



Viver e Aprender



| Newsletter Mensal | Edição 175 | Ano 21 | Maio 2022

www.a2000.pt

NOVOS CURSOS DA FORMAÇÃO



□ **“Auxiliar Infantil”** em Chaves (pág.17)



□ **“Assistente Operacional”** em Poiares, Peso da Régua (pág.15)

INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL



BLEAM®

Manuel Rodrigues (pág.5-6)



Os Espaços de Convívio da A2000 foram à descoberta do Rio Douro... de cruzeiro!

 (pág.20-21)



JOMAR

Telef. 254 905 040 - Telemóvel 964 143 805

João Manuel Rosário

Contribuinte N.º 158 354 206

Empreiteiro de Construção Civil

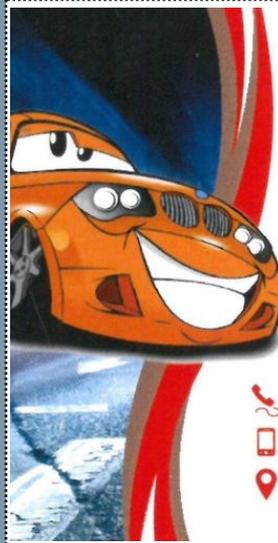
Canelas - 5050 Peso da Régua

CASA CIMEIRA

GUEST HOUSE
WINES & FOOD



DOURO* POUTUGAL



Reparação e Montagens Eléctricas
em todo o tipo de Automóveis

AUTO LUÍS NOBRE

☎ 254 321 678

📱 969 678 362

📍 Rua da Lousada | 5050-262 Godim
Peso da Régua



LOIVOS DA RIBEIRA



FARMÁCIA NOVA DE MESÃO FRIO

Largo da Independência, nº85

5040-352 Mesão Frio

Tel.: 254 891 391 - Fax.: 254 893 008

www.farmacianovademesaofrio.com



PADARIA

A. Fonseca e H. Ribeiro Lda

Poiares

Peso da Régua

Soraia Gouveia

gabinete de estética

T. 910 794 684

📍 Soraia Gouveia Gabinete de Estética
📧 gouveia.soraia



IRMÃOS PINTO DUARTE

Construções, lda.

Cont. 504 197 940

Alvará de Construção nº38172

Filipe Duarte

919 232 150

Pedro Granja

pmsg.unipessoal@gmail.com

+351 930 424 247

+351 926 643 761

Rua Central nº94 Fernelos
5030-219 Santa Marta de Penaguião

PMSG

DETERGENTES INDUSTRIAIS, DEPOSITOS DE INOX E MÁQUINAS ENOLÓGICAS.



EDITORIAL

“O MEU OLHAR SOBRE A A2000”

Quando o nosso Presidente me lançou este desafio, li o tema e sabia apenas que seria um editorial! E pensei... na forma como vejo e verei a A2000 num futuro próximo!

Até que, no momento em que paro para escrever, ao ler novamente a frase “O meu olhar sobre a A2000”, refleti!

A A2000, como a designamos, é uma instituição que intuitivamente sabemos que foi fundada no ano 2000, pelo que contamos então com 22 anos de existência.

Imaginam o que é ter um «know-how» de intervenção social de 22 anos?

Vamos desmistificar isto por coisas simples!

O «know-how» é o "saber como". Está diretamente relacionado com a habilidade e eficiência na execução de determinados serviços e, neste nosso caso em particular, da missão institucional, constituída pelos vários serviços e respostas sociais que desenvolvemos.

Então, isto significa que juntos temos um conjunto de conhecimentos especializados (fórmulas secretas, informações, tecnologias, técnicas, procedimentos, entre outros) adquiridos ao longo destes 22 anos de atividade, que conseguimos transformar em vantagens para os Clientes e resultados para a sociedade.

Importa aqui referir que a A2000 não nasceu grande. Talvez tenha sido a Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) do Distrito que iniciou as suas funções com as condições mais precárias, mas com a maior vontade em desenvolver a transformar vidas. Sim, é isso que fazemos diariamente nos diferentes quadrantes em que intervimos!

Hoje, somos uma das maiores IPSS's dos distritos de Vila Real, Viseu, Bragança e Porto, com serviços implementados em mais de 16 concelhos.

Como?

Aproveitar o conhecimento que cada um tem, valorizar o que cada elemento que constitui esta instituição tem na sua essência, ter metas definidas, dispor de uma estrutura consolidada e fazer dos sonhos algo partilhado pelo conjunto da equipa não é para qualquer um!

Temos ainda outro elemento diferenciador na A2000, na formação que é incutida, fornecida e incentivada a todos os colaboradores. A inovação é o resultado do conhecimento, elencado pela prática. Ninguém tem que conhecer tudo, ninguém tem que saber de todas as áreas, mas tem que se esforçar para o fazer!

Existem segredos sim, que estão guardados numa Direção que leva a máquina para a frente. Mas existem três segredos que já se revelaram durante a minha permanência na A2000:

- ✓ Se compreendermos as pessoas, compreendemos a organização;
- ✓ Estrutura diretiva sólida e unida;
- ✓ Procedimentos claros e transparentes;

O sucesso total da A2000? Ainda não chegámos lá!

O percurso está a ser percorrido há 22 anos, e cada dia queremos ser melhores!

E cada vez que somos bons numa determinada área, listamos a melhoria continua e inovação nessa área e passamos para outro tipo de população-alvo, conforme as necessidades dos territórios onde intervimos!

Parece simples, mas ao aumentarmos os desafios individuais e de grupo, aumentamos as exigências de todas as estruturas da A2000 e o esforço de quadros diretivos e dos colaboradores. Mesmo assim, não houve vez nenhuma em que não tivéssemos conseguido!

Por isso, o grande segredo da A2000 são as pessoas que a constituem!

Sofia Borges,

Coordenadora do CLDS-4G Murça “Milhões de Esperanças”

EDIÇÃO Nº 175

Ficha Técnica

Propriedade: A2000

Contribuinte: 505 045 125

◇ Coordenação e Edição:

António Ribeiro

◇ Produção e Paginação:

Kelly Guedes

◇ Revisão:

Gonçalo Novais

Índice

□ CRIP	4
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	5
□ CLDS 4G	7
□ A2000	8
□ Armamar e Tabuaço	9
□ Formação Inicial e Formação Contínua	10
□ Espaços de Convívio	
□ CAARPD	19
□ Intervenção Precoce na Infância	
□ Doadores do mês	26

CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

IEFP - VILA REAL

◇ **IAOQE -**

INFORMAÇÃO, AVALIAÇÃO, ORIENTAÇÃO E QUALIFICAÇÃO NO EMPREGO

◇ **AC -**

APOIO À COLOCAÇÃO

◇ **APC -**

ACOMPANHAMENTO PÓS-COLOCAÇÃO

IAOQE - **OBJETIVOS**

Apoiar as pessoas na tomada de decisões vocacionais adequadas, disponibilizando a informação necessária para o efeito, promover a avaliação da sua funcionalidade e incapacidade e a determinação dos meios e apoios considerados indispensáveis à definição e desenvolvimento do seu Plano Pessoal de Emprego (PPE). Realiza ainda a prescrição de pedidos de apoio/Ajudas Técnicas para o acesso ou manutenção do emprego e acesso ou frequência à formação; e avaliação da capacidade de trabalho no âmbito do emprego apoiado.

AC - **OBJETIVOS**

Promover a inserção no mercado de trabalho, através de um processo de mediação entre as pessoas com deficiência e incapacidades e as entidades empregadoras, equacionando aspetos relativos à acessibilidade, adaptação do posto de trabalho, desenvolvimento de competências de empregabilidade, bem como sensibilizando as entidades para as vantagens da contratação deste público, apoiando o candidato na procura ativa de emprego e na criação do próprio emprego.

APC - **OBJETIVOS**

Apoiar a manutenção no emprego e a progressão na carreira, através do apoio técnico a pessoas com deficiência e incapacidades e às respetivas entidades empregadoras, designadamente, ao nível da criação de condições de acessibilidade, de adaptação do posto de trabalho e de apoio à reorganização do processo produtivo no início da sua atividade.

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



BLEAM®

“Numa escala de 0 a 5, avalio a A2000 com um 6!”

