RESENDE VISITA CENTRO DE NOITE DE SÃO ROMÃO

No mês de janeiro fomos passar o dia ao Centro de Noite de São Romão na companhia das formadoras. Quando chegamos fomos recebidos, com muita simpatia e disponibilidade, pela D^a. Idalina que nos fez uma visita guiada pelo Centro de Noite, mostrando as várias áreas e serviços. A visita começou pela sala de convívio dos idosos, seguida da cozinha e refeitório, dispensa e lavandaria e terminamos com a sala de enfermagem e quartos.

Depois da visita fomos divididos em 2 grupos e começamos a trabalhar cada grupo com sua funcionária que orientava a realização das tarefas. Foi a ocasião ideal para colocarmos em prática os conhecimentos que adquirimos nos vários módulos, desde o início da formação. Assim, começamos pelo módulo de Higienização de Espaços e Equipamentos, fazendo a limpeza dos quartos e casas de banho dos idosos. De seguida fomos para a sala de convívio onde jogamos às cartas com os idosos, ouvimos as suas histórias e assistimos ao jogo de Boccia, pondo em prática as competências do módulo de Animação de Lares e Centros de



Dia.

Chegada a hora da refeição, vimos como eram confeccionadas as refeições, seguindo as orientações da nutricionista, para assegurar o estrado de saúde dos vários utentes e fomos de encontro ao atual módulo de Confeção de Alimentos. Depois fomos para a lavandaria, onde separamos as roupas sujas para lavagem mecânica e passamos a ferro a roupa lavada, usando a calandra e assim testamos as nossas competências do módulo de Lavandaria e Tratamento de Roupas. Em todas as atividades que realizamos esteve sempre presente o cumprimento das regras de higiene e segurança, pondo em prática os conhecimentos obtidos no módulo de Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho. Terminamos com o módulo de Igualdade de Oportunidades, onde sentimos que muitos idosos são vítimas de preconceito e discriminação pela própria família. Percebemos que além da higiene, alimentação e saúde, os idosos precisam de atenção e, por isso, procuramos proporcionar um momento de convívio, dando-lhes carinho a atenção e ficando a conhecer as suas histórias de vida.

Curso 29 – Auxiliar de Serviços Gerais, Resende





REFLETIR O PASSADO, PERSPECTIVAR O FUTURO

No dia 4 de maio de 2015 iniciou, para todos nós, mais uma etapa da nossa vida: o curso de Auxiliar de Serviços Gerais. No começo, estávamos um pouco receosos e nervosos, não sabíamos o que o futuro nos reservava, mas logo foi superado com a atenção e disponibilidade das formadoras e da coordenadora pedagógica.

Foi um ano de surpresas, alegrias e aprendizagens. Conhecemos novas pessoas e diferentes, fizemos amizades. Adoramos a formação em sala, e isso fez com que aperfeiçoássemos algumas das nossas competências e aptidões, melhorássemos as expectativas em relação ao futuro e que perdêssemos alguns medos e receios. Aprendemos que devemos lutar por aquilo que queremos e nunca desistir.

Agradecemos às formadoras por nos incentivarem a isso e os conselhos que sempre nos deram.

Em breve inicia outra etapa, a qual nos provoca alguma ansiedade – a Formação Prática em Contexto de Trabalho. Estamos prontos para nos esforçarmos e darmos o nosso melhor, com o objetivo de, futuramente, conseguirmos um trabalho, um sonho para muitos de nós.

Recordamos com alguma nostalgia os momentos passados em sala e já sentimos um pouco de saudades das nossas formadoras.

Ficamos muito reconhecidos a esta fantástica equipa técnica da A2000 que tão bem nos acolheu e que tem trabalhado com todo o gosto para nos ajudar na melhoria da nossa qualidade de vida.

Obrigada A2000.

