

A2000

ASSOCIAÇÃO 2000  
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

# Viver e Aprender<sup>2000</sup>

EDIÇÃO 89 - ANO 15

MARÇO 2015

DOADORES DO MÊS



## Certificação EQUASS Assurance (Renovação) Pág. 8

“Além de ter um corpo técnico de elevada qualidade, a organização revela um espírito de equipa extraordinário. A A2000 espelha ser uma família unida em prol de um bem comum. Juntos, impulsionam toda uma excelente dinâmica institucional, cujos principais beneficiários são os seus clientes.”

*Alexandre Rebelo, Auditor EQUASS*



## Relatório e Contas 2014 Pág. 3



ER-1072/2012

## ÍNDICE

Editorial _____	2
Destaque _____	3
Notícias _____	7
POPH – Tipologia 6.2 _____	11
CRIP _____	17
Intervenção Precoce _____	20
Gabinete Psicossocial _____	21
Clínica Social _____	28
Donativos e Contribuições _____	30

Nós Portugueses temos algumas peculiaridades – talvez advindas de séculos de tirania, Inquisição e religiosidade hipócrita – que nos limitam na nossa comunicação. Assim, por exemplo:

– Quando fazemos críticas, têm que ser negativas – e logo justificamos: o elogio não faz crescer!

– Quando reconhecemos em nós algo de bom, não podemos dizê-lo: é falta de modéstia!

– Um grupo de trabalho tem que ser como uma família (darem-se todos muito bem) – mas desde quando numa família se dão todos bem!?

– Quando dou, não quero saber o que fizeram com o donativo – sou uma pessoa caridosa!

Hoje não me sinto muito imbuída do “espírito Português” e vou fazer elogios, ser pouco modesta, não serei caridosa e direi que numa família não têm que se dar todos muito bem, têm é que respeitar as diferenças, majorar as virtudes e tolerar os defeitos!

A A2000 todos os anos parte da estaca zero – porque não tem fundos próprios e vive das candidaturas ao FSE e isso faz com que nunca saiba qual será o seu futuro. Apesar desta incerteza existencial desenvolve serviços com qualidade – reconhecida por sistemas internacionais – mas, mais do que tudo (para mim) reconhecida pelos clientes que manifestam 100% de satisfação nos inquéritos de avaliação.

A A2000 não tem fundos próprios, mas angaria dinheiro – através de iniciativas na comunidade, donativos, mecenas, parceiros, etc. – que lhe permite desenvolver projetos de grande utilidade à comunidade e principalmente às pessoas que vivem nas margens do esquecimento, recorrendo também a medidas de emprego cofinanciadas pelo Estado.

A A2000 é exigente com os seus colaboradores e com os seus parceiros: um colaborador não é apenas um trabalhador que executa tarefas, ele executa a Missão da organização. Um parceiro não é apenas alguém que disponibiliza algo, é um interveniente que dá, mas que também deve exigir rentabilização do que deu, deve participar nas decisões que dizem respeito ao serviço onde está envolvido – isto ainda não acontece com todos os parceiros, pois a caridade ainda tolda o raciocínio de alguns e por isso a Equipa da A2000 os avaliou negativamente no domínio da participação e proatividade.

Os colaboradores da A2000 não são todos iguais, nem são todos amigos uns dos outros, mas são todos muito empenhados em fazer um trabalho rigoroso que realmente faça a diferença na vida dos clientes que atendem, é isto que os une e os conduz: o êxito de um é o êxito de todos; o insucesso de um é uma aprendizagem para todos. Somos todos diferentes, mas unidos pelo mesmo sonho de mudar o mundo e **“Um sonho que sonhes em conjunto com outros, torna-se realidade”**, John Lennon

Marina Teixeira, *Diretora Técnica*

## RELATÓRIO E CONTAS

No dia 31 de Março foi apresentado aos sócios, em reunião de Assembleia-Geral, o Relatório e Contas de 2014 que compila a taxa de execução de todas as ações previstas para 2014, indicando também quais os desvios e quais as ações corretivas a tomar.

O Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2014, elaborado de forma a concretizar as ações do Plano Estratégico, comportava ainda objetivos que respondiam aos indicadores dos 4 macroprocessos e dos 15 processos do Manual de Qualidade, de modo a que o desenvolvimento das ações fosse coerente e cumprisse, com rigor, os procedimentos dos mesmos.

Assim, o Relatório e Contas compilou a monitorização das ações previstas no Programa de Ação e Orçamento e seus resultados, aqui apresentados, resumidamente.

Os serviços da A2000 dividem-se em “formativos” e “não Formativos”, assim, ao nível formativo:

Três ações previstas em Programa de Ação não se concretizaram:

- **Formação para Adultos** pouco qualificados ou que pretendam reciclar os conhecimentos não se realizou, pois não abriram candidaturas nesta área.
- **Tipologia 6.15 – Educação para a Cidadania – Projetos Inovadores (POPH):** não se realizou porque a candidatura não foi aprovada.
- **Formação Inicial e Formação Complementar para Motoristas de Transportes Coletivos de Crianças** – não se realizou, porque entretanto a legislação foi alterada e deixou de ser uma formação obrigatória para os motoristas das IPSS's.

De acordo com o previsto realizaram-se as seguintes ações:

- **Tipologia 6.2 – Qualificação de pessoas com deficiência ou incapacidade (POPH)** – envolveu uma só área formativa (11189h), ministrada a 92 formandos que concretizaram um volume de 89583 horas.
- **Tipologia 6.4 – Qualidade dos Serviços e Organizações (POPH):** envolveu 8 ações de formação e 3 ações de sensibilização, num total de 230h ministradas a 166 formandos (técnicos da área de reabilitação profissional), o que concretizou um volume de 3419,5h.
- **Formação não Financiada – Formação Pedagógica Inicial de Formadores** – envolveu uma ação completa e o início de outra (153h ministradas) para 17 formandos, o que concretizou um volume de 1252 horas.

Ao nível não formativo foram promovidos os seguintes serviços:

- **Gabinete Psicossocial (GPS)** – envolveu as seguintes ações: atendimento e intervenção psicossocial para famílias e indivíduos; Oficina dos Sorrisos para 10 pessoas com deficiência grave; Espaços de Convívio em 4 locais (União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel, S. João Baptista)

(Continua na página seguinte)



e Sanhoane, Sever e Fontes) com ações diversas para 43 idosos e 6 desempregados;

– **Intervenção Precoce na Infância (IPI)** – envolveu intervenção direta com 30 crianças, dos 0 aos 6 anos de idade, e suas famílias, e ainda, com 24 crianças que solicitaram Subsídio de Educação Especial.

– **Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP)** – envolveu 3 serviços: – Informação, avaliação, e Orientação para a Qualificação Emprego (IAOQE) (12 clientes); Apoio à Colocação (AC) (32 clientes) e Acompanhamento Pós-Colocação (APC) (6 clientes) – num total de 50 pessoas com deficiência.