Manuel Pedro Rodrigues

O Manuel Pedro Rodrigues tem 43 anos, é natural de Vila Real e está profissionalmente integrado na Bleam, agência de marketing digital que presta serviços de apoio à comunicação online dos seus clientes.

Integrado recentemente no projeto «Abrir Portas», que a A2000 dinamizou em parceria com o Programa de Financiamento a Projetos pelo Instituto Nacional para a Reabilitação (INR), o Manuel assume agora funções administrativas nesta jovem e dinâmica empresa da sua cidade. “A minha formação técnica é na área da construção civil. Logo depois da conclusão do ensino superior no curso de Engenharia Civil, estive cinco anos a trabalhar na área, na construção da A24 e depois em experiências profissionais mais curtas, seja na área da investigação seja em obra, tanto por aqui como em Espanha. A dada altura da minha vida, tive alguma dificuldade em regressar ao mercado de trabalho, na minha área de formação. Como sentia muita intermitência nos vínculos laborais que estava a ter, tomei a decisão de tentar a minha inserção noutras áreas de atividade profissional, a fim de obter a estabilidade que procurava”, sublinhou, a propósito de uma fase da sua vida profissional na qual desempenhou várias tarefas de responsabilidade, como a gestão de documentação, contactos com clientes, atendimento ao público, visitas a clientes, pesquisa de apoios e incentivos em prol da rentabilização da empresa, algum apoio logístico e aconselhamento técnico à construção de sites de empresas ligadas à construção civil, ao nível dos respetivos conteúdos, enquadrado

no âmbito do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional.

Em relação à sua integração na equipa da Bleam, e apesar de confessar a sua ansiedade quanto à adaptação a uma empresa que tem planos de crescimento para a sua estrutura, elogia a “postura acolhedora e integradora” dos colegas, e tece rasgados elogios ao acompanhamento que diz ter recebido da A2000. “Todas as experiências são positivas, porque em todas elas acabamos por ganhar sensibilidade para compreender várias formas de ver

e viver a vida, e até para nos conhecermos melhor. Na A2000 conheci pessoas que me marcaram, e tive um período que me ajudou a identificar pontos positivos e negativos em mim próprio, e a definir melhor os objetivos que quero alcançar na minha vida profissional. Em todo este processo de integração, o apoio das técnicas da A2000 ajudou-me a manter o foco no meu objetivo central, que é estabilizar a minha integração profissio-



Manuel Rodrigues, à esquerda

Fábio Sigre, Gerente da BLEAM à direita

nal. Este processo teve os seus altos e baixos, e houve momentos em que me senti com algumas dúvidas, um bocado à deriva nas minhas interrogações sobre o melhor caminho a seguir. Sentir o apoio da A2000 foi fundamental nesses momentos, para me impulsionar rumo aos meus objetivos. Se me permite, aliás, dizê-lo de uma forma simplificada, de 0 a 5 avaliava o trabalho da A2000 em 6! Foi um trajeto marcante e muito enriquecedor!”.



Para o gerente da Bleam, Fábio Sigre, a integração profissional do Manuel Pedro está relacionada com uma filosofia de investimento no talento e competência humanas existentes na cidade e na região. “A Bleam é uma empresa que oferece soluções criativas e digitais, para que outras empresas possam divulgar de forma efetiva os seus produtos e serviços. Através do desenvolvimento de websites, lojas digitais, criação de marcas e gestão da comunicação e presença digital, oferecemos uma panóplia de serviços que ajudam os nossos clientes a dispor de uma «janela digital» que os ajude a promover-se e chegar a todo o lado. Uma das nossas propostas de valor está relacionada com o impacto que queremos ter na promoção da qualidade de vida na nossa região. Por um lado, através do acolhimento de gente que venha da universidade e esteja à procura de uma experiência de trabalho e, por outro lado, através da criação de emprego para as pessoas da nossa cidade e região, para que assim possamos fixar gente no território, ao mesmo tempo que criamos, mais do que uma equipa de trabalho, um bom grupo de amigos”.

Outra das dimensões importantes da captação de recursos humanos da Bleam prende-se com a aposta em pessoas cujos valores humanos sejam consentâneos com uma certa identidade que a empresa quer transportar para o seu trabalho. “Mais do que contratar profissionais,

quero contratar boas pessoas. Nunca pergunto numa entrevista de emprego qual a média que o candidato teve na universidade, porque preciso é de saber coisas sobre as pessoas que cá chegam. A minha premissa é a de que ser uma boa pessoa é meio caminho andado para ser um profissional competente, e como já disponho de colaboradores reconhecidamente muito bons no que fazem, é mais fácil fazer das boas pessoas que chegam, uns excelentes profissionais, mesmo que venham de outras áreas. Já conheço o Manuel Pedro de outros contextos, e sei das qualidades humanas dele, e dado que somos ainda uma empresa jovem, focada na ação, sentimos existir uma lacuna no âmbito da nossa organização administrativa. O Pedro veio assumir uma área administrativa que eu cheguei a acumular com a gestão da empresa, mas que tive de delegar em alguém de confiança e muito responsável, pois tenho de me focar em fechar negócios. Além disso, o Pedro passou a ser o meu elo de ligação com os colaboradores em tarefas tão variadas como vencimentos, marcação de férias e outros assuntos, até porque tenho dias em que estou praticamente sempre fora e preciso de alguém a mediar esses aspetos. O Manuel Pedro é esse tipo de pessoa, que não só se encaixa no espírito alegre e dinâmico da equipa, como é alguém em quem confio bastante os assuntos importantes da empresa neste domínio”.

A terminar, Fábio Sigre não deixou de enaltecer o importante trabalho da A2000 em prol do apoio à integração profissional de um público-alvo mais vulnerável, e deixa um apelo a que, em processos deste género, o foco esteja na capacitação e potenciação dos recursos humanos das empresas, e não nas incapacidades das pessoas integradas. “Quando recrutamos alguém com algum tipo de limitação, temos de perceber que necessitaremos de passar algum tempo a investir nas capacidades dela, a fim de potenciar as mais-valias que ela pode trazer. A partir desse apoio de base, cabe depois a cada um «apanhar o barco» e entrar no andamento da empresa. Quando nos focamos em valorizar competências independentemente de eventuais limitações, recebemos, muitas vezes, mais em troca do que aquilo que esperamos. Nestes processos de integração, creio que a A2000 faz um excelente trabalho, é uma instituição com quem gostamos de colaborar e não nos custa nada, como empresa, abrir as portas para dar oportunidades, porque até podemos ter agradáveis surpresas!”.

Gonçalo Novais, Ana Augusto e Fátima Teixeira, técnicos da A2000



EIXO II - INTERVENÇÃO FAMILIAR E PARENTAL PREVENTIVA DA POBREZA INFANTIL

Ser pai ou mãe é assumir um papel de grande responsabilidade no sentido de conseguirmos ser uma parte ativa e determinante no futuro deles! Neste enquadramento, providenciar uma alimentação adequada é fundamental para promover a saúde e o bem-estar das crianças, por força das implicações que tem no sono, rendimento escolar, humor e tantas outras coisas que nem imaginamos.

Neste sentido organizámos, em colaboração com a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Murça, o Workshop «Lanches Saudáveis», uma iniciativa realizada no dia 5 de maio no Auditório Municipal, no âmbito do Eixo II - Intervenção Familiar e Parental, Preventiva da Pobreza Infantil.

Além de momentos de partilha e exposição de dúvidas concretas, houve ainda lugar a uma demonstração prática, por parte de uma equipa incrível de profissionais. Com efeito, a equipa da UCC de Murça tem-nos acompanhado de perto, nesta nobre jornada em prol da melhoria da qualidade de vida do nosso concelho. Preparadas para tudo, abraçam qualquer temática e público-alvo com garra e determinação, colocam-se no lugar do outro e adotam uma ideologia de praticidade e realismo em tudo o que fazem. São fantásticas!!



EIXO III - PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO E APOIO À POPULAÇÃO IDOSA

No âmbito do Eixo III - Promoção do Envelhecimento Ativo e Apoio à População Idosa, desdobrámo-nos por várias freguesias do concelho e demos continuidade ao nosso roteiro de workshops alusivos à temática «Prevenção de Quedas nos Idosos», com a parte prática desta formação a realizar-se no dia 3 de maio em Fiolhoso, no dia 10 em Vilares e no dia 24 em Carva.

