



# Viver e Aprender

**ANTÓNIO MARTA CORREIA**  
UNIP. LDA  
Nif: 513.839.933  
**Abaças - Vila Real**  
917 50 22 33 | 259 047 176  
antoniomartacorreia@gmail.com



| Newsletter Mensal | Edição 176 | Ano 21 | Junho 2022

[www.a2000.pt](http://www.a2000.pt)

- Formação interna  
"Suporte Básico de Vida" (pág.10)
- CAARPD nas Marchas de São João do Rio (pág.11)
- Visita de Francisco Rocha, Deputado da Assembleia da República (pág.13)



## Auditoria de Renovação da Certificação EQUASS

Ler mais pág. 12

## Formação Profissional

### NOVO CURSO Viva Baião e Viva o São João!

Curso 5 - Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários Ler mais pág. 16

**MURÇA**  
MUNICIPIO



## Integrações Profissionais

Ler mais pág. 5

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu





# ARMAZÉNS DO CORGO

PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL

Juncal de Cima – Corgo 5050-207 Peso da Régua | [www.armazensdocorgo.pt](http://www.armazensdocorgo.pt)



## MOR VALLEY

WELCOME TO DOURO VALLEY



## DESPORTIVO TRANSMONTANO

## Apoio individual

*COSTA DA CUNHA*

### Joaquim Domingos Duarte Comba Ribeiro

Produtos Agrícolas | Adubos | Rações | Lenha

254 920 484  
938 366 093/4

Largo do Seixo nº4  
Bujões . Abaças  
5000-014 Vila Real

[comba.ribeiro@sapo.pt](mailto:comba.ribeiro@sapo.pt)



Adriano Pinto Ribeiro, Construção civil, unipessoal, Lda



PMSG

DETERGENTES INDUSTRIAIS, DEPÓSITOS DE INOX E MÁQUINAS ENOLÓGICAS.

### Pedro Granja

[pmsg.unipessoal@gmail.com](mailto:pmsg.unipessoal@gmail.com)

+351 930 424 247

+351 926 643 761

Rua Central nº94 Fornelos  
5030-219 Santa Marta de Penaguião



# EDITORIAL

## Na A2000 trabalhamos para quê?

**N**um dos nossos questionários de avaliação de satisfação perguntamos: *Se a A2000 não existisse onde se sentiria mais a sua falta?*

Na realidade, com esta pergunta, queremos saber se as pessoas entendem qual a finalidade do trabalho da A2000: *Trabalhamos para quê?*

Também o Auditor do Sistema EQUASS (European Quality Assurance for Social Services) que visitou a A2000 nos dias 21 e 22 de junho, procurou analisar a qualidade dos serviços prestados pela A2000, não pela qualidade e organização dos documentos, mas pelo impacto que esses serviços têm na vida dos clientes/utentes, famílias, parceiros e comunidade em geral.

Qualquer Sistema de Qualidade tem critérios que avalia e para os quais exige que haja evidências do seu cumprimento pelos serviços. São então estabelecidos Indicadores que medem o grau de cumprimento desses critérios. Um serviço tem tanta Qualidade quantos mais Indicadores cumprir.

Mas um serviço pode cumprir todos os Indicadores e não ter Qualidade, pois há Indicadores que medem apenas o esforço efetuado (exº Visitou 3 vezes cada família), não revelando o resultado obtido no final do serviço, nem o impacto desse resultado no futuro do cliente.

Isto é, o serviço pode cumprir todas as ações que se propõe e então podemos dizer que o serviço cumpriu o Indicador, mas não podemos dizer que o serviço tem Qualidade, pois resta saber o resultado dessas ações e, por exemplo, se os clientes não gostaram das ações, ou não progrediram... então, cumpriu-se um Indicador cujo resultado final foi nulo, ou seja, o serviço não teve Qualidade.

O Indicador exemplo “Visitar 3 vezes cada família” indica o esforço que se pretende fazer, mas não indica os resultados esperados (as famílias

melhoraram algum aspeto, ficaram mais satisfeitas...) – a este tipo de Indicador chama-se Indicador de Esforço.

Os Indicadores de Esforço são importantes para calcular os recursos necessários às ações (humanos, materiais, o tempo, etc.), mas nada nos dizem verdadeiramente sobre a Qualidade dos serviços prestados, pois esta vê-se e mede-se quando ocorre um resultado, ou seja, quando ocorre uma mudança no cliente/utente/família/comunidade...

Nos dias 21 e 22 de junho, o Auditor do Sistema de Qualidade EQUASS procurou os resultados dos serviços da A2000, conversou com todos os intervenientes nesses serviços, desde os clientes/utentes e famílias, aos parceiros, passando pelos financiadores e colaboradores e, estamos seguros, que os encontrou (os resultados): encontrou clientes que mudaram de vida; encontrou famílias que se sentem mais felizes por perspetivar um futuro melhor para os seus filhos; parceiros que mudaram a sua forma de olhar para a deficiência; financiadores que vêm as suas verbas bem utilizadas e com impactos sociais positivos na comunidade: mais emprego, mais inclusão, mais equidade, mais informação e reivindicação de justiça face à desigualdade no tratamento das pessoas com necessidades específicas. Estes são alguns dos resultados e impactos alcançados pelos nossos 21 anos de trabalho.

Podíamos fazer melhor? Claro que sim! Estamos no caminho, que começou por ser muito solitário, mas cada vez mais seguimos acompanhados por pessoas que têm a mesma visão de alavancar aqueles que têm menos voz, para que as suas aspirações também vejam o sol e se concretizem.