Todas estas ações, formativas ou não, envolveram a **“Participação dos Stakeholders”** (clientes, colaboradores, parceiros, financiadores, fornecedores) que manifestaram, através de questionário, a sua elevada satisfação.

Ao nível dos **“Recursos Humanos”** foram envolvidas 44 pessoas: 21 com vínculo contratual, 13 em regime de prestação de serviços, 7 estagiários e 3 pessoas com a Medida de Emprego “Contrato de Emprego Inserção”.

A execução de todos os serviços envolveu não só as instalações da sede da A2000, mas também instalações em 11 locais, em 8 concelhos (Sta. Marta de Penaguião, Resende, Baião, Montalegre, Chaves, Sabrosa, Lamego, Mesão Frio).

**Ao nível da “Inovação”**, a A2000 ministrou formação através de uma Tipologia que antes nunca havia trabalhado – Tipologia 6.4 – e ampliou a Tipologia 6.2 a 4 concelhos onde não havia tal resposta.

O Relatório e Contas apresenta também a **“Monitorização do Sistema de Gestão da Qualidade”**: onde o Plano de Qualidade que reuniu 164 ações provenientes de sugestões, auditorias e análise dos indicadores dos Relatórios (Anual de 2013 e Semestral de 2014) foi analisado, revelando que 116 ações foram concluídas (70%) e destas, 105 foram concluídas eficazmente (91%). Esta monitorização garante o respeito pelos princípios dos dois sistemas de qualidade (EQUASS E ISO9001) que regem a ação da A2000.

O Programa de Ação e Orçamento para 2014 envolveu 106 indicadores, num total de 212 objetivos – pois pretendeu responder à especificidade de cada serviço – destes foram executados como o previsto 185, ou seja cumpriu-se 87% dos objetivos do Programa de Ação.

Por fim, apresentam-se as Contas de 2014, através da análise do Balanço e da Demonstração de Resultados por naturezas, à data de 31 de Dezembro de 2014, verifica-se um resultado líquido positivo no período, no valor de € 5.317,63.

Marina Teixeira, *Diretora Técnica*

## AValiação de Satisfação – Stakeholders

Anualmente a A2000 solicita aos seus stakeholders a realização da avaliação de satisfação e realiza também a sua avaliação, as quais resumidamente se expressam aqui:

### CLIENTES

Os 275 clientes das ações formativas manifestaram uma satisfação global de 100% e os 249 clientes diretos das ações não formativas, também.

### COLABORADORES

Os 20 colaboradores que efetuaram a avaliação, em Dezembro de 2014, revelaram-se satisfeitos numa percentagem de 90%, na globalidade das questões. Os três itens onde os colaboradores manifestaram maior insatisfação foram:

- "A remuneração é adequada e justa" onde 50% dos colaboradores se mostraram insatisfeitos (25% totalmente insatisfeitos)
- " O horário de trabalho é adequado" onde 45% se mostraram insatisfeitos (25% totalmente insatisfeitos).
- "As promoções são realizadas com base na competência e produtividade" revelou 24% de insatisfação (18% totalmente insatisfeitos).

Nos itens "Volume de trabalho...", "Participação na planificação", "Dão-me feedback sobre o meu desempenho", "Sinto que o meu trabalho é reconhecido pelos meus superiores" apenas 5% dos colaboradores, respetivamente, se revelaram totalmente insatisfeitos.

### PARCEIROS

Foram enviados questionários a 60 parceiros e apenas 2 não devolveram o questionário. A média das respostas de satisfação dos parceiros, face aos serviços da A2000, foi de 93%, tendo ocorrido 2% de respostas "Pouco Satisfeito" e 5% de "Não se Aplica". As respostas de insatisfação ocorreram nos itens de "Eficácia e eficiência no atendimento" e "Conhece todos os serviços da A2000?".

Quanto à questão relativa à perceção que o parceiro tem sobre o seu grau de participação, 62% dos parceiros responderam estar "Muito satisfeitos" e 34% respondeu "Satisfeito" com o seu grau de participação.

Os técnicos da A2000 também fizeram avaliação de satisfação dos parceiros. A nível global revelaram um nível de satisfação de 81%.

(Continua na página seguinte)



(Continuação)

Manifestamente o nível de expectativas da Equipa Técnica relativamente aos parceiros é elevado, por isso o grau de satisfação obtido nas questões do inquérito foi: 53% – “O Parceiro foi Proativo?”; 98% – “O Parceiro apresentou constrangimentos que impedem a continuação da parceria?”; 90% – “O Parceiro apresentou constrangimentos que dificultaram a concretização dos Obj.?”.

Em termos de objetivos estabelecidos, os parceiros concretizaram 95% daqueles que lhes competiam e a A2000 concretizou 98% dos objetivos que lhe competiam.

### FORNECEDORES

Foram enviados questionários para avaliação de satisfação aos 27 fornecedores da A2000 e responderam 16, que revelaram **100% de satisfação**, não tendo ocorrido nenhuma resposta de insatisfação em nenhum item. Aliás, em todos os itens predominou o “Muito satisfeito”.

Na avaliação efetuada pela A2000 aos serviços dos seus fornecedores, também esta revelou 100% de satisfação, não tendo ocorrido nenhuma reclamação.

### FINANCIADORES

Foram enviados questionários para os financiadores da A2000 – POPH, IEFP, Segurança Social – mas nenhum respondeu, apesar de vários contactos telefónicos efetuados para conseguir resposta.

Também não ocorreu nenhuma reclamação ou deteção de não conformidades.

O grau de satisfação global manifestada pela A2000, face aos seus financiadores (serviços Regionais e os serviços Distritais), foi de 77%. A maior insatisfação prendeu-se com o atendimento telefónico, pois o contacto com estas entidades é difícil e com o respeito pelos prazos de reembolso relativos ao POH e IEFP.

A A2000 efetuou uma reclamação relativa ao Centro de Emprego de Vila Real efetuada pelo service Centro de Recursos para a Inclusão Profissional, devido à morosidade no encaminhamento dos clientes para este serviço.

### VOLUNTÁRIOS

A A2000 teve apenas uma voluntária que se revelou 100% satisfeita na colaboração com a A2000, e esta também se mostrou 100% satisfeita com o desempenho da voluntária.

Marina Teixeira, *Diretora Técnica*

## Formação de BOCCIA

No passado dia 26 de março a A2000 e a empresa ProdigyFrontier promoveram uma ação de formação de Boccia. Participaram nesta formação 20 formandos que na sua maioria trabalham com pessoas com deficiência e/ou idosos.



O Boccia é um desporto, misto, onde não existe divisão por sexos, que pode ser jogado individualmente, por pares ou por equipas de três jogadores. O Boccia é um desporto, que pode ser praticado por pessoas portadoras de deficiência ou incapacidade, idosos, etc.