Sofia Borges,
Coordenadora do CLDS 4G Murça "Milhões de Esperanças"

PARCEIROS

MÊS PREVENÇÃO DE MAUS-TRATOS

Maio foi o mês dedicado à prevenção dos maus-tratos na infância. Sob o lema:

"Serei o que me deres...
Que seja amor!!"

O CLDS 4G Murça - Milhões de Esperanças participou no culminar deste mês numa ação de sensibilização dinamizada pela CPCJ, onde estiveram presentes todas as crianças do concelho que frequentam o pré-escolar e 1º ciclo.

Por mais amor!

"Sou criança Sou feliz"

MEGAZUMBA

Maio foi também um mês de colaboração, desde logo com os nossos colegas do CAARPD da A2000 de Murça, ao qual algumas de nós quiseram dar apoio no âmbito do Mega Zumba Solidário, que animou o Dia da Mãe na nossa vila, ao mesmo tempo que contribuiu para a grande missão social da A2000, cada vez mais forte no nosso concelho.

IDOSO ATIVO

Fizemos também questão de nos associar ao Município de Murça na apresentação, no dia 11 de maio, do projeto Idoso (@) Ativo (@), que visa a instalação de um conjunto de dispositivos (Sistema Dótima) na habitação de 60 idosos, que assegurem que, em caso de necessidade, seja prestado apoio rápido e eficaz, promovendo assim a autonomia desta faixa da população.

Cofinanciado por:



De 1 de abril a 30 de junho

consigne



do seu IRS à A2000

505 045 125



NÃO LHE CUSTA NADA!
A consignação é sobre o IRS que fica no estado.

Armamar e Tabuaço

Atividades ocupacionais

Com o apoio das Câmaras Municipais de Armamar e Tabuaço, a A2000 continua a desenvolver atividades ocupacionais com os clientes dos dois concelhos.

Com o objetivo de promover a socialização e o desenvolvimento de competências, bem como de reforçar o espírito inclusivo das comunidades locais, as atividades continuam a bom ritmo este ano!

TA
BUAÇO
MUNICÍPIO



PO ISE - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego

TO 3.01 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade - 2900 horas
- Auxiliar de Serviços Gerais - 2900 horas
- Assistente Operacional - 2900 horas
- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários - 2900 horas

Formação Contínua (em regime laboral)

- Auxiliar Infantil - 400 horas
- Promoção da Empregabilidade - 400 horas
- Empregado de Restauração - 175 horas
- Competências para o Trabalho num Mundo Digital - 400 horas
- Auxiliar Educativo - 150 horas
- Operador de Loja - 125 horas
- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais - 400 horas

Âmbito de Ação Regional

- Póvoa do Varzim - Régua
- Resende
- Armamar
- Chaves
- Baião
- Tabuaço

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Comida do Mundo

Os formandos do Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II - ação 2, a decorrer em Tabuaço, realizaram uma “visita gastronómica pelo Mundo”.

Esta atividade decorreu no âmbito da UFCD 3527 – Produção Alimentar- Confeção de Alimentos, com o objetivo de conhecer o vocabulário e tradições gastronómicas utilizadas noutros países e por outras culturas.

Foi distribuído pelos formandos um Mapa Mundo, em tamanho A3 e, de seguida, pesquisaram-se os pratos típicos mais emblemáticos dos países escolhidos por cada um.

Esta pesquisa permitiu também a descoberta geográfica da localização de alguns países e algumas curiosidades da sua história.

Sabiam que se visitarem os Estados Unidos da América podem saborear uma pipoca amanteigada, na Índia uma masala doce (uma espécie de panqueca), no México os famosos tacos, em Singapura um caranguejo com pimenta-malagueta, uma deliciosa lasanha em Itália ou um estaladiço croissant em França?

Foi divertido descobrir algumas comidas bizarras como as pernas de rã em França, queijo podre em Itália, tarântulas fritas no Camboja ou hambúrguer de camelo em Marrocos.

Esta atividade deixou todos com água na boca e com vontade de viajar e ter oportunidade de provar algumas destas iguarias.

“Visitar um novo destino permite-nos alargar horizontes e conhecer diferentes realidades, o que se traduz num crescimento pessoal e numa das experiências mais marcantes da nossa vida”.

Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II –
Ação 2

Isabela Lima, Formadora



Uma sessão de REIKI

No âmbito da UFCD 9641 – Cuidados de Saúde Primários para Crianças e Jovens, o Curso 4 - Auxiliar Infantil – ação 3, a decorrer em Armamar, recebeu a visita da psicóloga Olinda Coutinho, colaboradora da A2000, para uma sessão de REIKI.

Esta atividade teve como objetivo explorar o conceito da visão holística da saúde, conhecer os benefícios REIKI e como esta prática pode contribuir para uma melhoria da nossa qualidade de vida.

A visão holística da saúde considera a pessoa como um todo – corpo, mente e espírito – e as suas interações com o mundo, para investigar as causas de uma doença e encontrar a sua cura.

Aprendemos que algumas práticas alternativas de saúde encontradas na terapia holística são: quiropraxia, fitoterapia, florais de Bach, trabalho de energia (reiki), terapia, yoga/meditação, acupuntura e medicina chinesa.

A colaboradora da A2000, Olinda Cou-

tinho, começou por explorar os conhecimentos do grupo sobre o tema, explicando que a origem do Reiki é japonesa, criada por Mikao Usui em 1922. A pala-

avra Reiki tem vários significados, mas todos eles com uma certa correlação: energia vital, força vital e energia espiritual.

Foi-nos ainda entregue um panfleto com os cinco princípios do REIKI e conhecemos os 7 principais chakras.

Já devidamente informados, seguimos para uma breve sessão de auto-reiki, onde colocámos em prática todos os ensinamentos.

Aproveitamos para agradecer à Psicóloga Olinda Coutinho pela sua disponibilidade e por nos ter propor-

cionado uma experiência nova e muito relaxante.

Curso 4 - Auxiliar Infantil – Ação 3

Isabela Lima, formadora



Um dia na lavandaria

No dia 28 de abril, o Curso 3 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade de Armamar, deslocou-se à sede da A2000, em Poiares, para fazer uma visita à lavandaria.

Através desta atividade, os formandos tiveram oportunidade de verificar as técnicas e operações utilizadas, o processo de lavagem, os principais produtos e as suas características e os equipamentos, e de conhecer o ciclo de lavagem e funcionamento de uma lavandaria uma vez que, para além da lavagem, também há o serviço de secar e passar a roupa a ferro.

Os formandos consideraram a visita bastante interessante. **“Gostámos de conhecer a lavandaria da A2000 e de perceber como se processa este tipo de serviço. Foi um dia muito instrutivo, em que tive-**

mos também a oportunidade de verificar como se efetuava todo o processo até à roupa chegar à lavandaria”, referiram.

Finalizam, acrescentando que **“gostámos bastante desta visita, vivenciámos um dia diferente, com novas experiências e aprendizagens, e ainda ficámos a conhecer as instalações da sede da A2000 em Poiares”.**

Gostaríamos de deixar aqui o nosso agradecimento à técnica Manuela Santos, por nos ter acompanhado e guiado nesta visita, e por toda a simpatia e conhecimentos transmitidos.

Curso 3 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade - Ação 1

Raquel Santos, Formadora



Visita à Quinta Pedagógica de Armamar

No dia 4 de maio, os formandos do Curso 2 – Auxiliar de Serviços Gerais II – Ação 1 e do Curso 4 – Auxiliar Infantil - Ação 3, ambos de Armamar, deslocaram-se à Quinta Pedagógica de Gojim – Casa Rural, para realizar uma visita.

Através desta atividade, os formandos tiveram oportunidade de reconhecer a importância da preservação do ambiente, vivenciar novas aprendizagens e experiências e ter um momento de contacto com a natureza, bem como de lazer, diversão e convívio.

Os formandos foram recebidos pela responsável da Quinta Pedagógica, tendo sido de seguida feita a visita guiada à

Quinta. Durante a mesma, tiveram oportunidade de observar todos os animais existentes e conhecer as suas características. Houve ainda a possibilidade do contacto direto com os animais, onde foram superadas as expectativas de todos.