**Para a A2000 a Qualidade dos serviços não se mede apenas pelo grau de conformidade dos requisitos de um processo (indicadores de esforço), mede-se principalmente pela quantidade de metas alcançadas pelos nossos clientes/utentes e pelo grau de satisfação que os intervenientes manifestam (indicadores de resultado). Todo o nosso esforço e trabalho está direcionado para atingirmos resultados nas áreas da formação, do desenvolvimento cognitivo/pessoal/relacional, enfim da inclusão social. É para isso que trabalhamos!**

**Marina Teixeira,**  
Diretora Técnica

EDIÇÃO Nº 176

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	6
□ A2000	10
□ Armamar e Tabuaço	14
□ Formação Inicial e Formação Contínua	15
□ Espaços de Convívio	
□ CAARPD	21
□ 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:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



Gorete Teixeira



Kelly Fernandes



**MURÇA**  
MUNICÍPIO

## Gorete Teixeira e Kelly Fernandes encontram-se profissionalmente integradas na Câmara Municipal de Murça.

**A**pós serem apoiadas pelo Centro de Recursos para a Inclusão Profissional no âmbito de Apoio à Colocação, onde puderam desenvolver competências profissionais através da realização de experiências em posto de trabalho.

A Gorete exerce funções nos jardins, e depois de algum receio inicial, a adaptação parece estar a correr bem. “A minha tarefa é cuidar dos jardins, sachar, arrancar ervas, entre outros serviços. Estou muito contente com este trabalho e esta oportunidade, e quero muito mostrar as minhas capacidades para ter possibilidades de cá ficar no futuro, e penso que os responsáveis têm ficado satisfeitos com o que estou a fazer, apesar de estar cá há pouco tempo e estar ainda a aprender várias coisas. Confesso que no início estava com medo de vir porque tinha receio de não saber fazer bem as minhas tarefas, mas depois da insistência das técnicas da A2000 e do CLDS de Murça, vim experimentar e a verdade é que fiz a melhor escolha. Agradeço muito por isso à



A2000 e à Câmara Municipal de Murça por terem acreditado em mim, e ajudarem-me a ter esta oportunidade”.

Por seu turno, a Kelly também parece estar satisfeita no trabalho que desenvolve na residência de estudantes. “Na residência de estudantes, trato de tarefas como limpar o pó, passar a roupa e lavar o chão, isto nos quartos. Também ajudo no refeitório a limpar os talheres e as bancadas. É um local onde me sinto muito bem e realizada, no qual tenho bastantes amigos entre os colegas e excelentes superiores, e que me permite ajudar a minha família com o meu salário. Depois de já ter estado na Biblioteca Municipal e na Universidade Sénior, fiquei algum tempo à espera de uma nova oportunidade por causa da pandemia. Agora que finalmente voltei a trabalhar, estou muito feliz porque sempre estou a aprender tarefas novas, em vez de estar em casa”, sublinhou.



Já há bastante tempo que a Câmara Municipal de Murça e o seu Executivo liderado por Mário Lopes se têm empenhado na concretização de políticas

públicas mais inclusivas no concelho, e ao falar destas duas integrações a vereadora Vilma Pereira enalteceu a forma bem conseguida como decorreram as mesmas. “É muito gratificante para nós saber que a Gorete e a Kelly estão integradas no mercado de trabalho. É uma oportunidade e um estímulo para ambas, poderem ver o seu trabalho e esforço reconhecidos. Ambas integraram-se muito bem nos serviços que lhes foram dados, e a receção por parte das colegas de trabalho foi ótima, sempre disponíveis em colaborar e auxiliar. Sem o apoio da A2000 não seria possível a integração da Gorete e da Kelly, sendo esta Associação um parceiro indispensável neste processo de tornar mais inclusiva a nossa comunidade e o nosso concelho, no âmbito das oportunidades que se pretendem ver criadas à realização profissional destes nossos concidadãos. Quando assumimos as nossas funções autárquicas, tivemos a intenção de fazer da área social uma referência positiva no nosso trabalho, e é muito bom sentir que já começam a existir excelentes casos de sucesso ao nível das integrações de pessoas com deficiência ou incapacidade no mercado de trabalho”.

Gonçalo Novais, Ana Augusto,  
técnicos da A2000

## CLDS - 4G Murça apresenta Relatório de Atividades 2021/22



Decorreu, no passado dia 24 de junho, a apresentação dos resultados das atividades do CLDS-4G Murça “Milhões de Esperanças” a todos os parceiros relativos ao ano de 2021 e primeiro semestre de 2022.

Numa sessão que teve lugar no âmbito de uma reunião do CLAS (Conselho Local de Ação Social), a equipa do CLDS, coordenada pela psicóloga Sofia Borges e constituída pelas técnicas Andreia Henrique, Beatriz Ermida, Mónica Germano e Natália Gomes, deu a conhecer de que forma tem trabalhado os seus três eixos de atuação, com o objetivo de promover a inclusão social de grupos populacionais que revelem maiores níveis de fragilidade social no concelho de Murça.