Este desporto requer dos jogadores muita concentração, coordenação, controlo muscular, precisão, trabalho de equipa, cooperação e estratégia.

Assim sendo os objetivos da formação assentaram principalmente na transmissão de conhecimentos, procurando dotar os participantes de competências que lhes permitam promover a modalidade junto dos seus clientes.

A ação de formação foi dividida em dois momentos: o primeiro momento foi mais teórico, onde os formadores apresentaram a história do Boccia, regras do jogo, marcação do campo, etc. No segundo momento os formandos puderam pôr em prática as suas aprendizagens e jogaram o jogo do Boccia. A ação promoveu momentos de lazer e boa disposição.

A A2000 aproveita para agradecer à empresa ProdigyFrontier, nomeadamente ao Dr. Carlos Vasconcelos e à Catarina Carvalho (formadores); e à Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião, pela cedência do Fórum de Atividades.

*“Tudo o que um sonho precisa para ser realizado é alguém que acredite que ele possa ser realizado.” (Roberto Shinyashiki)*

*Aurora Gouveia, Técnica da A2000*



## Certificação EQUASS Assurance (renovação)

**A** A2000 viu renovada, pela segunda vez, a Certificação da Qualidade dos Serviços Sociais (EQUASS Assurance – nível 1). Esta certificação corresponde a um sistema de garantia e controlo da qualidade que permite à A2000 o reconhecimento a nível europeu e através do qual atesta a qualidade dos seus serviços junto de clientes e partes interessadas.

A auditoria de renovação, realizada pelo Eng.º Alexandre Rebelo a 3 e 4 de fevereiro/2015, foi pautada por um elevado profissionalismo por parte do auditor, aferindo a conformidade do desempenho da organização com os requisitos fundamentais do sistema e avaliando a operacionalização do sistema de gestão da qualidade.

No final de março, a A2000 foi informada da renovação da sua certificação EQUASS Assurance por mais dois anos, devendo implementar algumas propostas de melhoria evidenciadas pelo auditor.

Passamos a expor algumas das notas finais plasmadas no relatório de auditoria EQUASS Assurance, realizado pelo Eng.º Alexandre Rebelo:

### Notas Finais

“A Intervenção social da A2000 é realizada através de diversos programas e serviços, como a Formação Profissional para pessoas com deficiência ou incapacidade, Centro de Recursos, Formação modular certificada e gabinete de apoio psicossocial (1).

A promoção e a defesa dos direitos dos clientes da A2000 e sua efetiva participação numa sociedade é sustentada pelas práticas e atividades realizadas com e na comunidade envolvente.

As coordenações de serviços e a equipa da qualidade da A2000 demonstram fortes diretrizes para a melhoria contínua da organização, sustentada na experiência acumulada, permitindo a solidificação do sistema de qualidade e das boas práticas de gestão. Além de ter um corpo técnico de elevada qualidade, a organização revela um espírito de equipa extraordinário. A A2000 espelha ser uma família unida em prol de um bem comum. Juntos, impulsionam toda uma excelente dinâmica institucional, cujos principais beneficiários são os seus clientes. O Diretor Geral, demonstra uma visão clara para o futuro da organização, com foco numa gestão de qualidade e no desenvolvimento dos serviços e respostas sociais, revelando enorme empreendedorismo e sendo capaz de fomentar esse mesmo espírito, nos colaboradores da organização.

(Continua na página seguinte)

(Continuação)

A comunidade e entidades entrevistadas, consideram a A2000 como referência no Concelho. Atenta aos seus clientes e parceiros e às suas necessidades, sendo reconhecida como uma organização dinâmica na busca da participação, socialização e inclusão efetiva dos seus clientes.

Vários protocolos e parcerias são estabelecidas com entidades relevantes. A A2000, demonstra neste âmbito, um excelente trabalho em parceria com organizações e empresas externas.

Exemplos extraordinários de integração e reintegração social, demonstram inequivocamente o papel cabal da organização, na melhoria efetiva da qualidade de vida dos seus clientes.

As famílias reconhecem amplamente o papel vital da A2000 na formação e reabilitação das pessoas assistidas e os seus clientes evidenciam um elevado grau de satisfação e envolvimento. (...)

A simpatia e disponibilidade da gestão de topo, coordenadoras de serviços, equipa da qualidade e restantes colaboradores, foram, inequivocamente, agentes facilitadores no processo de análise documental, bem como nas entrevistas realizadas ao longo dos dois dias de auditoria.

O sistema de qualidade da A2000, demonstrou, mesmo carecendo de algumas ações de melhoria, estar em conformidade com os critérios analisados.”

*Excerto do relatório de auditoria EQUASS Assurance realizado pelo Eng.º Alexandre Rebelo*

**Ana Antunes, Responsável da Qualidade**



## A minha Passagem pela A2000

Após um ano intenso e repleto de bons momentos deixo-vos o meu testemunho, agora na reta final, sobre a minha passagem pela A2000.

Começo por agradecer a todos os colaboradores pela forma simpática e acolhedora com que me receberam. No início confesso que estava com algum receio, pois inserir-me numa equipa já formada nem sempre é fácil, mas rapidamente foi ultrapassado, e passei a sentir-me como em casa.

Considero que a minha passagem pela A2000 foi uma experiência muito positiva, dei o meu melhor, entreguei-me de alma e coração a todos os projetos em que estive inserida, mas também recebi muito de quem esteve a meu lado.

A todos os clientes da Oficina dos Sorrisos, dos Espaços de Convívio, da Intervenção Precoce e a todos os colaboradores quero agradecer, pois senti muito carinho, aprendi muitas coisas e diverti-me imenso nos momentos partilhados.

Irei sentir muitas saudades. Desejo-vos o maior sucesso e felicidades, foi uma honra pertencer a esta família que é a A2000.



Andreia Sousa, *Psicomotricista*



## TIPOLOGIA DE INTERVENÇÃO 6.2 – QUALIFICAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA OU INCAPACIDADE – REGIME LABORAL



- Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade :
  - Santa Marta de Penaguião
  - Baião
  - Resende
  - Chaves
  - Montalegre

**Informações/ Inscrições**  
**Sede da A2000**  
**[www.a2000.pt](http://www.a2000.pt)**



## DESCOBRINDO AS “PALAVRAS DO MUNDO”



Entre 16 e 20 de Março, assinalou-se a 9ª semana da leitura, este ano com o mote: “*Palavras do mundo*”!