Esta visita proporcionou também o contacto com a Natureza e aprofundar os conhecimentos tanto a nível da fauna como da flora, numa atividade que muito os agradou. **“Foi um dia bastante interessante e gostámos de conhecer esta quinta e de ver os pôneis, os porcos, os pavões e o cavalo. Achamos importante existirem este tipo de quintas, pois aqui fazem a preservação destas espécies, e é também uma mais-valia para as escolas, pois há**

crianças que não têm qualquer tipo de contacto com os animais, e nesta quinta entramos dentro das gaiolas e alimentamo-los.”

Agradecemos aos funcionários da quinta a simpatia e toda a disponibilidade demonstrada, e ao Município de Armamar a cedência do transporte para a deslocação.

Raquel Santos e Sofia Barros, formadoras



Visita ao Palácio de Mateus e à Escola Fixa de Trânsito

No dia 6 de Maio, o Curso 1 – Assistente Operacional – ação 10, a decorrer em Poiares, realizou uma visita de estudo ao Palácio de Mateus e à Escola Fixa de Trânsito, em Vila Real.

A manhã foi passada no Palácio de Mateus, onde fomos muito bem recebidos pelas guias Lia e Adriana.

Passeámos pelos jardins maravilhosos, uns cheios de belas flores, outros autênticos labirintos. De seguida, visitámos o interior do palácio, cheio de riqueza, cultura e uma beleza arquitetónica sem igual. Neste palácio, existe uma biblioteca

com 4000 livros, sendo um deles muito raro, o livro de Camões - 1ª edição, além de salões cheios de riqueza, mobiliário grandioso com alguns segredos e sala cheias de mistério.

Depois de almoçarmos no shopping, rumámos até à Escola Fixa de Trânsito, onde fomos recebidos pelo professor Júlio. Fizemos o circuito para carrinhos a pedal com algumas regras da estrada (semáforos, rotundas...) e também o simulador de motos.



Foi um dia cheio de emoções, diversão e muita aprendizagem!

**Curso 1 – Assistente Operacional
– Ação 10**



A Borboleta Azul

A arte é para todos. A minha arte é as pessoas se identificarem pela cor, pela textura... (Carlos Mota)

No âmbito da UFCD 9635 - Desenvolvimento da Criança e do Jovem, os formandos do Curso 1- Ação 1 de Assistente Operacional, a decorrer em Poiares, visitaram no dia 20 de maio o Museu da Vila Velha em Vila Real.

Esta visita teve como objetivos reconhecer o desenvolvimento cognitivo da criança, que é o processo relacionado com

a capacidade de pensar e compreender, e identificar a ligação entre a visita de estudo e os conteúdos da UFCD trabalhados na formação em sala, reconhecendo a importância desta atividade para o desenvolvimento cognitivo quer das crianças, quer dos jovens.

O Museu da Vila Velha em Vila Real comemora este ano o seu 14º aniversário e convidou a Associação 2000 de Apoio

ao Desenvolvimento – A2000 a participar nas atividades comemorativas.

Assim, a visita com e ç o u com a visualização da curta-metragem



“a Borboleta que encanta”, apresentada pela Dra. Mafalda Vaz de Carvalho, onde fomos presenteados com um caderno de campo da Biodiversidade de Vila Real- Borboletas Diurnas.

De seguida, tivemos o privilégio de visitar, guiados pelo próprio autor Carlos Mota, a exposição temporária patente neste espaço “Borboleta Azul”. Esta espécie de borboleta é rara em Portugal, mas regressou a Vila Real há cerca de

10/12 anos. Este regresso, segundo o que nos foi explicado, só foi possível graças aos lameiros presentes, principalmente na Serra do Alvão, às formigas e às gencianas, uma planta medicinal onde as lagartas colocam os seus ovos.

No final da visita, tivemos ainda a oportunidade de saborear o delicioso bolo de aniversário e regressámos com a promessa de estarmos mais atentos à biodiversidade e a tudo o que nos rodeia,



seja grandioso em tamanho ou importância.

Fica o agradecimento ao Museu da Vila Velha pelo convite e pela tarde que nos proporcionaram.

**Curso 1 – Assistente Operacional
– Ação 10**

Curso Novo “Assistente Operacional”

NOVO

No dia 16 de maio do corrente ano, iniciou, em Poiares, o Curso 1- Assistente Operacional. O curso comporta 2900 horas de formação, destas 1800 horas serão de formação em sala e 1100 horas de formação prática em contexto de trabalho.

O grupo é composto por 12 formandos, sendo 9 do sexo masculino e 3 do sexo feminino. É um grupo maioritariamente jovem, residentes em quatro concelhos - Santa Marta de Penaguião, Régua, Mesão Frio e Vila Real.

É um grupo bem-disposto, gostam de conversar e anseiam por adquirir novos conhecimentos, fazer novas amizades e construir um futuro risonho.

No primeiro dia de formação, fizeram-se as habituais apresentações, recorrendo-se para tal a uma dinâmica de grupo que foi muito bem aceite por todos. Foi entregue a cada formando um cubo, sendo que cada face do mesmo devia conter a resposta às seguintes questões: o nome, a idade, uma característica pessoal, o

que gosta de fazer nos tempos livres, a cor preferida e a comida preferida. Cada documento,



colega ajudou a preencher o cubo dos outros colegas, ou seja, o cubo de cada um. foi preenchido com a ajuda de outras 6 pessoas. Esta dinâmica permitiu “quebrar o gelo” e que todos fossem apresentados.

De seguida, foram explorados diversos

tais como a carta dos direitos e deveres, o referencial do curso e o manual de acolhimento do formando.

A equipa da A2000 deseja a todos boa sorte nesta nova etapa das suas vidas!

Sónia Sousa, Formadora da A2000

A despedida...

No passado dia 16 de maio terminou o Curso 4 – Auxiliar Infantil – Ação 2 que decorreu, nos últimos três meses, em Baião.

O início foi tímido e retraído. O tempo foi passando e, com as dinâmicas da formação, os laços foram-se criando. Estes vínculos construídos entre os formandos levaram a uma interação e coesão grupal e a aprendizagens nas diferentes UFCD's. Hoje, o sorriso no rosto dos formandos é o espelho das suas alegrias, alegria pela oportunidade de aprender, alegria pela relação que construíram entre eles e connosco, e alegria na conquista da sua independência e autonomia.

Este grupo teve um percurso enriquecedor nestas 400 horas de formação, mostrando sempre empenho em aprender e vontade em fazer. Começaram com uma atitude introvertida e reservada, focados na realização de tarefas mas, gradualmente, desinibiram-se, conheceram-se e cresceram como grupo. Conversaram mais, passaram a realizar atividades conjuntas nas horas livres - ir



ao café ou ir às compras –, e passaram a ser confidentes e cúmplices nas brincadeiras. Foi adorável vê-los juntos neste crescimento. Agora, são um grupo! Juntos riem, brincam, partilham ideias, dificuldades, medos, vitórias e sonhos!

O último dia foi, para todos nós, uma mistura de emoções. Por um lado, a alegria pela conclusão bem-sucedida desta etapa e pelas relações construídas entre nós. Por outro, fica-nos no peito a saudade....

Termino com uma frase de Paulo Freire “*Não há saber mais ou saber menos: há saberes diferentes*”. Posto isto, deixo o meu agradecimento a todos e a cada um. Foi desafiante, mas foi muito mais gratificante!

Curso 4 – Auxiliar Infantil – Ação 2
Sandra Pinto,
Psicóloga



Auxiliar Infantil

NOVO



No dia 9 de maio do corrente ano, iniciou em Chaves o curso de formação contínua Auxiliar Infantil, com duração de 400 horas, com término previsto para o dia 12 de agosto de 2022.

É um grupo de 11 clientes, composto por seis formandos do sexo feminino e cinco do sexo masculino, com idades heterogéneas e todos residentes nas várias freguesias do concelho.

É um grupo bem-disposto, gostam de aprender coisas novas e conversar. Estavam curiosos e ansiosos com o início desta nova etapa, mas também bastante contentes por embarcarem nesta aventura.

No primeiro dia de formação, depois das habituais apresentações, foi lida e explicada a Carta dos Direitos e Deveres do Cliente, bem como o Referencial do Curso e o Manual de Acolhimento do Formando.