### *Eixo I - Emprego, Formação e Qualificação*



O Eixo I - Emprego, Formação e Qualificação, dirigido a público desempregado, alunos do Ensino Secundário, empresários e entidade locais, foi apresentado por Beatriz Ermida, que informou abranger um total de 131 participantes no decorrer de 2021 e 1º semestre de 2022, 62 em 2021 e 69 novos participantes no 1º semestre de 2022, contabilizando ainda mais 14 destinatários que transitaram de 2021. Os participantes são maioritariamente ou jovens à procura do 1º emprego, com idade média de 20 anos, ou desempregados de longa duração, com idades compreendidas entre 29 e 64 anos. Interessante foi constatar que 87% destas pessoas são originárias de duas freguesias - Murça e a União das Freguesias de Noura e Palheiros.

Beatriz Ermida enaltece a elevada percentagem de atividades realizadas e a relevância social das mesmas. **“Na avaliação do período de intervenção 2021/2022, verificamos um aumento de participantes relativamente ao ano transato, e o início de atividades com maior implementação face aos dados anteriores, tendo em 2022 uma taxa de 88%, e passando de 30% de execução de ações em 2021 para 74% no 1º semestre de 2022. O público-alvo é extremamente abrangente, e vai desde alunos do ensino secundário a beneficiários de RSI ou pessoas com deficiência ou incapacidade, sendo sem dúvida um desafio inequívoco ao trabalho e mudança social em Murça. A formação, a qualificação e o emprego são os motores do combate à pobreza e inclusão social de um Eixo I que não é nosso, mas sim de todos. Sem a colaboração de todos os parceiros, não será possível mudarmos o paradigma a que nos propomos”.**

### *Eixo II - Intervenção familiar e parental preventiva da pobreza infantil*

A apresentação deste Eixo, dirigido prioritariamente aos agregados familiares



de baixos rendimentos com crianças, foi feita pela técnica Mónica Germano, que indicou que, no total, são abrangidas 30 famílias, correspondendo a 91 pessoas (adultos e crianças). Em particular no ano de 2021, foram contabilizados 17 agregados familiares, constituídos por 54 pessoas (adultos e crianças), e verificou-se no 1º semestre de 2022 um incremento de mais sete famílias, correspondendo a 20 participantes. Cada agregado assume particularidades diferentes no âmbito laboral e escolar, e por via disso existem participantes ativos e passivos, ou seja, existem elementos do agregado familiar que se encontram inscritos nas atividades, mas não têm um papel ativo em algumas, por força de compromissos noutros contextos das suas vidas. Neste âmbito, em 2021 verificou-se uma taxa de 63% de participantes ativos no Eixo II, tendo atualmente no 1º semestre de 2022 uma taxa de 57%. Este valor, sofre um decréscimo pelos melhores motivos, dado que foram alguns progenitores ativos alocados ao mercado de trabalho.

De referir também que as famílias acompanhadas são relativamente jovens, o que nos indica que o índice de novas famílias que apresentam alguns sinais de carência económica, é substancialmente significativo na intervenção do projeto. As freguesias de Murça e Candedo são as mais representadas entre os participantes. Na sua apreciação, Mónica Germano realça o valor do trabalho de proximidade com as famílias, no sentido de dar um grande contributo à qualidade de vida da população no concelho.

(...)

(...) “No ano de 2021, tivemos bastantes dificuldades na dinamização de atividades com os agregados familiares. Incidiu-se sobretudo em atividades de carácter mais individual e, a espaços, conseguimos realizar pequenas ações com grupos e campos de férias para os agregados familiares inscritos no projeto. Durante este tempo, priorizámos os levantamentos de necessidades e expectativas dos agregados que constituem o Eixo II, de forma a podermos construir uma resposta robusta e adaptada aos participantes. Relativamente a 2022, o ano entrou com mais força, mais trabalhoso e cheio de esperanças de alcançar os objetivos. Queremos que o CLDS seja um programa de combate à exclusão social e que a nossa intervenção faça a diferença na vida destas pessoas. Temos um grande desafio pela frente, mas juntos conseguimos alcançar tudo”.

### Eixo III - Promoção do Envelhecimento Ativo e Apoio à População Idosa



Eixo que tem como objetivos realizar ações socioculturais que promovam o envelhecimento ativo e a autonomia das pessoas idosas; dinamizar ações de combate à solidão e ao isolamento; e desenvolver projetos de voluntariado vocacionado para o trabalho com populações envelhecidas, foi apresentado pelas técnicas Andreia Henrique e Natália Gomes.

Contabilizaram-se, no ano de 2021, 49 idosos inscritos no Eixo III, e 55 no 1º semestre de 2022, distribuídos por três atividades e 13 ações, num Eixo composto também por jovens voluntários, vizinhos solidários e pessoas com deficiência, um crescimento que as duas técnicas explicaram. “Em 2021, deparamo-nos com dificuldades na execução de algumas atividades planeadas devido aos confinamentos provocados pela evolução crescente da pandemia. Desta

forma, optámos por reajustar as sessões à realidade atual mas, ainda assim, encontrámos reticências à adesão pelo receio das pessoas. Já no ano de 2022, e sendo este um ano de transição, decidimos reiniciar as atividades de forma presencial, acautelando sempre as normas de higiene e segurança em vigor. Até ao momento, tem-se mostrado um ano com grande receptividade por parte dos seniores às nossas atividades, como o ilustram as 21 novas entradas, com o envolvimento de três novos voluntários”.