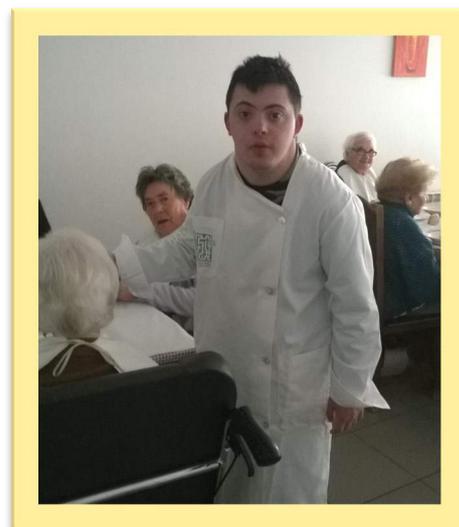
Curso 27 – Auxiliar de Serviços Gerais,
Tabuaço

MAIS UMA ETAPA DAS NOSSAS VIDAS...

No dia 26 de janeiro de 2016 os formandos do curso 30 de Chaves iniciou uma nova etapa. Deixou a formação em sala para iniciar a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT), estavam muito nervosos, mas com muita vontade de descobrir e enfrentar o mundo “lá fora”, com grandes expectativas de superar todas as contrariedades que possam existir no mercado de trabalho. Que este contexto de trabalho possa ser um bom reflexo de tudo o que aprenderam e partilharam durante o tempo que estiveram em sala, que possam, depois do esforço, ver recompensado todo o seu trabalho.

Enquanto formadora, fica uma palavra de encorajamento para estes jovens que se tornarão certamente no nosso orgulho e na vitória de toda a equipa da A2000.

Sandra Pinheiro, *Formadora da A2000*



ARTISTAS EM SALA

No âmbito das UFCD's "Armazenagem" e "Animação em lares e Centros de Dia", foram-nos propostas algumas atividades práticas, utilizando como matéria-prima materiais que à primeira vista já não teriam qualquer utilidade e cujo destino seria o lixo ou o Ecoponto.

Na UFCD "Armazenagem", um dos temas abordados foi o dos tipos de embalagens e o seu reaproveitamento. Neste sentido, decidimos aproveitar frascos, botes, caixinhas de plástico e garrafas de vidro e reutilizá-los. Cada um de nós trouxe pedaços de lã que tínhamos lá por casa e que já não usávamos e outros materiais (tecidos, fitas, botões). Com tudo isto, fizemos umas jarras para flores e enfeitámos os frascos que irão servir de guarda-joias e/ou para guardarmos coisas pequenas da sala de formação.

Cada um de nós fez um pouco de tudo. Forrámos as garrafas com a lã de várias cores, pintámos os frascos, etc. Ainda nos frascos e nas caixinhas de plástico, utilizámos uma nova técnica que aprendemos; a "técnica do guardanapo"! Esta técnica consiste em recortarmos desenhos de guardanapos, separarmos as várias camadas e retirar só a camada onde tem o desenho (estampado). De seguida, com um pincel, espalhamos cola branca normal sobre a superfície onde vamos colocar a imagem. Colamos o guardanapo no objeto. Como se trata de uma simples camada de

papel de guardanapo, é necessário manuseá-la com muito cuidado para não rasgar. De novo, com recurso ao pincel, aplica-se uma camada fina de cola branca sobre toda a superfície da imagem, começando pelo centro e espalhando para fora. Limpase cuidadosamente o excesso de cola nas bordas com um pano húmido para não escorrer. Deixamos o objeto secar por completo. Um trabalho deste género requer cerca de 2 ou 3 camadas de cola sobre as imagens para assegurar um efeito final perfeito e duradouro.

É uma técnica muito engraçada que também dá para aplicar em roupas! Deu trabalho, mas o resultado final compensou tudo! Com ajuda e em equipa conseguimos acabar a atividade "em menos de nada"!

Depois de tudo bem seco colocámos os trabalhos em exposição na nossa sala.

Gostámos bastante desta atividade, pois aprendemos outras maneiras de reutilizar materiais, novas técnicas, que nos poderão vir a ser muito úteis no estágio, num futuro emprego e até no nosso dia-a-dia! Foi uma experiência muito proveitosa e bastante interessante!

Curso 31
– Auxiliar
de Servi-
ços

Gerais,
Montalegre



FORMAÇÃO

GABINETE PSICOSSOCIAL

Com este serviço a A2000 presta apoio Psicossocial a famílias e indivíduos, designadamente serviços na área formativa e ocupacional contribuindo para o desenvolvimento de competências ao nível dos Saber-Ser, Saber-Fazer e Saber-Aprender, com objetivo último de aumentar a inserção social e/ou profissional.