Todos os formandos são unânimes quanto ao objetivo da entrada para o curso, combater a solidão, criar novas amizades e adquirir novas aprendizagens.

Nos primeiros dias, temos verificado que os formandos são muito ativos na realização das tarefas, muito participativos e interessados em aprender. Nesse sentido, colocámos “mãos à obra” e, como no dia 12 de maio se celebrou o Dia Internacional do Enfermeiro, na UFCD 9641 - Cuidados de Saúde Primários para Crianças e Jovens, o grupo elaborou um texto de forma a homenagear esta classe.

“Ser enfermeiro é: amigo, confidente, familiar, médico, religioso e cuidador. Tem de servir sem reclamar, apoiar sem dar opinião, dormir pouco e ser paciente para com os seus pacientes. São criticados de preguiçosos, mas estão sempre no ativo ao lado dos médicos, ou seja, na chamada linha da frente, mal remunerados e sem grande hipótese de serem apreciados assim como o seu trabalho perante a sociedade. Ouvem reclamações e, mesmo sendo mal tratados, mantêm um sorriso no rosto. Muitas das vezes a sua vida familiar é colocada em segundo plano por amor à sua profissão.”



Desta forma, agradecemos à classe dos enfermeiros portugueses o seu empenho e profissionalismo.”

A equipa da A2000 deseja a todos boa sorte nesta nova etapa das suas vidas!

Curso 4 – Auxiliar Infantil – Ação 4

Raquel Santos, Formadora

Voltamos às festas, venham as cerejas!!!

O Festival da Cereja regressou a Resende, apresentando um novo formato, de forma a contornar os constrangimentos causados pela atual pandemia.

Então, os formandos do Curso 4 – Auxiliar Infantil - Ação 5 de Resende, em conjunto com as formadoras, sentiram-se inspirados para falar sobre a Cereja, visto estarmos inseridos na Rota das Cerejas nos socalcos do Rio Douro, e de estas serem um dos produtos tão conhecidos da região.

No decorrer das sessões da **UFCD 8854 – Prestação de Cuidados Huma-**



alimentos, onde trabalhámos os “11 benefícios e como consumir (com receitas saudáveis) as cerejas”. A cereja é uma fruta rica em polifenóis, fibras, betacaroteno e vitamina A e C, com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce. Além disso, a cereja também é uma boa fonte de serotonina e melatonina, que influenciam no estado de humor e no sono, podendo auxiliar no tratamento das insónias que às vezes por aqui andam 😊.

Para além desta atividade, muitas outras foram realizadas usando a temática da **alimentação**.

Assim, continuamos à espera de nos sentirmos inspirados e motivados, para no decorrer das próximas sessões



continuarmos a realizar atividades dinâmicas que nos desafiem.

Curso 4 - Auxiliar Infantil - Ação 5



nos **Básicos – Alimentação**, um dos temas abordados foi a **diversidade dos**



IPI - Intervenção Precoce na Infância

ELI - Santa Marta de Penaguião



SEGURANÇA SOCIAL

CAARPD

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

Medidas:

- Atendimento e Acompanhamento Social
- Reabilitação Social



SEGURANÇA SOCIAL

Âmbito de Ação Regional

- Santa Marta de Penaguião
- Mesão Frio
- Vila Real
- Peso da Régua
- Mondim de Basto
- Murça

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiares - Régua e limítrofes

Obtenção de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



IEFP

Espaços de Convívio

- Idosos autónomos e isolados



Concelhos:

Santa Marta de Penaguião
Peso da Régua



Espaços de Convívio

À descoberta do Rio Douro... de cruzeiro!!

A partir do mês de maio, falar do Artigo 24º da Declaração Universal dos Direitos Humanos será sinónimo de uma experiência inesquecível para os clientes dos Espaços de Convívio.

Antes de mais, importa dizer que este Artigo remete-nos para o Direito ao Lazer, pois defende que **“toda a pessoa tem direito ao repouso e aos lazeres e, especialmente, a uma limitação razoável da duração do trabalho e a férias periódicas pagas”**.

Além de ser um Direito, o Lazer é uma necessidade. Todos precisamos de momentos de descanso e tempos livres, não só para podermos «recarregar baterias» após as exigências do dia-a-dia, mas também para usufruirmos, dentro das nossas possibilidades, de momentos fantásticos!

Como foi a possibilidade de experimentar uma pequena viagem de cruzeiro pelo Rio Douro! Nos barcos da conhecida empresa «Tomaz do Douro», deliciamo-nos com as maravilhosas paisagens da nossa região entre o Peso da Régua e as Caldas do Moledo, e vivemos a nossa região de uma forma diferente. Para muitos dos clientes, esta foi a primeira vez que fizeram um cruzeiro, e para os técnicos foi extremamente gratificante fazer parte de

uma experiência tão marcante. Um muito obrigado à «Tomaz do Douro» pelo aco-



TOMAZ DO DOURO

lhimento, e às juntas de freguesia que, através do apoio nos transportes dos clientes, foram imprescindíveis na concretização desta atividade: União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Baptista) e Sanhoane; Junta de Freguesia de Fontes; Junta de Freguesia de Alvações do Corgo; União de Freguesias de Lourdo e Fornelos e Município do Peso da Régua.

Se o lazer é fundamental no assegurar da dignidade das nossas vidas, o mesmo pode dizer-se do trabalho, o garante da nossa subsistência. Esse é o espírito do Artigo 23º que, nos seus vários pontos, defende que **“todo o ser humano tem direito ao trabalho, à livre escolha de emprego, a condições justas e favoráveis de trabalho e à proteção contra o desemprego”, “tem direito a igual remuneração por igual trabalho”, e sendo esta “justa e satisfatória que lhe assegure, assim como à sua família, uma existência compatível com a dignidade humana e a que se acrescen-**

tarão, se necessário, outros meios de proteção social”. A fim de aprofundarmos a nossa abordagem a este Direito, divertimo-nos com o Jogo das Profissões através de um *Powerpoint* e fizemos a cópia de um texto alusivo ao Dia do Trabalhador, atividade na qual o objetivo também passava por estimular as funções executivas dos nossos clientes, bem como treinar/aprofundar as suas “perícias” no mundo das novas tecnologias de informação e comunicação.



23 de maio: Fontes, Sever e da União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Baptista) e Sanhoane



27 de maio: Poiares; Alvações do Corgo; Louredo e Fornelos;



31 de maio: Galafura



Outro dos Direitos abordados este mês foi o Direito à Família, constante no Artigo 16º, sendo que no ponto 3 é referido que **“a família é o elemento natural e fundamental da sociedade e tem direito à proteção desta e do Estado”**. Nas atividades que realizámos, falámos no conceito de família e na sua evolução ao longo dos tempos. De facto muito mudou mas a importância que a família tem no desenvolvimento de cada um de nós, quer pelo amor que recebemos dos nossos familiares, quer pelos valores que nos são inculcados no seio familiar, não sofreu alterações. Aproveitámos igualmente para trabalhar a motricidade fina, e construímos,

através de trabalhos manuais, uma **Árvore da Família** de cada Espaço de Convívio da A2000, feita em cartão, em que cada cliente tem uma ramagem com uma fotografia com o máximo de três valores que a família lhe transmitiu. Para embelezar ainda mais as Árvores, até fizemos uns pompons para ficarem mais apelativas!!

Ao contemplarmos as ramificações das Árvores que construímos, reparámos que, além da riqueza dos ensinamentos lá presentes, há laços que nos unem nesta grande família que é o Gabinete Psicossocial da A2000! Nem sempre os laços consanguíneos determinam o que é ou não a nossa família, porque família é amor, cari-

nho, apoio, estima... E esta família dos Espaços de Convívio é uma das famílias que escolhemos... e é tão bom fazer parte dela!

Técnicas do GPS



Os Espaços de Convívio da A2000 desenvolvem-se atualmente no Concelho de Peso da Régua, nas seguintes freguesias: União de Freguesias de Poiares e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; e no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; Freguesia de Sever; Freguesia de Alvações do Corgo; e Freguesia de Fontes.

Os Espaços de Convívio tem como parceiros e financiadores: a União de Freguesias de Galafura e Covelinhas e a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura; o Município de Santa Marta de Penaguião; a União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; a União de Freguesias de Louredo e Fornelos; a Freguesia de Sever; a Freguesia de Alvações do Corgo e a Freguesia de Fontes.