### Síntese e motivação para os próximos desafios

Para Sofia Borges, coordenadora do CLDS - 4G Murça “Milhões de Esperanças”, o período de 2021/22 foi de grande exigência para a equipa. “O CLDS-4G Murça, iniciou as suas funções num ano mítico em que surge a pandemia da Covid-19. Acreditamos que possa ser a geração de CLDS com mais desafios para as equipas e participantes, na forma de adaptação e gestão de imprevistos e contextos epidemiológicos que nos impediram a realização de atividades da forma como sempre se realizaram, em contexto presencial e de proximidade”.

Apesar disso, a psicóloga realça os indicadores francamente positivos do projeto. “A satisfação de todos os intervenientes do processo de mudança social é para nós um barómetro importante na medição da qualidade dos serviços e recursos que disponibilizamos no concelho de Murça. Os dados relativos a 2021 dizem que 98% dos participantes estão satisfeitos com o projeto, correspondendo a 77% de participantes muito satisfeitos, realçando o planeamento do serviço e o plano individual traçado; de realçar ainda que obtivemos 83% de parceiros muito satisfeitos com o compromisso da A2000 na intervenção social do concelho de Murça. Destacam a responsabilidade, os resultados e os serviços prestados”.

A concluir, a coordenadora sublinha a capacidade de adaptação e superação da equipa face às enormes exigências com que se tem confrontado. “Na súpula de todos os resultados, sabemos que 2021 foi um ano árduo. O CLDS-4G teve alteração de recursos humanos na equipa técnica, com a integração de dois novos elementos, o que levou a uma adaptação de recursos e ao ajustamento nas dinâmicas de trabalho. É manifestamente visível o aumento do ritmo de trabalho por parte de todos os elementos da equipa no sentido de executarmos o projeto, cumprir os indicadores e conciliá-los com as necessidades da população. Em 2022 descentralizámos tarefas na equipa, responsabilizámos elementos técnicos e melhorámos a qualidade dos nossos serviços. Esperamos agora obter índices de mudança e satisfação significativas. Sabemos que não vai ser um ano fácil, mas cremos que irá ser gratificante para todos os parceiros e destinatários diretos e indiretos”.

*Técnicas do CLDS-4G Murça “Milhões de Esperanças”*



Sofia Borges



Mónica Germano



Beatriz Ermida



Natália Gomes



Andreia Henrique

Cofinanciado por:





## EIXO I

### Emprego, Formação e Qualificação

Arrancou mais uma sessão de empreendedorismo Jovem, em parceria com a Incubadora do Tua, subordinada ao tema "Profissões do Futuro".

Esta sessão teve a presença de 54 Jovens da Escola Profissional de Murça, numa apresentação dinâmica e proativa com o objetivo de estimular as capacidades empreendedoras dos alunos numa perspetiva de reforço da iniciativa, da inovação, da criatividade, do gosto pelo risco e que constituam uma primeira abordagem à atividade empresarial.

A todos os participantes o nosso agradecimento.

## EIXO II

### Intervenção Familiar e Parental preventiva da pobreza infantil

No mês de junho, a família foi um tema central do trabalho que arduamente desenvolvemos no nosso concelho.

Acreditamos que a família é um pilar na vida de qualquer geração, e investimos na sua capacitação como o motor para potenciar pessoas capazes e felizes.

As famílias imaculadas só existem nos filmes! Na vida real, os «bastidores» das nossas vivências familiares são marcados por dificuldades que existirão sempre, mas a forma como lidamos com elas pode ser distinta!

Deste modo, quisemos dar um humilde contributo para a capacitação familiar no concelho através do nosso Workshop

“Promoção Relacionamentos Familiares Positivos”, realizado no Auditório da Câmara Municipal a 29 de junho, em parceria com a APAV de Vila Real (Equipa Móvel). Num ambiente enriquecedor de partilha real, quisemos conhecer experiências concretas de problemas e desafios familiares vivenciados no dia-a-dia das nossas famílias, que também nos traz, enquanto técnicas, ensinamentos práticos acrescidos para providenciar melhores serviços às pessoas abrangidas pelos nossos serviços.



Atividades no Eixo II - PCDI



Cyberbullyng



"Relacionamentos Positivos"

Diretamente associado a este tema, foi organizado por nós a 3 de junho, em parceria com GNR de Vila Real, Agrupamento de Escolas de Murça e Equipa PIICIE de Murça , um outro Workshop dedicado ao Cyberbullying. Num contexto de enorme importância do mundo digital nas nossas atividades quotidianas, todos devemos assumir o papel de agentes ativos de combate ao cyberbullying, um flagelo com um impacto devastador na vida de tantas pessoas, muitas delas jovens.

No evento, esclarecemos dúvidas colocadas de forma anónima pelas nossas famílias do Eixo II, e todos os convidados presentes propuseram soluções integradoras. Para que a sensibilização sobre este problema seja permanente, temos à disposição de forma gratuita nas nossas instalações, pequenos manuais de auxílio na problemática do cyberbullying, elaborados pelo Centro de Internet Segura.

O nosso obrigado a todos os presentes! O conhecimento está disperso por todos nós e a informação é uma arma crítica no desenvolvimento pessoal e social de cada um!

O CLDS-4G Murça Milhões de Esperanças esteve presente, a convite do Agrupamento de Escolas de Murça, na celebração do Dia do Encarregado de Educação. Esta ação debruçou-se acerca do tema "A Importância da Relação entre a Escola e a Família", e foi um momento de partilha produtiva entre pais, encarregados de educação, técnicos e docentes, no qual todos os intervenientes enaltecem que as relações saudáveis entre Escola e Família são potenciadoras de um ambiente favorável ao sucesso educativo dos alunos do concelho de Murça.