O Serviço está em execução desde maio de 2010 e, ao nível operacional, atualmente, desenvolve-se em parceria com:

- **Município de Sta. Marta de Penaguião;**

- **5 Freguesias do Concelho** (Sever, Fontes, Alvações do Corgo, União de Freguesias de Louredo e Fornelos, União das Freguesias de Lobrigos (São Miguel e São João Baptista) e Sanhoane)

Juntos reúnem forças no sentido de intervir preventivamente e colaborar na criação de respostas integradas ao nível familiar, ocupacional, social e profissional.

O Serviço não tem financiamento estatal, pelo que a sua sustentabilidade está garantida por fundos da A2000 e das entidades da autarquia acima nomeadas.

AÇÕES DIRIGIDAS À FAMÍLIA NA SUA TOTALIDADE

AÇÕES DIRIGIDAS A PRÉ-IDOSOS E IDOSOS

AÇÕES DIRIGIDAS ESPECIFICAMENTE A JOVENS COM DEFICIÊNCIA



OFICINA DOS SORRISOS EM JANEIRO

O mês de janeiro marcou o início de uma nova etapa para os clientes da Oficina dos Sorrisos, que consistiu na iniciação de aulas de natação, nas Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião.

Ao longo deste mês, dois amigos tiveram de parabéns, a Ana e o Daniel. Como celebraram o seu aniversário tiveram uma superfesta com direito a bolo e tarde de laranja e, como não há duas sem três matamos a sede com um belo sumo de laranja feito por nós.

Às quartas-feiras fomos chefes pasteleiros e fizemos bolo de mármore, bolo de cenoura e ainda umas belas queijadas de laranja, para enviar para os bares da Central Hidroelétrica de Bagaúste – no âmbito da parceria solidária estabelecida com os funcionários da EDP.

Fomos convidados a participar no desfile de Carnaval de Sta. Marta de Penaguião, que vai ser no dia cinco de fevereiro. Assim para podermos participar fizemos os nossos facto de carro e semáforos. Para a elaboração destes, usamos cartão, pratos de plásticos, tintas, prata.

Clientes da Oficina dos Sorrisos



GPS

TORNEIO DE JOGOS POPULARES

O ano de 2016, para os cinco Espaços de Convívio, iniciou com um Torneio de Jogos Populares.

Esta atividade realizou-se no dia 19 de janeiro de 2016, no Fórum de Atividades de Santa Marta de Penaguião e contou com a presença de cerca de 50 clientes.

Os clientes foram divididos em 8 equipas mistas, de forma a promover a interação entre os diferentes Espaços de Convívio. Foram indicadas para cada técnico duas equipas, para que estas jogassem uma contra a outra nos diferentes jogos.

Os jogadores passaram por cinco jogos diferentes: o jogo da colher em que aos pares, com as pernas atadas e uma bola de pingue-pongue na colher tinham que percorrer um percurso com obstácu-

los e depois passar a colher ao par seguinte; o jogo do balão em que as equipas eram colocadas frente a frente com uma corda no meio e tinham de passar o balão para o campo adversário sem o deixar cair no solo; jogo do tiro ao alvo onde os jogadores foram sujeitos a perguntas de cultura geral e quanto maior fosse o número de respostas certas maior era o número de tentativas que cada equipa tinha para atirar a bola aos pinos; o jogo da garrafa onde cada equipa tinha dois jogadores sentados com um pau na mão, com uma corda presa ao pau numa ponta e a uma garrafa na outra, estes tinham de enrolar a corda de forma a trazer a garrafa até eles, a equipa mais rápida ganhava.

O último jogo, foi o jogo da cadeira. Este contou com a participação de todos os clientes presentes na atividade. Passava uma música e estes tinham de andar em volta das cadeiras, quando a música parava os jogadores tinham de se sentar nas cadeiras, os que não arranjassem lugar saíam do jogo.

Estas atividades permitem que os clientes tenham um maior convívio e façam alguma atividade física na companhia dos colegas, de uma forma divertida e saudável.

Alexandra Gonçalves,
Animadora Sociocultural

(Continua na página seguinte)



Jogo da colher

(Continuação)



GPS

INTERVENÇÃO PRECOCE NA INFÂNCIA



A Intervenção Precoce na Infância consiste num conjunto de medidas de

apoio integrado centrado na criança e na família, incluindo ações de natureza preventiva e reabilitativa, designadamente no âmbito da educação, da saúde e da ação social.