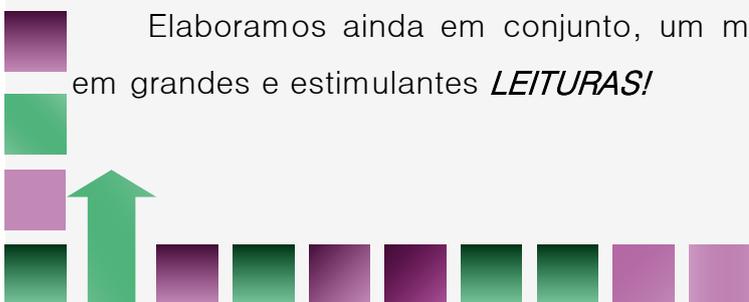
Os formandos de Chaves quiseram também assinalar a passagem por esta semana da leitura, redescobrimo a palavra nas suas diversas vertentes: escrita, falada, cantada, declamada, etc. e percebemos até, que **Ler**, pode ser muito divertido!

Fizemos leituras várias, estudamos palavras e percebemos que a leitura é também uma forma de sonhar, de viajar por sítios desconhecidos, imaginários, que nos encantam ou nos deslumbram em cada descrição.

Consultamos a lista dos 10 principais motivos pelos quais devíamos ler todos os dias e como achamos que eram muito importantes, decidimos partilhá-los convosco:

- **Ler**, é um estímulo mental – (o nosso cérebro necessita de estímulo mental)
- **Ler**, aumenta o nosso conhecimento;
- **Ler**, expande o vocabulário;
- **Ler**, desenvolve a memória;
- **Ler**, desenvolve a habilidade do pensamento crítico;
- **Ler**, aumenta o foco de concentração;
- **Ler**, aumenta a habilidade de escrita;
- **Ler**, traz-nos tranquilidade;
- **Ler**, é entretenimento a baixo custo.

Elaboramos ainda em conjunto, um marcador que nos servirá no futuro para usar em grandes e estimulantes **LEITURAS!**



## Uma nova Etapa

*“Se falares a um homem numa linguagem que ele compreenda, a tua mensagem entra na sua cabeça. Se lhe falares na sua própria linguagem, a tua mensagem entra-lhe diretamente no coração.” (Nelson Mandela)*

No dia 2 de Março de 2015 teve início na Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000, o curso “Auxiliar de Serviços Gerais”, constituído por 12 formandos, de várias idades e de diferentes localidades dos distritos de Vila Real e Viseu (Armamar).

A frequência no curso “Auxiliar de Serviços Gerais” assume um papel decisivo no crescimento não só pessoal, mas também profissional dos formandos.

O facto de efetivamente receberem uma formação mais individualizada e adaptada às suas necessidades, é essencial para que os formandos adquiram instrumentos e técnicas de trabalho, imprescindíveis para o seu futuro não só profissional como pessoal.

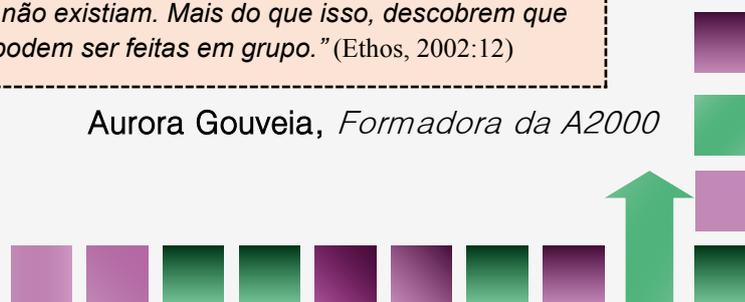
A equipa de formação da Tipologia de Intervenção 6.2 – Pessoas com Deficiência ou Incapacidade trabalha de forma coordenada e estruturada com o objetivo de desenvolver progressivamente as competências que se espera que os formandos adquiram.

Procura-se valorizar as aprendizagens formais e informais dos formandos, colmatar as suas lacunas e aumentar os seus conhecimentos.

Os novos formandos e a Equipa Técnica acreditam que a participação neste curso abrir-lhes-á o caminho para a integração no mercado de trabalho.

*“A inclusão no mercado de trabalho e de consumo é parte de um resgate maior: o da cidadania. As pessoas com deficiência passam a ter, além das suas necessidades especiais, desejos, vontades, necessidades de consumo que, quando confinadas em casa não existiam. Mais do que isso, descobrem que muitas atividades que realizavam isoladamente podem ser feitas em grupo.” (Ethos, 2002:12)*

Aurora Gouveia, Formadora da A2000



## Aula de Zumba



No dia 11 de Março tivemos uma tarde de exercício físico, passada em conjunto com os colegas do Curso de Resende. A atividade foi promovida pela formadora Sandra no módulo de Saúde Mental na Terceira Idade para identificar formas e estratégias de promoção da saúde mental na 3.<sup>a</sup> idade através da prática de atividade física.

Depois do almoço, saímos de Baião em direção a Resende para passar uma tarde divertida e com movimento. Quando chegamos a Resende, fomos ao Parque Urbano de Resende e lá vimos o circuito de manutenção e experimentamos os vários exercícios. Também recordamos os tempos de infância no parque de diversões onde andamos nos baloiços e escorrega. Depois seguimos

para a Casa do Povo de Resende, onde decorreu a aula de Zumba dinamizada pela instrutora de Zumba – Liliana Castro.

No início estávamos com vergonha e um pouco tímidos, mas o que custou foi começar porque depois foi muito divertido! A instrutora Lili foi muito atenciosa connosco e procurou que todos dançassem de forma descontraída e se divertissem um pouco. Fizemos zumba ao som de várias músicas da atualidade que todos gostamos, *Bailando* do Enrique Iglesias e Mickael Carreira, *Lento* do Daniel Santa Cruz e *Kontrola* do Badoxa. Nunca pensamos que zumar fosse tão exigente, depois da segunda música já estávamos cansados, mas não paramos!

Foi uma tarde muito divertida que passamos, em conjunto, com os colegas de Resende, com as nossas Formadoras e com a Instrutora Liliana.

Curso 7 e 11 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade –  
*Baião*



## Visita ao Centro Hípico de Baião

No dia 19 de Março fomos visitar Centro Hípico de Baião inserido no módulo de Receção e Encaminhamento da Formadora Sandra.

Por volta das 10h da manhã, saímos de Resende em direção a Baião para mais uma aventura! Chegamos ao Centro Hípico, fomos recebidos pelo Prof. Alexandre que nos deu as boas vindas, fazendo a sua apresentação e, de seguida, cada um de nós também fez a sua apresentação. Depois, fomos acompanhados pelo auxiliar Pedro que nos mostrou as instalações do Centro Hípico. Tem um espaço exterior vedado onde os cavalos andam à solta, as cavalariças, o recinto coberto para as aulas e um café/bar muito bonito, rústico, todo de madeira e com uma lareira. Seguidamente, o Prof. Alexandre conduziu-nos numa visita às cavalariças onde mostrou os cavalos e éguas – Diamante, Ousadia, Ventania, Black, Taurus, Nico e o pequeno pônei. O Taurus e o Nico são do Centro Hípico e outros são de proprietários particulares.