Agradecemos ao Agrupamento de Escolas de Murça, na pessoa do Professor José Alexandre Pacheco, o convite para a nossa participação, o que para a equipa do CLDS é sempre um prazer, pela pertinência e interesse dos conteúdos abordados.

## EIXO III

### Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa

Consulte todos os vídeos na nossa página de facebook:



CLDS 4G Murça Milhões de Esperanças

Quem se atreve a considerar que os seniores em Murça não são ávidos de redes sociais?

A capacitação é, para além da compreensão da temática de forma estruturada, poder proporcionar a experiência dos conteúdos. As novas tecnologias, quando devidamente usadas, podem ajudar as pessoas a comunicar melhor com o Mundo, a aceder mais rapidamente a informação útil, a acompanhar familiares e amigos com proximidade mesmo à distância ou simplesmente a usufruírem de momentos de lazer.

E foi justamente o lazer o aspeto mais focado nas atividades que fizemos, com particular destaque para o vídeo divertido do Engenheiro de Fiolhoso, e para a apresentação do trabalho de conclusão do Módulo de TIC "Redes Sociais no Séc. XXI", em que os nossos clientes desta freguesia quiseram mostrar o resultado final de um pequeno vídeo que fizeram no TikTok, que teve um alcance muito relevante nas redes sociais!

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

Cofinanciado por:



## Formação Interna “Suporte Básico de Vida”

**F**oram realizadas, nos dias 27 e 29 de junho, duas sessões de formação interna na A2000 subordinadas ao tema “Suporte Básico de Vida”, dinamizadas em parceria com a UCC-Douro (Unidade de Cuidados à Comunidade de Peso da Régua).



As sessões contemplaram vertente prática e teórica e constituíram mais um importante momento de capacitação dos colaboradores da A2000, como refere a diretora-técnica da Associação, Marina Teixeira. “É fundamental que as pessoas que trabalham com o nosso público-alvo apresentem conhecimentos sobre os melhores procedimentos a adotar em caso de prestação de primeiros socorros. Todos os dias, lidamos com pessoas com deficiência

ou incapacidade, idosos e outras pessoas em situação de risco no que se refere a certos quadros clínicos, com reflexos em certos problemas de saúde e comportamentais. Daí que seja muito pertinente que os nossos trabalhadores saibam como agir em situações como

paragens cardiorrespiratórias, engasgamentos, crises de epilepsia ou queimaduras, entre outras situações. Estou convicta de que as sessões de formação foram enriquecedoras para os nossos técnicos, pelo que desde já agradeço à En<sup>fa</sup> Ana Magalhães e às Dr.<sup>as</sup> Cecília Fernandes Vieira e Ana Marques, médicas a realizar a especialidade de Medicina Geral e Familiar, pela partilha de importantes conhecimentos nestas temáticas. Estamos muito agradecidos!”

Gonçalo Novais,

Técnico da A2000



# CAARPD nas Marchas de São João do Rio

**N**a noite de 25 de junho, a A2000 participou nas Marchas de São João do Rio, com organização conjunta da Câmara Municipal do Peso da Régua e da Associação Amigos Abeira Douro.

Neste evento de festa e simbolismo religioso, a A2000 foi representada pela resposta social CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade), cujos clientes/utentes e técnicos abrilhantaram as ruas do Peso da Régua com uma esplêndida marcha. Vestidos a rigor e com uma energia contagiante, foi assim que se apresentaram em frente a milhares de pessoas que se encontravam a assistir às Marchas de São João do Rio.

Ana Antunes, coordenadora do CAARPD da A2000, teceu rasgados elogios à coreografia tão bem trabalhada, bem como ao envolvimento dos técnicos na iniciativa. “A criação de uma sociedade inclusiva faz-se destas iniciativas, em que os nossos clientes participam nos grandes eventos da sua comunidade. A A2000 conseguiu fazer melhor e surpreender, não só pela atuação tão bem feita dos nossos clientes e técnicos, como pela sua capacidade de abrilhantar esta iniciativa tradicional da nossa cidade, através da manifestação do melhor que os nossos clientes



têm para dar. Não posso deixar de agradecer o incrível trabalho e dedicação dos técnicos, que tão fortemente se empenharam na concretização de um momento marcante da vida dos nossos clientes, numa noite fria de sábado em que tão bem vestiram a «camisola» da A2000. Um agradecimento também especial ao grupo de pessoas que fizeram o acompanhamento musical: Manuela Cosma, Daniel Carvalho, Débora Cosma, Inês Mendes, Luís Guedes, Beatriz Sequeira e Miguel Sequeira, que foram fundamentais nesta magnífica experiência, e muitos parabéns, mais uma vez, aos nossos clientes/utentes pela dedicação, empenho e atuação incrível! Foram fantásticos! Estamos muito orgulhosos!”

O vídeo da atuação completa do CAARPD da A2000 nas Marchas de São João do Rio, na cidade do Peso da Régua, pode ser visto na íntegra na página de facebook da nossa Associação.



Gonçalo Novais,  
Técnico da A2000



## Auditoria de Renovação da Certificação EQUASS

**R**ealizou-se nos dias 21 e 22 de junho de 2022, na sede da A2000, a 5.ª auditoria de renovação da certificação de qualidade dos serviços prestados pela A2000 segundo o Sistema EQUASS (European Quality Assurance for Social Services), pelo Eng.º Dinis Mota, auditor da APQ (Associação Portuguesa para a Qualidade), com o objetivo de aferir a conformidade do desempenho da A2000 com os requisitos fundamentais do Sistema EQUASS, e avaliar a operacionalização do Sistema de Gestão da Qualidade da A2000.