A resposta social abrange crianças dos 0 aos 6 anos, com alterações nas funções ou estruturas do corpo que limitam a participação nas atividades típicas para a respetiva idade e contexto social ou em risco grave de atraso de desenvolvimento, bem como as suas famílias, residentes nos concelhos de Santa Marta de Penaguião, Peso da Régua, Mesão Frio e Mondim de Basto.

A A2000, Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), possui um Acordo de Cooperação com a Segurança Social representando-a na Equipa Local de Intervenção (ELI).

O presente acordo foi celebrado com base no decreto-lei nº281/2009 de 6 de outubro, que criou o Sistema Nacional de

Intervenção Precoce na Infância (SNPI), o qual consiste num conjunto organizado de entidades institucionais e de natureza familiar, que garante as condições de desenvolvimento das crianças com funções ou estruturas do corpo que limitam o crescimento pessoal, social, e a sua participação nas atividades típicas para a idade, bem como as crianças em risco grave de desenvolvimento. O Acordo de Cooperação formaliza a participação das seguintes entidades parceiras:

- **Ministério do Trabalho e Segurança Social**/Centro Distrital de Segurança Social de Vila Real, na comparticipação financeira da A2000 que afeta 3 técnicos a meio tempo: Técnico Superior de Serviço Social, Psicólogo e Terapeuta;
- **Ministério da Educação**/Agrupamento de Escolas Diogo Cão, que afeta a tempo inteiro 2 Educadores de Infância;
- **Ministério da Saúde**/ Agrupamento de Centros de Saúde Douro I – Marão e Douro Norte/ Centro de Saúde de Santa Marta de Penaguião, que afeta a 5% o Médico e o Enfermeiro e a meio tempo 1 Psicopedagogo.



Reabilitação Neurológica Pós AVC

Considerada já como a doença da moda, o Acidente Vascular Cerebral (AVC), é a principal causa de morte em Portugal. De acordo com a Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral, Portugal é, na Europa Ocidental, o país com a mais elevada taxa de mortalidade, sobretudo na população com menos de 65 anos de idade.

O AVC resulta da lesão das células cerebrais, que morrem ou deixam de funcionar normalmente, pela ausência de oxigénio e de nutrientes na sequência de um bloqueio do fluxo de sangue (AVC isquémico) ou porque são inundadas pelo sangue a partir de uma artéria que se rompe (AVC hemorrágico).

Uma vez que o cérebro controla as funções corporais, os sinais do AVC irão variar em função da área afetada. Por exemplo, se o AVC afetar a área que controla os movimentos do corpo do lado direito, esse lado do corpo irá ficar com a mobilidade reduzida.

Como o cérebro também controla os processos mentais mais complexos, como a comunicação, as emoções, o raciocínio e o pensamento, todas estas funções tenderão a ficar afetadas.

Existe uma outra forma de AVC de duração mais reduzida, inferior a 24 ho-

ras, que se designa por acidente isquémico transitório (AIT). Nestes casos, o entupimento da artéria cerebral é meramente transitório e os sintomas podem durar alguns minutos ou horas. É importante reforçar que, mesmo nestes casos transitórios, é fundamental recorrer ao Hospital, uma vez que um AIT pode ser o primeiro sinal de um AVC.

De um modo geral, é simples reconhecer um AVC recorrendo à regra dos 5 F's. Estes sintomas podem surgir de forma isolada ou em combinação:

Face: A face pode ficar assimétrica de uma forma súbita, parecendo que um "canto da boca" ou uma das pálpebras estão descaídos. Estes sinais poderão ser melhor percebidos se a pessoa tentar sorrir;



(Continua na página seguinte)

(Continuação)

Força: É comum um braço ou uma perna perderem subitamente a força ou ocorrer uma súbita falta de equilíbrio;

Fala: A fala pode parecer estranha ou incompreensível e o discurso não fazer sentido. Com frequência, a pessoa parece não compreender o que se lhe diz;

Falta de visão súbita: A perda súbita de visão, de um ou de ambos os olhos, é um sintoma frequente num AVC, bem como a visão dupla;

Forte dor de cabeça: É importante valorizar uma dor de cabeça súbita e muito intensa, diferente do padrão habitual e sem causa aparente.