Foi tempo de montar o Taurus, mas com o vento frio que estava, montamos no recinto e não ao ar livre. Todos estávamos ansiosos porque nunca nenhum de nós tinha montado um cavalo... Cada um de sua vez, colocamos o toque, subimos as escadas e, com a ajuda do Pedro e do Prof. Alexandre, montamos para o Taurus. Seguimos à risca as indicações do Prof. Alexandre e todos ficamos radiantes com a experiência e com vontade de repetir.

Para terminar, fomos ao bar aquecer-nos na lareira, tomar um café e efetuar o pagamento da aula de grupo. Foi tempo da despedida e todos ficamos satisfeitos com o atendimento do Centro Hípico e com vontade de regressar!



Curso 8 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade – Resende

## Início de FPCT

Os formandos do curso de Assistente Familiar e Apoio à Comunidade – Baião, iniciaram, no passado dia 13 de Março, Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).

O FPCT terá a duração de, aproximadamente, um ano e tem como princípios fundamentais a garantia de experiência profissional em situação real de trabalho, consolidar as competências adquiridas no contexto de formação em sala e adquirir novas competências.

Pretende equitativamente o contacto com tecnologias e metodologias mais modernas e desenvolvidas, do que as contactadas em situação de simulação durante a formação em sala, em simultâneo a aquisição de conhecimentos e competências inerentes a uma determinada qualificação profissional, empregando conhecimentos e competências adquiridos, no contexto de formação em sala.

No mesmo sentido, faculta a possibilidade de atividades concretas em contexto real de trabalho, desenvolvendo hábitos de trabalho, de espírito empreendedor e frisando o sentido de responsabilidade profissional e de trabalho em equipa. Durante a FPCT a A2000 continua a assumir os encargos previstos na legislação em vigor aplicável do Programa Operacional Potencial Humano, nomeadamente: bolsa de profissionalização; subsídio de transporte; subsídio de alimentação e seguro de acidentes pessoais.

Em consonância, a A2000 efetuou parcerias com várias entidades do Concelho de Baião, a saber: Câmara Municipal de Baião, Associação de Trabalhadores da Câmara Municipal de Baião, Junta de Freguesia do Grilo, Adreguil, Florista Arco-Iris, João Pereira Carpintaria Unipessoal Lda., Restaurante “O Alpendre”, Junta de Freguesia de Valadares, supermercado Dinis Correia – Soc. Agric. Vitivinícola Lda. (Minipreço), Santa Casa de Misericórdia de Baião e Restaurante “Flor de Baião”.

Quer os formandos, quer a restante equipa mostrou-se muito entusiasmada e com vontade de arregaçar mangas e começar a dar asas aos sonhos.

Curso 7 e 11 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade –

Baião

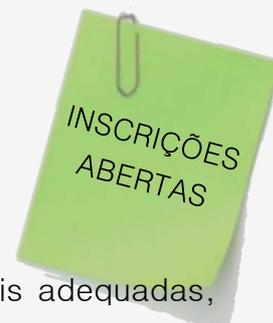




## CENTRO DE RECURSOS PARA A INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

### 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.



## MERCADO DE TRABALHO INTEGRAÇÕES PROFISSIONAIS



Heitor Luís foi encaminhado para a Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000 através do serviço de Segurança Social, tendo integrado Formação Profissional (Tipologia de Intervenção 6.2 do POPH). Na altura encontrava-se com algumas dificuldades económicas, estava desempregado, tal como o pai, e a mãe com problemas de saúde.

Queria muito conseguir um trabalho e decidiu iniciar o curso de “Assistente Familiar e Apoio à Comunidade”. Durante o primeiro ano esteve em formação em sala onde o Heitor diz: *“aprendi um pouco de tudo... computadores, maneiras de estar/comportamento, culinária, e muitas coisas mais...”*. Refere que as aulas de culinária eram espetaculares, porque além de aprenderem coisas novas eram também momentos muito divertidos. Na A2000 conheceu bons colegas e técnicos que o ajudaram em tudo.

No segundo ano realizou Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) no Supermercado Jumbo de Vila Real na área de reposição. No início estava um pouco receoso, sentiu algumas dificuldades na localização dos produtos, códigos/preços, mas deu o seu melhor e aos poucos foi melhorando e desenvolvendo a sua autonomia.

Após o término da formação, o Heitor foi encaminhado para o Centro de Recursos da A2000 onde deu continuidade à Formação Prática em Contexto de Trabalho no Jumbo de Vila Real. Dado o empenho e esforço do Heitor, a entidade decidiu integrá-lo profissionalmente através da medida de apoio Estágio Emprego do IEFP. No decorrer do Estágio Emprego, o Heitor foi acompanhado pelos técnicos da A2000 no sentido de promover o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais, com o objetivo de fomentar a sua permanência no posto de trabalho, após o término do Estágio. O Heitor revelou uma evolução positiva, estabeleceu uma boa relação com a entidade e adquiriu conhecimentos que garantiu que o Jumbo de Vila Real lhe realizasse agora um Contrato de Trabalho.

O Heitor continua a ser acompanhado pela A2000 e vem às instalações da associação assiduamente *“visitar o pessoal”*. Refere: *“estou muito agradecido à A2000, pois se não fosse a A2000 não estava onde estou. Vou continuar a dar o meu melhor, pois este trabalho é muito importante para mim”*.

(Continua na página seguinte)

(Continuação)

**EMPRESA:** *Auchan Portugal Hipermercados – Jumbo*

**CONCELHO:** *Vila Real*

**QUAL É NA SUA OPINIÃO, A IMPORTÂNCIA DA A2000 PARA O DESENVOLVIMENTO DESTA PÚBLICO-ALVO?**

*A A2000, desde a sua fundação em Setembro 2000, assume-se como um agente de mudança na construção de uma sociedade mais consciente e integradora, nomeadamente de pessoas mais desfavorecidas, contribuindo desta forma para aumentar a sua qualidade de vida.*

**QUE EXPECTATIVAS TINHAM DO ESTAGIÁRIO QUANDO INICIOU O ESTÁGIO NA VOSSA ENTIDADE?**

*O Heitor revelava vontade de aprender e de ser bem-sucedido nesta experiência, e que se veio a revelar determinante no sucesso da sua integração, correspondendo plenamente às nossas expectativas.*

**PELO QUE PÔDE OBSERVAR, QUE MUDANÇAS SE EFETUARAM NA VIDA DO ESTAGIÁRIO AO LONGO DO ESTÁGIO E COM A SUA CONTRATAÇÃO?**

*O Heitor no início revelava muitas dificuldades de comunicação, limitação essa que foi sendo ultrapassada, sendo que hoje em dia tornou-se num colaborador de loja mais ativo e com uma relação de trabalho com os seus colegas mais próxima e de maior cumplicidade, sendo este o ponto em que sentimos maior evolução. O Heitor demonstrou também maior capacidade de escuta sempre com uma vontade enorme de corresponder aos desafios.*