Durante estes dois dias de trabalho, pautados pelo elevado profissionalismo do auditor, foram avaliados os 10 Princípios da Qualidade do Sistema EQUASS e os 50 critérios subjacentes, que tiveram como fontes de verificação a análise da documentação de suporte institucional e demais documentos produzidos no âmbito do desenvolvimento dos serviços prestados pela A2000, e que foram abrangidos por esta auditoria, a saber: Formação Profissional (FP); Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP); Gabinete Psicossocial (GPS) e Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (CAARPD). Além disso, foram realizadas entrevistas com os elementos do staff da A2000, clientes/utentes dos diversos serviços e seus significativos, parceiros institucionais e entidades financiadoras e reguladoras.

Esta auditoria de renovação de certificação permitirá manter o reconhecimento da qualidade dos serviços prestados pela A2000 nos seus diferentes domínios: a relação direta com os clientes/utentes; a otimização dos recursos humanos e financeiros; a monitorização e a medição dos resultados dos serviços prestados. Através destes domínios, aumentamos a eficiência e a eficácia da A2000 nas respostas às reais necessidades dos clientes/utentes, mas principalmente na promoção da sua qualidade de vida.

Na reunião final da auditoria, a propósito



das obras de requalificação dos edifícios da sede da A2000 para a implementação de novas respostas sociais, o Auditor referiu que **“os próximos três anos vão ser muito difíceis, mas acredita que a A2000 irá conseguir superar todas as dificuldades se mantiver a sua cultura organizacional intacta...”**

A A2000 iniciou o processo de Certificação da Qualidade dos Serviços Sociais, através da Norma Europeia EQUASS, em fevereiro de 2009. O EQUASS é um sistema de reconhecimento e certificação da qualidade dos serviços das organizações que atuam no âmbito dos serviços sociais, garantindo a qualidade e a melhoria contínua dos serviços prestados, orientados para as pessoas e para a sua satisfação, de forma a assegurar respostas ade-

quadas às necessidades de cada um.

Atualmente, os serviços da A2000 estão certificados pela DGERT – Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho desde 2001, e pelo Sistema EQUASS (Assurance – nível 1) desde 2011. A A2000 continuará, estrategicamente, na senda da melhoria contínua dos serviços sociais que presta à comunidade.

Expressamos os nossos agradecimentos a todos os intervenientes neste processo, nomeadamente aos clientes/utentes, significativos, parceiros institucionais e entidades financiadoras e reguladoras que, aquando da Auditoria, contribuíram com os seus testemunhos relativos aos serviços prestados pela A2000.

**António Ribeiro, Presidente da Direção**



## Visita de Francisco Rocha, Deputado da Assembleia da República

**A** A2000 recebeu a ilustre visita de Francisco Rocha, Deputado da Assembleia da República, Vice-Presidente do Grupo Parlamentar do PS para a área da Agricultura, Alimentação e Pescas, e Presidente da Junta de Freguesia de Vila Real, para participar no programa “A2000 no Ar” que foi transmitido no dia 1 de julho de 2022, às 21h00.

Agradecemos a Francisco Rocha a solidariedade pelas causas da A2000, materializada na sensibilidade e amizade com que sempre nos tratou.



O programa “A2000 no Ar” é transmitido quinzenalmente nas redes sociais da A2000 (Facebook e Youtube) e nas rádios: Rádio Juventude Salesiana (90.2-99.0 FM) e Rádio Voz Entroncamento (105.7 FM).



### A A2000 agradece...

**A** Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000 agradece à D<sup>a</sup> Roberta Porfírio Lino (residente em Braga), a doação de 2 cadeiras de rodas e vários produtos para pessoas com deficiência .

Em nome dos nossos clientes / utentes apresentamos publicamente o nosso muito obrigado à D<sup>a</sup> Roberta Porfírio Lino por esta doação.

Agradecemos também à D<sup>a</sup> Monnyky por escolher a A2000 para beneficiar deste donativo que contribuirá para a melhoria da qualidade de vida dos nossos clientes / utentes.

Todos os donativos são importantes para continuarmos a cumprir nossa missão de apoiar aqueles que mais precisam!

*Armando Oliveira, Técnico de Acompanhamento e Inserção*



# 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!



  
Armamar

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

### Viva Baião e Viva o São João!

Neste mês de junho, iniciou em Baião um novo curso de formação profissional, o **Curso 5 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**. Este curso tem a duração de 2900 horas, distribuídas por 1800 horas de formação em sala e 1100 horas de formação prática em contexto de trabalho. O grupo é constituído por 12 formandos provenientes das várias freguesias do concelho.

Para alguns, foi o reencontro após a formação contínua e, para outros, a descoberta do desconhecido. Após a realização do acolhimento dos formandos e respetiva apresentação e de algumas dinâmicas de grupo, facilmente



todos comunicaram e interagiram entre si, mostrando indícios dum grupo harmonioso e coeso.

Este grupo de clientes teve o privilégio de “inaugurar” as novas instalações gratuitamente cedidas pela Câmara Municipal de Baião à A2000. As instalações são no rés-do-chão do edifício do Campus Social de Baião, situado no



centro da vila, em proximidade dos



transportes, serviços públicos e comércio. Aqui fica o nosso sentido e sincero agradecimento à autarquia!