Os bustos do CAARPD e a Meia Maratona

O mês de maio foi de grandes desafios!

Um deles foi completamente novo para nós - fazer um busto!

O Museu de Arqueologia e Numismática inserido no Museu da Vila Velha pertencente à Câmara Municipal de Vila Real desafiou-nos, bem como aos nossos técnicos, para fazermos três bustos de figuras históricas da cidade, no projeto "VILA REAL - Óh Que Linda És! Vidas com História". Os bustos deviam ter uma altura de cerca de 44 cm e uma largura de ombros de igual dimensão, e ficámos encarregues de representar três importantes personalidades vila-realenses, José Augusto Alves Roçadas, Achiles de Almeida e Aureliano Barrigas. Os bustos eram feitos de papelão, preenchidos com cola branca e guardanapo, e ficámos muito orgulhosos do resultado final! Descobrimos ainda a história e a importância destas personalidades.

Este mês, também estivemos a preparar a nossa atuação nas Marchas Populares de São João, que se realizará no final do mês de junho no Peso da Régua. Além de ensaiarmos a nossa coreografia, já começámos a preparar os nossos trajes, e cortámos as fardas e roupas que vamos usar, além de confeccionarmos algumas peças. Estamos muito entusiasmados por fazer parte da festa, e vamos trabalhar para que a nossa atuação seja um sucesso!

O que foi um enorme sucesso foi a ajuda que demos à preparação dos kits para a Meia Maratona do Douro Vinhateiro, que voltou a realizar-se este ano. Todos juntos com os nossos técnicos, quisemos dar uma ajuda na preparação

dos kits para os participantes e no final da semana, apesar de estarmos um bocadinho cansados, fomos para casa muito satisfeitos por sentir que fomos úteis na realização de uma tarefa importante.

Maio foi também um mês de sol e calor, as atividades ao ar livre foram bastantes e os momentos de diversão foram imensos! Mal podemos

esperar para ver o que junho nos reserva! Cá estaremos para vos dar notícias!



Clientes e técnicos do CAARPD



Maio, mês do coração e da vila de Murça

Este mês foi a mexer do início ao fim!

Demos continuidade à prática do para-hóquei e não é que estamos a ficar uns craques? Continuámos também com a natação, onde pudemos fortalecer os músculos e ao mesmo tempo divertir-nos!

Durante este mês falámos sobre o coração, a sua importância na nossa vida, que fatores podem aumentar o risco de doenças cardiovasculares e o que podemos fazer para prevenir estes riscos. Neste sentido, a Dra. Ana, proprietária e diretora técnica da Farmácia Nossa Senhora de Fátima, fez-nos uma visita para nos falar dos cuidados a ter para termos um coração saudável, e fez-nos um rastreio em que nos mediu a tensão arterial e a glicemia!

O dia 8 de maio é muito importante para a nossa vila! Neste dia, foi assinado um foral que delimitou as fronteiras do concelho e assim dava, a Murça, a autonomia demográfica de administrar o território. Claro está que também o tínhamos que celebrar! Fizemos então um teatro sobre a Lenda da Porca que é tão nossa!

Fomos ainda visitar duas exposições, uma sobre as creches e os infantários (do passado ao presente) no CITRIME (Centro Interdisciplinar, Inter-Regional e Transfronteiriço de Memória da Educação) de Murça, e outra realizada pelos meninos do Centro Escolar de Murça, que tiveram de inspiração diversos pintores e arquitetos para os trabalhos apresentados, tendo sido exposta no Parque Urbano da nossa vila.

Para terminar e não menos importante, fomos visitar o quartel dos Bombeiros Voluntários de Murça, conhecer a sua forma de atuar e ajudar a população e tivemos oportunidade de ver de perto as viaturas da corporação, até algumas viaturas mais antigas! São uma peça fundamental no nosso dia-a-dia. Obrigada pelo vosso trabalho e entrega diária!

O nosso entusiasmo é tão grande que estamos cheios de expectativa quanto ao muito que ainda está para vir! Esperamos que continuem a apoiar-nos e a seguir de

perto o nosso trabalho e evolução!

Murça e Poiares, unidos pelo para-hóquei!

Os nossos colegas do CAARPD de Poiares vieram visitar-nos a Murça no dia 30 de maio, para jogarem para-hóquei conosco!

Numa sessão cheia de animação e exercício físico, tivemos uma oportunidade para ver o que é que cada um dos grupos aprendeu durante o tempo de treino que já temos, ao mesmo tempo que aproveitámos para conhecer melhor pessoas que não costumamos ver habitualmente.

A propósito deste dia, quisemos deixar alguns testemunhos sobre a nossa experiência com o para-hóquei. O Marco disse que gosta muito de jogar, e de andar com o taco atrás das bolas; a Paula e a Sandra responderam, em conjunto, que gostam muito dos exercícios nos circuitos; a Ana disse gostar muito do convívio e do jogo em grupo com os colegas de Poiares, e confiou em querer repetir a experiência.

Para as técnicas do CAARPD, Rafaela Oliveira e Tatiana Fernandes, **“qualquer modalidade desportiva tem a sua importância para quem a pratica, desde o fomentar o espírito de equipa, o sentido de pertença, o sentir-se valorizado no papel que desempenha, o cumprimento de regras e até o foco de alcançar objetivos. O para-hóquei, como**

modalidade desportiva que é, torna-se importante para o nosso público-alvo por tudo o que anteriormente mencionamos, e porque ele surge direcionado para pessoas com deficiência ou incapacidade, permitindo que também eles possam praticar hóquei sem que as suas limitações sejam um entrave à prática desportiva”.

Os clientes e técnicos do CAARPD



«Mês do Coração»

A equipa do CAARPD de Murça da A2000 realizou, em parceria com a Farmácia Nossa Senhora de Fátima, uma sessão de sensibilização alusiva ao «Mês do Coração», assinalado no mês de maio.

Ana Cardoso, proprietária da Farmácia Nossa Senhora de Fátima, foi a responsável pela dinamização de uma iniciativa onde, além da partilha de boas práticas e ensinamentos para cuidar melhor deste órgão vital para a nossa existência, procedeu-se a rastreios gratuitos numa sessão muito enriquecedora para todos os presentes. “A realização da palestra sobre hipertensão nas instalações da A2000 em Murça teve como principal objetivo fazer chegar a uma população com características psíquicas e/ou físicas especiais o conhecimento básico sobre o coração e o “seu mundo”. São pessoas, respeitando a sua personalidade, que têm e devem ter conhecimento de como o seu corpo funciona para que assim o possam respeitar e tratar dele da melhor forma e, consequentemente, proporcionar saúde e bem-estar a si mesmos”, refere a farmacêutica.

O facto de as doenças cardiovasculares terem um grande peso na saúde pública a nível nacional é um motivo acrescido para a realização destas iniciativas. “De facto, a caracterização de dias ou meses com temáticas importantes, nomeadamente na área da saúde, reforçam a importância que muitos temas têm no nosso bem-estar e permitem uma dinâmica mais dedicada e construtiva de forma a chegar à população em geral com conceitos mais precisos. O facto de o mês de maio ser dedicado ao coração leva-nos a que inevitavelmente se fale mais sobre o mesmo de uma forma mais intensa e resiliente em como o cuidar, como o manter saudável. Até porque a dimensão da doença cardiovascular a nível mundial, e particularmente a nível nacional, é muito elevada. Também não podemos descurar o número de pessoas que já têm algum tipo de problema e que ainda não está diagnosticado. Todos somos importantes no tratamento das pessoas diagnosticadas, mas considero também importante o acompanhamento de toda a população de modo a prevenir

e atuar o mais precocemente possível, para travar uma evolução negativa da saúde de cada um em particular”, reitera Ana Cardoso, que enumera “fatores genéticos, tabaco, uma dieta incorreta rica em gorduras, stress, sedentarismo e ingestão excessiva de bebidas alcoólicas” como principais fatores de risco das doenças cardiovasculares, e identifica “os bons hábitos alimentares, a realização de exercício físico regular, não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas e o respeitar das horas de descanso diário” como os mais importantes comportamentos preventivos destes problemas.