**CONSIDERA ESTA EXPERIÊNCIA UMA MAIS-VALIA PARA A VOSSA ENTIDADE?**

*Sendo a Auchan Portugal Hipermercados uma Empresa certificada em Responsabilidade Social (pela Norma SA8000), é para nós um orgulho e uma responsabilidade poder ajudar, e que neste caso o Heitor, desenvolva as suas capacidades de integração no mercado de trabalho, com todas as responsabilidades inerentes a qualquer colaborador da loja. O Heitor correspondeu pela sua vontade e determinação, às expectativas que tínhamos, pelo que encaramos esta experiência como algo que corresponde também à nossa responsabilidade e razão de ser.*

**Carlos Feliciano, Diretor de Loja**



# 20

# INTERVENÇÃO PRECOCE NA INFÂNCIA

## 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.

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), da qual fazem parte, também, técnicos de outros dois Ministérios: Educação e Saúde. Esta ELI abrange os concelhos de Santa Marta de Penaguião, Peso da Régua, Mesão Frio e Mondim de Basto.

O presente acordo foi celebrado com base no decreto-lei nº281/2009 de 6 de outubro, que criou o Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI), o qual consiste num conjunto organizado de entidades institucionais e de natureza familiar, que garante as condições de desenvolvimento das crianças com funções ou estruturas do corpo que limitam o crescimento pessoal, social, e a sua participação nas atividades típicas para a idade, bem como as crianças em risco grave de desenvolvimento. O Acordo de Cooperação formaliza a participação das seguintes entidades parceiras: – Ministério do Trabalho e Segurança Social/Centro Distrital de Segurança Social de Vila Real, na comparticipação financeira da A2000 que afeta 3 técnicos a meio tempo: Técnico Superior de Serviço Social, Psicólogo e Terapeuta; – Ministério da Educação/Agrupamento de Escolas Diogo Cão, que afeta a tempo inteiro 2 Educadores de Infância; – Ministério da Saúde/ Agrupamento de Centros de Saúde Douro I – Marão e Douro Norte/ Centro de Saúde de Santa Marta de Penaguião, que afeta a 5% o Médico e o Enfermeiro e a meio tempo 1 Psicopedagogo.



## GABINETE PSICOSSOCIAL (GPS)

**C**om 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 3 Freguesias do Concelho (Sever, Fontes, União das Freguesias de Lobrigos (São Miguel e São João Baptista) e Sanhoane) que 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 qualquer financiamento estatal, pelo que a sua sustentabilidade está garantida por fundos da A2000 e das três freguesias acima nomeadas. O Município de Sta. Marta de Penaguião apoia ao nível logístico.

AÇÕES DIRIGIDAS À **FAMÍLIA** NA SUA TOTALIDADE  
AÇÕES DIRIGIDAS ESPECIFICAMENTE ÀS **CRIANÇAS E JOVENS**  
AÇÕES DIRIGIDAS ESPECIFICAMENTE A **JOVENS COM DEFICIÊNCIA**  
AÇÕES DE APOIO À **COMUNIDADE EM GERAL**



## DESPEDIDA DA ANDREIA SOUSA

**N**o dia 25 de Março, na Junta de Freguesia de Fornelos decorreu um lanche convívio/de despedida com todos os clientes do Gabinete Psicossocial e alguns colaboradores da A2000.

O lanche foi organizado pelo facto de a nossa Psicomotricista Andreia Sousa ter acabado o contrato de estágio no dia 23 de março, e não poder continuar connosco por mais tempo. Contou com a presença de cerca de 50 pessoas entre clientes dos Espaços de Convívio (Lobrigos e Sanhoane, Louredo e Fornelos, Fontes e Sever), da Oficina dos Sorrisos e dos colaboradores que partilharam funções nos projetos GPS e IPI (Intervenção Precoce na Infância).

Tudo foi feito sem o conhecimento da Andreia, tendo sido arranjado como desculpa uma visita à praia fluvial de Fornelos com a Oficina dos Sorrisos, atividade em que ia participar e a levava ao local onde tudo estava a ser preparado, Fornelos.

Antes das 14h, começou a organizar-se o transporte das pessoas das várias freguesias até Fornelos e depois de todos presentes no salão da Junta com as mesas bem compostas, e um vídeo de despedida pronto a ser visualizado, chegou a hora de os nossos cúmplices e a “suspeita” saírem da praia e virem ao encontro da festa.

Já algo desconfiada, Andreia Sousa não esperava uma surpresa daquelas, com clientes, colegas, um vídeo preparado por Kelly Guedes, presentes oferecidos, abraços, choros...

Até às 16:30h, decorreu o lanche num ambiente de emoções já menos intensas, mas contraditórias, um misto de alegria (convívio) e de tristeza (despedida).

**Os formandos dos cursos da Tipologia 6.2 também quiseram homenagear a Andreia, pelo que confeccionaram um almoço de despedida para formandos e colaboradores.**

O almoço foi preparado pelos formandos de um dos cursos com a supervisão e colaboração da formadora Manuela Santos. Arroz de forno com feijoada à transmontana foi a ementa e um bolo de pêssigo como sobremesa.

Como prenda de despedida, foi entregue a Andreia Sousa uma moldura com algumas fotos que marcaram a sua caminhada pela A2000 ao longo do ano que esteve connosco.



(Continuação)

Ainda em jeito de despedida decorreu, no dia 30 de março apenas com os clientes do Espaço de Convívio de Fontes uma visita, há muito adiada, ao miradouro de S. Pedro, em Fontes.

Lá no alto aconteceu um momento intimista, com apenas 10 pessoas, também num ambiente de sentimentos mistos. Como não pode faltar num lanche, tivemos boa disposição, boa comida e vistas espantosas sobre a vila de Santa Marta de Penaguião e as cidades de Vila Real e Peso da Régua.

Outra atividade que decorreu ainda sobre o mesmo tema foi a aula de TIC do Espaço de Convívio de Lobrigos (São João e São Miguel) e Sanhoane no dia 27 de março.

A aula foi aproveitada para uma revisão ao Microsoft Word que já não se usava há alguns meses, e para puxarem pela memória e raciocínio ao escreverem um texto cada um, sobre um de 2 temas propostos: Notícia sobre o lanche decorrido em Fornelos no dia 25; ou um texto sobre o ano que passaram com a técnica Andreia Sousa. Nesse dia, por estar com a Oficina dos Sorrisos, a Andreia apenas chegou no fim da aula quando todos já tinham o seu texto pronto a ser lido em voz alta. Desses mesmos textos surgiu o poema apresentado e que resume a passagem da Psicomotricista Andreia Sousa pelo grupo do Espaço de Convívio de Lobrigos e Sanhoane:

No dia 24 de março de 2014,  
Uma linda menina, chamada Andreia,  
A esta instituição chegou.  
Com o seu lindo sorriso logo nos conquistou.