Junho é o mês dos Santos Populares, com festas e arraiais por todo o país, nas noites de Santo António, São João e São Pedro, e Baião não é exceção à regra! Assim, os formandos decidiram dar um ar junino à nova sala, e fizeram alguns elementos decorativos, como manjericos, quadras e sardinhas.

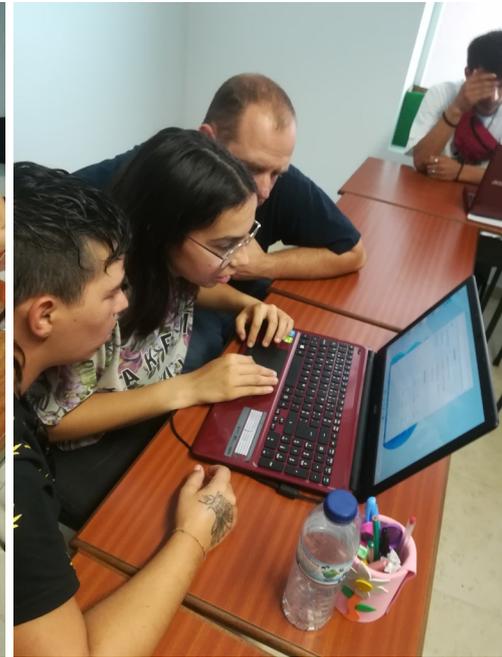
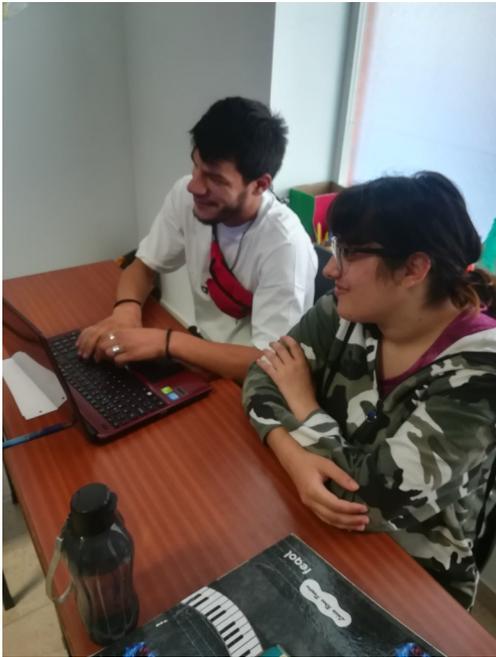
Além destas atividades, que evidenciaram as competências criativas e artísticas dos nossos clientes, muitas outras foram realizadas nas UFCD's **6369PCDI – Portefólio** e **370PCDI – Balanço de Competências/Plano Individual de Formação**, que evidenciaram as competências pessoais, sociais e também profissionais adquiridas ao longo da vida.

O grupo de clientes mostra-se inspirado e motivado neste novo percurso e ansioso por realizar novas atividades e aprendizagens. A equipa da A2000, mais uma vez, deseja a boas vindas ao grupo e deseja boa sorte a todos, com a expectativa que seja um percurso de sucesso!

**Curso 5 - Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**  
Marisa Cardoso, Formadora  
Sandra Pinto, Psicóloga



## Novas aprendizagens, mas sempre com o lema “um por todos e todos por um”!



**J**á passaram quatro meses desde que iniciámos a componente de Formação Prática em Contexto de Trabalho – FPCT, e até agora fazemos um balanço muito positivo. Estamos a gostar muito desta nova etapa, todos os dias fazemos novas aprendizagens e estamos cada vez mais autónomos nas funções que desempenhamos.

Nas nossas idas à sala, continuamos com as nossas divertidas sessões de culinária e estamos a ficar uns verdadeiros chefs! Iniciámos também uma UFCD nova, 4647 - Liderança e Trabalho em Equipa, e agora que estamos em FPCT, conseguimos

perceber melhor alguns conteúdos que estamos a trabalhar nesta UFCD e também o velho lema do Dartacão: “Um por todos e todos por um!”. Aprendemos também que os líderes devem ser sensíveis às diferentes necessidades e desejos dos colaboradores, pois cada indivíduo é único e o que motiva uma pessoa pode não motivar outra. As organizações, os gestores, os líderes devem reconhecer essas diferenças individuais e implementar políticas com o objetivo de influenciar a motivação e a eficácia de todos os colaboradores. Estes, por sua vez, devem ser tratados de forma justa e equitativa, pois devem sentir que são recompensados com justiça, tendo em conta o seu trabalho, as suas habilitações e os contributos dados à organização.

Estas foram algumas aprendizagens que adquirimos, e assim nos despedimos. Aguardem por mais notícias!

**Curso 3 – Assistente Operacional**

**Raquel Santos, Formadora**

## Como cuidar de bebês e crianças...



**C**uidar de bebês e crianças pode trazer muitas dúvidas quando não possuímos nenhum tipo de experiência. É comum não sabermos qual a forma mais recomendada de dar banho ou com que frequência devemos amamentar um bebê, por exemplo.

São vários os cuidados que são importantes para que os nossos bebês e crianças se desenvolvam de forma saudável. Além do mais, é essencial que os cuidadores tirem todas as dúvidas, quando for necessário, para ter as recomendações mais apropriadas para cada

fase da criança.