A fisioterapia toma papel fulcral na recuperação pós AVC intervindo nas disfunções resultantes dos distúrbios motores e sensoriais. É elaborado um plano de reabilitação individualizado que tem como

objetivo promover a recuperação do controlo motor, a independência nas tarefas funcionais, otimizar a estimulação sensorial e prevenir complicações secundárias.

A fisioterapia permite ao doente readquirir o uso dos membros afetados, desenvolver mecanismos para reduzir o impacto dos défices residuais e estabelecer programas de exercícios para ajudar a manter essas novas capacidades aprendidas. De uma forma geral, o fisioterapeuta coloca ênfase na prática de movimentos isolados, alternando repetidamente de um tipo de movimento para outro, e ensaiando movimentos complexos que requerem uma grande capacidade de coordenação e equilíbrio, como descer ou subir escadas e mover-se entre obstáculos.

Cristiana Costa, Fisioterapeuta



O QUE É?

A “Clínica Social” visa prestar serviços especializados de forma a melhorar a qualidade de vida das pessoas, contando para tal, com uma equipa multidisciplinar qualificada e especializada que desenvolve recursos que satisfaçam as necessidades e as aspirações individuais e/ou familiares. Inserida na missão da A2000 pretende abranger todas as pessoas em situação de vulnerabilidade social ou financeira que necessitem deste serviço.



Psicologia



Massagem



Fisioterapia



Terapia da fala



Terapia ocupacional



SERVIÇO

FIDELIDADE

SEGUROS DESDE 1808

LOJA FIDELIDADE VILA REAL CALVÁRIO
NATÉRCIA FLORINDO

Em fevereiro o doador do mês da A2000 é a empresa “**Natércia Florindo – Mediação de Seguros Unipessoal Lda.**”.

A empresa “**Natércia Florindo – Mediação de Seguros Unipessoal Lda.**” é uma das entidades financiadoras da A2000, disponibilizando-se para a celebração de protocolos, celebrados no âmbito da inclusão socioprofissional de públicos desfavorecidos, pelo que **cumpr**e o **dever de responsabilidade social perante a sociedade**.

Trata-se duma empresa especializada na área da consultoria e gestão de carteiras de seguros que aposta no atendimento de qualidade, garantindo que todos os contratos de seguro são analisados por consultores qualificados, que vão de encontro às necessidades e satisfação dos seus clientes.

Desde o seu início de atividade que a empresa se orgulha de manter uma relação de proximidade com os seus clientes e parceiros.

Salientamos, o elevado conhecimento adquirido ao longo dos anos de trabalho da sócia fundadora **Natércia Florindo**, tornando-se numa mais valia, tanto para os seus clientes como para os nossos parceiros, tendo estes a oportunidade de trabalhar com uma equipa competente, eficiente e eficaz.

Estar presente em todas as etapas da vida dos seus clientes, empresariais ou particulares, disponibilizando um gestor de cliente dedicado, que faz o aconselhamento e acompanhamento permanente de todas as suas necessidades em matéria de seguros, bem como na assistência pré e pós venda permanente, nomeadamente na prevenção e regularização de sinistros, garantindo rapidez e profissionalismo.



NATÉRCIA FLORINDO

MEDIAÇÃO EXCLUSIVA

LOJA FIDELIDADE VILA REAL CALVÁRIO

☎ 259 100 010 | 918 216 023

🌐 agentes.fidelidade.pt/Loja-VilaRealCalvario/Pages/Homepage.aspx

✉ naterciaflorindo.seguros@hotmail.com

📍 Rua Sto. António, 8 Lj. r/c
5000-607 Vila Real



DOADOR DO MÊS

DOADORES



Ficha Técnica

Viver e Aprender | Edição 99 | Janeiro 2016



Propriedade: A2000

Contribuinte: 505 045 125

Edição: Marina Teixeira

Coordenação: António Ribeiro

Produção e Paginação: Kelly Guedes

Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000

Morada: Av. 25 de Abril, nº39

Telefone: 254 822 046

Site: www.a2000.pt

Sta. Marta de Penaguião

Telemóvel: 935 575 882

Email: a2000@a2000.pt



ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA



ER-1072/2012