Regressando à iniciativa, Ana Cardoso confessou-se “de coração cheio” a propósito de um momento que permitiu à sua farmácia assumir a função de promover, junto da população, a saúde dos murcenses. “Feliz o momento em que apaguei horas de trabalho a fazer um PowerPoint para a apresentação da palestra e poupei muita gente de uma grande seca...nada como uns produtos, uns saudáveis, outros nem por isso, umas cartolinas, uns fios, um tubo de papel e umas velas para transmitir o que é a hipertensão a pessoas tão especiais, em que sei (ou pelo menos sentil) que consegui chegar aos seus corações! Uma experiência extraordinária em que, mais importante do que partilhei, foi o que me ensinaram! São estas iniciativas que possibilitam a instituições de saúde como a Farmácia Nossa Senhora de Fátima partilhar os conhecimentos dos seus profissionais de saúde em temas como este que, associados a uma prática ganha com os utentes que diariamente acompanhamos na nossa atividade profissional, permite-nos crescer e sobretudo melhorar enquanto profissionais, mas também como seres humanos. Esta, como tantas outras, são atividades que têm e devem ser apoiadas sem qualquer relutância, pois só com o empenho de todos e com a partilha do conhecimento que cada um tem na sua área de formação poderemos evoluir e ser uma população mais saudável e, consequentemente, mais feliz. A equipa da Farmácia Nossa Senhora de Fátima trabalha diariamente de modo a poder ajudar todos, sem exceção! E es-



tamos sempre dispostos a apoiar e participar em todas as atividades possíveis, porque servir as pessoas é o que nos move!”.

A A2000 também agradece imenso toda a disponibilidade e simpatia da Dra. Ana Cardoso, bem como a oferta de um tensiômetro, que a Farmácia Nossa Senhora de Fátima fez questão de oferecer à A2000. Também nós estamos de coração cheio com esta generosidade. Muito obrigado!

Gonçalo Novais,

Técnico da A2000

MOTRICIDADE FINA

A motricidade fina é a capacidade para executar movimentos de precisão com controlo e destreza como, por exemplo, usar uma tesoura ou um lápis de forma eficiente. No fundo, é a maneira como usamos os dedos, as mãos e os braços de forma coordenada para executar determinada atividade.

Quando a criança nasce, a motricidade fina não está desenvolvida, pelo que precisa de ser trabalhada. Por isso, é importante que crie condições para que a criança explore, descubra e experimente novas formas de utilizar os objetos.

Esta capacidade está diretamente relacionada com informações visuais e cinestésicas, existindo uma coordenação entre os dados captados visualmente através da visão, com os dados captados manualmente através do tato. O desenvolvimento da motricidade fina depende de fatores biológicos, como a maturação do sistema nervoso, e o desenvolvimento psicomotor, além de fatores ambientais.

No que diz respeito ao desenvolvimento da motricidade fina, Harms, M.Clifford, & Cryer (2008) referem que é importante que “no contexto de sala de atividades no Jardim de Infância existam materiais de motricidade fina adequados ao desenvolvimento e acessíveis às crianças para que possam utilizar diariamente. É fundamental que os materiais estejam bem organizados e que haja materiais de diferentes níveis de desenvolvimento para que as crianças consigam progredir no

seu desenvolvimento.”

Segundo o DEB (1997), “...O desenvolvimento da motricidade fina insere-se no quotidiano do Jardim-de-Infância, onde as crianças aprendem a manipular diversos objetos.” Aliás, negligenciar esta área de aprendizagem é criar dificuldades de aprendizagem onde as crianças terão mais obstáculos em ultrapassá-las (Vasconcelos, 2005).

ATIVIDADES PARA A MOTRICIDADE FINA: devem começar cedo, desde que a criança seja capaz de segurar objetos com as mãos, de entender e realizar tarefas. Seguem-se algumas sugestões que também podem ser implementadas em casa:

- 1. Rasgar papel livremente:** em pedaços grandes, em tiras, em pedaços pequenos. Inicialmente use papel menos espesso e vá aumentando o nível de resistência;
- 2. Recortar com tesoura:** treinar a forma de segurar a tesoura, cortar o ar, sem papel. Recortar vários tipos de papel;
- 3. Colar recortes em folha de papel livremente,** recortes em folha de papel apenas numa área determinada, recortes sobre uma linha vertical, recortes sobre uma linha horizontal, recortes sobre uma linha diagonal.
- 4. Modelar com plastilina** em formas circulares, esféricas, achatadas nos topos, ovais, o que a imaginação permitir!
- 5. Fazer furos** em folha de cartolina com agulha de crochê ou caneta sem carga.

6. Encaixar objetos uns dentro dos outros, podem ser brinquedos maiores dentro de um pote de sorvete, por exemplo.

7. Enfiar um cotonete dentro de uma palhinha, de diversas espessuras.

8. Colocar missangas dentro de um fio de lã e criar um cordão;

9. Colocar tampas nos frascos que se tem dentro de casa;

10. Guardar botões dentro de um pote, sem abrir: Deve fazer um corte numa tampa de plástico, com espaço suficiente para passar um botão. A atividade consiste em conseguir colocar os botões dentro do pote, passando pelo buraco da tampa;

11. Encaixar vários clips uns dentro dos outros até criar uma espécie de pulseira.

12. Pintar um desenho com os dedos ou com pedaços de esponja;

13. Brincar com bonecas, é possível pintar as unhas de uma boneca, maquilhá-la e pentear os seus cabelos;

14. Fazer puzzle, existem diversos tipos, mas deve sempre levar em consideração a idade da criança;

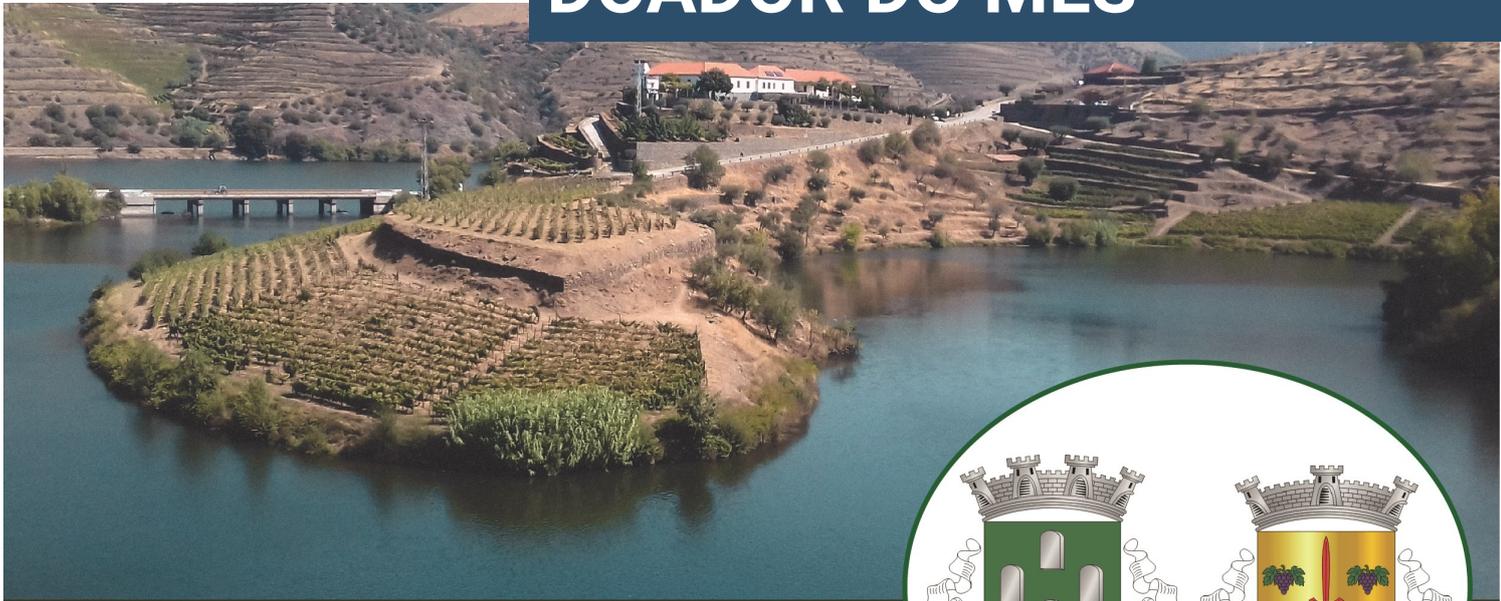
15. Jogo com a bola, como bowling, encaixar a bola no cesto de lixo, guardar todas as bolas numa caixa;

Esses tipos de brincadeiras ajudam a criança a desenvolver-se melhor e a ter mais coordenação motora (e oculomotora), o que vai ajudar nas tarefas diárias, como abotoar uma camisa ou amarrar os cordões dos sapatos, por exemplo.