Veio na primavera,  
Estação linda como ela.  
As nossas aulas abrilhantou,  
Ao ensinar os dotes dela.

Psicomotricidade era a sua área  
E ao grupo veio ensinar,  
Que em idades várias,

O exercício se pode praticar.

Um ano a menina Andreia ficou  
Com os formandos que conquistou.  
Com um lanche surpresa o grupo a presenteou,  
Por tudo que a Andreia nos ensinou.

Música não faltou  
Na surpresa que lhe foi feita.  
Por várias aldeias ela passou,  
Com todos os grupos numa só se encontrou.

Todos juntos um beijinho queremos dar,

À nossa Andreia a monitorizar.  
Para sempre em nossos corações ela irá ficar  
E seus ensinamentos iremos praticar.

Com sorrisos e emoções,  
Alegrou os corações.  
A todas as idades,  
Crianças, jovens, seniores e ensino especial,  
Sorrisos mais deu ao sorriso Institucional.

*Alzira Cunha, Cliente do Espaço de Convívio de Lobrigos (São João e São Miguel) e Sanhoane*



Joaquim Velho, Técnico de Informática



## Visita à Serra da Estrela

No dia 31 de março realizou-se o passeio à Serra da Estrela com todos os clientes do Gabinete Psicossocial – GPS (Espaços de Convívio e Oficina dos Sorrisos).

No levantamento de atividades a realizar no ano de 2015, surgiu a proposta de se fazer um passeio à Serra da Estrela, aproveitou-se a época de férias escolares para solicitar ao Município de Santa Marta de Penaguião a cedência de transporte, que prontamente aceitou ao nosso pedido. Queríamos aproveitar também a época pós-Inverno, desejando que a neve ainda fizesse parte da paisagem aquando da nossa ida. Posto isto, ficou marcado o passeio para o dia 31 de março.

Os clientes dos Espaços de Convívio e Oficina dos Sorrisos mostraram-se motivados pelo passeio, participando em massa, 36 pessoas acompanhadas por 4 técnicos da A2000.

O dia começou mais cedo que o normal, os técnicos mobilizaram-se para que os transportes das várias freguesias estivessem concluídos antes das 8h, hora definida para a partida.

Com um atraso habitual de cerca de 10 minutos partimos em direção a Seia, o primeiro destino do dia, onde chegamos 2 horas depois e onde se pôde tomar o pequeno-almoço e passear um pouco pelas ruas da cidade. Às 11:30h, partiu-se em direção ao destino final, o Alto da Torre, passando pelo Sabugueiro (a aldeia mais alta de Portugal) e apreciando as belas paisagens da subida com as suas montanhas enfeitadas com bonitos lagos e mais lá para cima acompanhadas com os ansiados focos de neve.

Às 12:15h chegamos ao ponto mais alto de Portugal Continental com 1993m de altitude e com um período de tempo de pouco mais de duas horas até à partida de regresso a casa, foi o suficiente para cada um fazer as suas compras: queijos, presuntos, licores, jeropigas; almoçar; brincar na neve; dar um passeio de teleférico; tirar fotos e tudo o que cada um desejasse.

Chegada a hora de regressar às nossas terras, pelas 14:40h partimos desta vez pela Covilhã, descendo vertiginosamente pela encosta não menos bela que a outra por onde subimos.

(Continua na página seguinte)

**(Continuação)**

Pelo caminho alguns aproveitaram para descansar um pouco até à paragem em Mortágua para lanchar e esticar as pernas. Vinte minutos passados voltamos à estrada até ao ponto inicial, Santa Marta de Penaguião.

Pelo que se pôde apurar das conversas que se iam tendo, foi uma viagem que valeu a pena e de onde todos saíram muito satisfeitos, pela visita a um local a que muitos nunca tinham ido e principalmente pelo convívio evidenciado em todas as situações, tanto na viagem como nos locais de paragem.



Andreia Sousa, Inês Pinto, Joaquim Velho e Kelly Guedes – *Técnicos da A2000*



## O mês de março dos Sorrisos

O mês de Março foi um mês cheio de atividades. Existiram três datas festivas que nos fizeram meter a mão na massa, preparamos para a primeira data que foi o “Dia do Pai”, um presente muito especial: uma peça de decoração em cortiça, que continha cinco frases dedicadas aos nossos pais.

Para celebrar a entrada da Primavera fizemos um desenho todo colorido com as cores próprias da Estação.

No fim-de-semana em que a hora mudou coincidiu com o Domingo de Ramos. E para celebrarmos essa data fizemos uma cestinha com a forma de um coelho. Também nessa semana fomos a Fornelos participar na festa surpresa da despedida da Andreia.

Durante este mês realizamos várias atividades desde: o jogo da memória, o twist e o jogo dos sentidos.

Para terminar em beleza fomos a uma visita à Serra da Estrela onde apesar de estar muito calor ainda conseguimos brincar e atirar bolas de neve.

Em resumo foi um mês muito divertido e preenchido.

Clientes da Oficina dos Sorrisos

### Registo fotográfico

#### – Dia do Pai



(Continua na página seguinte)

(Continuação)

## – Chegou a primavera



## – Domingo de ramos



## – Serra da Estrela



## 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**

**Psicomotricidade**



**Consultas a partir de 6€!\***

**1ª sessão grátis!**

- Valor das consultas é calculado em função dos rendimentos comprovados pelo IRS.



Santa Marta

## RELAXAMENTO PARA CRIANÇAS

**A**s crianças, cada vez mais, crescem sobrecarregadas com várias atividades extra-curriculares e com horários rigorosos, sem oportunidade de brincar livremente ou de aprender a relaxar.

O relaxamento cria bem-estar e gera motivação. Ensinar as crianças a relaxar não é difícil e ajuda-as a trabalhar a imaginação, a conhecer o “eu”, na resolução de problemas, na exploração da sua criatividade, a praticar a atenção, a reduzir a ansiedade e a estarem livres de preocupações. Por vezes, apenas o simples fato de focar a atenção numa tarefa diferente permite que surjam ideias novas cheias de criatividade.

Podemos pedir à criança para se sentar ou deitar no chão numa posição e local confortáveis. Em seguida, para respirar fundo uma ou duas vezes e deixar que os seus olhos se fechem, se assim quiser. Depois, podemos começar a falar de lugares agradáveis para ela em que ela possa estar.

Podemos fazer o uso de imagens mentais – dizer-lhes: “Imagina que estás na praia, a caminhar na areia. Sente a areia quente nos teus pés. A areia está seca ou molhada? Aproxima-te da beira-mar e continua a caminhar, sentido a água salgada a molhar os teus pés e pernas. De vez em quando páras para observar as conchas que o mar traz consigo. Apanha um concha e observa-a. Leva contigo a concha e continua a andar pela praia. Agora encontraste um sítio bonito na praia e estendes a tua toalha na areia.

Deita-te na toalha e sente o sol quente na pele. Sentes também uma leve brisa, suave e refrescante.

Ouve as ondas a rebentar na praia. Ouve as crianças que brincam lá ao fundo, divertidas, e ouve as gaivotas que cantam. Ouve o som das ondas do mar. A onda vem até à costa e depois volta para trás, para o oceano.

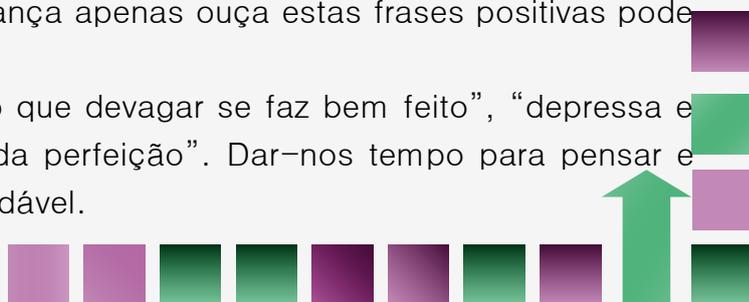
Continuas deitado na areia. Agora, coloca a mão na tua barriga. Sente a barriga a subir quando o ar entra pelo teu nariz. Sente a barriga a descer quando o ar sai. Para cima, para baixo, tal como as ondas do mar”.

A imaginação, não a realidade, é a chave nesta situação. Existem muitos lugares diferentes para onde os pensamentos as podem levar, deixe que sejam aventureiros e empolgantes.

Podemos também fazer o uso de afirmações positivas – pedir à criança para fazer uma lista de pensamentos e frases positivas que ela possa repetir para si própria durante o exercício de relaxamento. Deixar que a criança apenas ouça estas frases positivas pode ser muito reconfortante e motivador.

E já dizia o ditado: “não se apressa o que devagar se faz bem feito”, “depressa e bem não há quem” e “a pressa é inimiga da perfeição”. Dar-nos tempo para pensar e relaxar faz parte da procura de uma vida saudável.

**Andreia Sousa, *Psicomotricista***



# 30



## DOADOR DO MÊS



**N**o mês de abril um dos doadores do mês da A2000 é o “ProdigyFrontier”.

A ProdigyFrontier, é uma empresa portuguesa que fabrica e comercializa material da marca Tutti per Tutti Sport. É especializada em jogos de Boccia (oficiais), calhas, capacetes e todo o material acessório a esta modalidade. Conta com a colaboração de uma equipa alargada, que estuda as melhores tecnologias na produção dos diferentes artigos, com a finalidade de se conseguir disponibilizar excelente qualidade nos nossos produtos.

Todo o material da marca é produzido na íntegra em Portugal, em parceria com instituições de acompanhamento, reabilitação e integração de indivíduos portadores de deficiência.

Realiza serviço de consultadoria na área da deficiência, reabilitação e terceira idade. Dá ainda formação certificada de técnicos desportivos, na modalidade de Boccia e em modalidades relacionadas com a deficiência.

Promove apoio na organização de eventos desportivos nas áreas da deficiência e terceira idade.

### Contactos:

Site: [www.boccia.pt](http://www.boccia.pt)

Mail: [geral@boccia.pt](mailto:geral@boccia.pt)

Telefone: +351 223203965

+ 351 914 764 677

+ 351 963 025 843

Facebook: [www.facebook.com/tuttipertuttisport](http://www.facebook.com/tuttipertuttisport)





(Continuação)

Alguns dos materiais usados pela ProdigyFrontier



Kit de arbitragem



Calha de Iniciação



Set Elite

Formações dadas pela ProdigyFrontier





No mês de abril um dos doadores do mês da A2000 é o “Restaurante e Snack-Bar Santo António”.

O restaurante “Santo António” é uma das entidades mecenas da A2000, cumprindo o dever de responsabilidade social perante a sociedade.

No restaurante “Santo António” pode contar com uma cozinha de alta qualidade, salas amplas com serviço atencioso e familiar.

Contando com mais de trinta anos de tradição, no Restaurante “Santo António” encontra um ambiente acolhedor com decoração rústica, inspirada na temática do vinho com pipos de vários tamanhos e com diversas funções.

Aberto todos os dias de segunda a domingo!

O Restaurante “Santo António” é um espaço familiar onde são servidos pratos da gastronomia regional e nacional, entre os quais se destacam: Tripas à Transmontana, Febras Grelhadas com arroz de Feijão, Cabritinho Assado no Forno e Bacalhau à Santo António. Os pratos obedecem à mais rigorosa confeção tradicional, pelo que não se dispensa um bom tinto da garrafeira da casa, ou não se tratasse de terra de bons vinhos. Pode ainda terminar a sua refeição com o já famoso bolo de bolacha, ou outras sobremesas tradicionais de deixar crescer água na boca.

Visite-nos e prove o melhor da gastronomia do concelho. O ambiente vivido no restaurante “Santo António” é um clima de amena hospitalidade e uma notável qualidade gastronómica. Aqui pode comer bem e provar os bons vinhos da região.

**Santo António 2** Agora também pode usufruir dos seus serviços na Avenida Dr. Manuel de Arriaga, Urbanização Tabau, loja C, R/C, Peso da Régua.

O “Santo António 2” aberto desde Março/2014 dispõe do serviço de café e Snack Bar e aos domingos à tarde pode pôr à prova a sua voz no Karaoke. O serviço prestado no “Santo António 2” é eficiente e muito cordial.

O “Santo António 2” é o local ideal para uma refeição económica, um petisco, ou um snack, mas não pode passar por lá sem provar a já famosa francesinha. Aberto todos os dias de segunda a domingo das 7h às 2h da madrugada.



(Continuação)



Contactos:

“Restaurante Santo António”

Morada: Rua das Árvores, nº 67 / 5030-475

Santa Marta de Penaguião

e-mail: [transmontana2009@hotmail.com](mailto:transmontana2009@hotmail.com)

Telefone: 254 822 154/ 918036940/

915079154

Novo serviço de festas todas as sextas-feiras e sábados, com djs, grupos e karaoke da região





**Stand do Cerdeiral**



## FICHA TÉCNICA

Nº 89	Março 2015
Propriedade:	A2000
Editor:	Marina Teixeira
Coordenação:	Aurora Gouveia
Produção e Paginação:	Kelly Guedes
Contribuinte:	505 045 125

## CONTACTOS

Morada:	Av. 25 de Abril, nº39 Sta. Marta de Penaguião
Telefone:	254 822 046
Telemóvel:	935 575 882
Fax:	254 822 047
Página web:	<a href="http://www.a2000.pt">www.a2000.pt</a>
Email:	<a href="mailto:a2000@a2000.pt">a2000@a2000.pt</a>