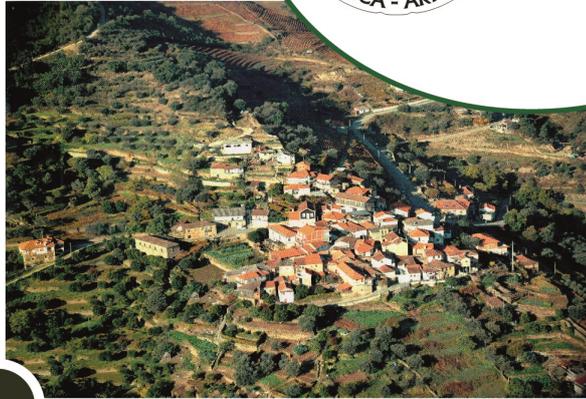
Carlla Tancredi,
Fisioterapeuta



Imagens ilustrativas



VILA SECA E SANTO ADRIÃO



Contactos:
freguesiavilasecaesantoadriao@gmail.com
www.vilasecadodouro.freguesias.pt

Praça Dr. Oliveira Salazar, 34
5110-673 Vila Seca - Armamar
Telefone: 254 851 859

Horário:
Segunda a Sexta-Feira:
09h30 - 12h30
14h30 - 18h30

Visite-nos!
E deixe-se deslumbrar...



Mediação de Seguros & Serviços, Lda



Tiago Silva

CEO

tiagosilva@parceiroseguro.pt
parceiroseguro@gmail.com

www.parceiroseguro.pt



Contactos:

254 323 075 / 961 478 457 / 926 984 583

Escritório na Régua

Avenida de Ovar - Edifício Santa Rita II
Fração A/O 1.º Andar Frente
5050 - 223 Peso da Régua

Escritório em Trevões

Praça Visconde Ló Ferreira, 11 A
5130 - 421 Trevões

SEGUROS

Automóvel
Lar
Acidentes de Trabalho
Comércio
Vida Risco
Vida Crédito
Acidentes Pessoais
Responsabilidade Civil
Saúde
Condomínio

IRS

IRS Conjunto
IRS Singular
IRS Empresa
Submissão e Validação
no E-Factura
Facturação Agrícola

LEGALIZAÇÃO

ISV
IUC
Selo
Impostos
Legalização de
Viaturas

SOLICITADORIA

Registo Automóvel
Reconhecimento de
Assinaturas
Contratos (Arrendamento,
Trabalho, Compra e
Venda)
Criação de Empresas
Procurações
Reconhecimento de
Assinaturas
Certificação de Fotocópias



CENTROINFORTINTEIRO LDA

LOJAS CHIP7

VILA REAL/ VISEU/ BOAVISTA/ AVEIRO

O nosso grupo opera em três áreas de negócio.

CHIP7- Venda de material informático.



CLINICA CHIP7- Reparação de Portáteis, PC's e Smartphones.



CHIP7 EMPRESAS & NEGÓCIOS-
Aconselhamento, consultadoria e
manutenção informática
a empresas.



CONTACTOS



AV. João Paulo II lote 2 loja 1
5000-198 Vila Real



lojavilareal@chip7.pt



259 342 434



910 519 669



chip7vilareal



chip7_vilareal



chip7_vilareal



Serviços de Ótica e de Optometria de Excelência



Consultas de Optometria Clínica e Contactologia Clínica (todas as faixas etárias);

Terapia Visual;

Avaliação para declaração de Carta de Condução, entre outros.

/OBilaOtica

@obilaotica_cons.optometria

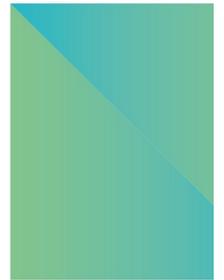


Direção Técnica:
Dr.ª Cátia Monteiro,
licenciada em Optometria e Ciências da Visão Pela Universidade, membro APLO nº 543



União das Freguesias de
Noura e Palheiros

www.uf-nouraepalheiros.pt



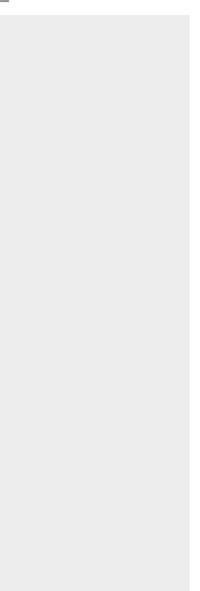
Rua das Escolas,
5090-200 Noura



259 511 214 (Noura)
259 518 415 (Palheiros)

jf_noura_palheiros@hotmail.com

Horário de Funcionamento
Seg. a Sex.:
9h - 12h30 (Noura)
14h - 17h30 (Palheiros)



LITiNFER

Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.



Visite-nos

e conheça as soluções
que temos para os seus projetos!

Trabalhamos com as melhores marcas



Onde estamos

f /Litinfer1

254 323 169

litinfer@sapo.pt

Avenida Dr. Manuel Arriaga,
3111 e 3121
5050-225 Peso da Régua



DOADORES DO MÊS

				 FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA	 casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY
 DOURO APDL	 TRABALHO WIVES/TAPAS BAR	 T MOREIRA	 OLIVEIRA - MESÃO FRIO	 Janela de Cristal CAIXILHARIAS E ALUMÍNIOS	 Mateus restaurant
 UNIÃO DAS FREGUESIAS DE CARLÃO e AMIEIRO	 irmãos LEITE.	 MESÃO FRIO - SANTO ANDRÉ	 ESTD 1870 Aveleda Onde os sonhos se cultivam	 ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 Sérgio Ricardo Freitas de Oliveira CONSTRUÇÃO CIVIL
 DOM ZEFERINO	 PNPNEUS pneus novos e usados	 Freguesia de LOUREIRO	 Vins Maior's VOYAGES ÉVENTS	 O Cenáculo do Leitão CHURRASQUEIRA	 DOUROXISTO apartments
 Fribila FRIO INDUSTRIAL	 UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 GALAFURA COVELINHAS União de Freguesias de Galafura e Covelinhas	 VILARINHO DOS FERREIROS	 SOCIEDADE DE CONSTRUÇÕES FONTE DO ARCO
 Quinta de São Domingos	 aut Felizardo Vilela Chaparia e Pintura	 ALVARA N.º 61808 HABI PENAGUIÃO CONSTRUÇÕES, L.D.A. Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança	 Intermarché Vita Real SANTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO	 Freguesia de LOUREIRO	 RESTAURANTE REPENTINA Poiães Peso da Régua 254 906 145
 Peixoto GmbH	 Freguesia de LOUREIRO	 BOM CAMINHO Solução em Caixilharias...	 manos gráfica	 PADARIA FERNANDES-FERNANDES	 KONICA MINOLTA
 RESTAURANTE S. Leonardo	 DOURO APDL	 União das Freguesias de Arroios	 DOURO APDL	 FAFEL Construct	 BLEAM®
 LAND- PEÇAS	 Quinta do PRÍNCIPE CHAVES	 GALAFURA COVELINHAS União de Freguesias de Galafura e Covelinhas	 ARMAZÉNS DO CORÇO PLÁSTICOS - LOÇAS - DECORATIVAS - BRINQUEDOS - COMÉRCIO GERAL	 Freguesia de LOUREIRO	 BRICO MACHADO Tudo, para você fazer tudo!
 MYSTERIOUS reason	 Vagaroso seguros sociedade de Mediação de seguros e Promoção Bancária	 UNião das Freguesias de SANTA MARTA DE PENAFIEL	 ESTABLISHED 1727 MARTHA'S WINES & SPIRITS	 Aquecimento Central Pichelaria de: José Eduardo Oliveira Botelho	 VILA SECA - ARMARAZ

Viver e Aprender | Edição 175 | maio 2022

VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, N°478

5050-346 Poiães - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 a2000@a2000.pt