Trabalhar com bebês e crianças é de extrema importância, porque condiciona o desenvolvimento, aprendizagem e o bem-estar dos nossos futuros adultos. Toda a criança é sempre criança, em qualquer lugar do mundo, e os formandos da **Ação 3 – Auxiliar Infantil de Armamar**, em conjunto com a formadora Marisa Cardoso, decidiram passar pela experiência de ter um bebê em mãos.

Inserido na UFCD 9852 – Cuidados Básicos de Higiene em Crianças e Jovens, praticaram técnicas de higiene e cuidados de conforto, mais concreta-

mente a hora do banho e as formas de como vestir um bebê.

Durante o banho, realizámos a higiene do bebê, mas também estimulámos o desenvolvimento e o despertar dos seus sentidos – sendo a calma e a tranquilidade elementos essenciais para que este momento se desenrole nesse sentido. De seguida, passámos para a fase de os vestir. Será que conseguimos atingir o objetivo?

**Curso 4 - Auxiliar Infantil- Ação 3**

**Marisa Cardoso, formadora**

## Atividades Sensoriais

**N**uma reta final e quase a entrarem na componente de formação prática em contexto de trabalho, os formandos do **Curso 3 - Ação 1 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade de Armamar**, em conjunto com a formadora Marisa, decidiram ter uma pequena e diferente experiência, no decorrer das sessões da UFCD 3531 – Produção Alimentar – *Mise en Place*, onde um dos temas abordados foi o serviço de chá e infusões.

A estimulação cognitiva e sensorial é extremamente necessária para o desenvolvimento de diversas competências, e decidimos então usar estas atividades, pois podem ser a base para a estimulação de outras habilidades e áreas do desenvolvimento, que podem também

ser apenas atividades de exploração, ou com focos mais específicos.

As atividades sensoriais são dinâmicas e têm como objetivo estimular a parte sensorial, ou seja, trabalhar os nossos cinco sentidos. Foi então, desta forma, que usámos estas atividades de suma importância para o desenvolvimento cognitivo, linguístico, emocional e de coordenação e, com essas práticas, começamos a conhecer melhor o mundo ao nosso redor, entendendo como funcionam as relações sociais, os comportamentos das pessoas e também a sua própria capacidade.

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

**Marisa Cardoso, formadora**



## E a formação de base chegou *ao fim...*

Os formandos do Curso 1-Ação 5 – Assistente Operacional, a decorrer em Resende, terminaram este mês a Componente de Formação de Base composta pelas áreas de competência chave Cidadania e Empregabilidade, Linguagem e Comunicação, Matemática para a Vida e Tecnologias da Informação e Comunicação, distribuídas por um total de 600 horas.

Foram muitos momentos de diálogo, partilha e muito conhecimento. Em Linguagem e Comunicação, um dos temas mais apreciados foi a Língua Gestual Portuguesa. Já em Matemática para a Vida foi a moeda única europeia - Euro - com a realização de vários exercícios de simulação. Nas Tecnologias de Informação e Comunicação, sem dúvida que o contacto e manuseamento do computa-

dor já é por si só muito interessante. Em Cidadania e Empregabilidade foram muitos os temas de interesse abordados, mas o mais importante foi, sem dúvida, o saber estar e participar ativamente num grupo, bem como o saber ouvir os outros participantes. Hoje são, sem dúvida, um grupo onde se conhecem e respeitam os valores e as regras.

Um dos últimos temas abordados em Cidadania e Empregabilidade foi conhecer as regras básicas de higiene e segurança pessoal e no trabalho. Como em muitas sessões ao longo do curso, trabalhámos em sintonia várias UFCD's, neste caso com as TIC. Os formandos foram divididos em dois grupos, pesquisaram, realizaram e apresentaram o tra-



balho aos colegas. Durante a apresentação, os formandos demonstraram-se muito empenhados e com um grande profissionalismo, o que para nós, formadoras, é um motivo de orgulho!

É tão bom ver-vos crescer e crescer convosco!

Sónia Pereira, Formadora

## Viva o São João

São João é conhecido como o "Santo Festeiro" e, embora não seja feriado nacional, essa festividade faz parte das tradicionais comemorações das **Festas Juninas** do país, que são celebrações no mês de junho marcadas por danças, pratos típicos e brincadeiras.

Porém, em Tabuaço este dia é feriado municipal e todo o concelho se junta na vila, veste-se a rigor para participar nas famosas marchas populares e comemora pela noite dentro o São João.

Nestes dias não falta a festa, a animação e a folia nas ruas enfeitadas e iluminadas desta linda vila duriense.

Assim, o curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II – ação 2, a decorrer em Tabuaço, não poderia deixar passar esta data em branco e realizou uma atividade em sala alusiva a este santo popular.

Esta atividade decorreu no âmbito da

UFCD 3258 -Técnicas de Animação e teve como objetivo desenvolver a criatividade, a partilha e entreajuda entre os formandos.

Aplicando também as técnicas de costura que aprenderam na UFCD 3523 - Lavandaria e tratamento de roupa, e com alguma imaginação à mistura, os formandos construíram porta-chaves em forma de sardinha, recorrendo a tecidos reutilizados, botões, fitas e linhas.

Não faltou criatividade! Os formandos usaram os materiais que acharam adequados, partilharam ideias e ajudaram-se uns aos outros. Todos juntos, deram asas à imaginação e elaboraram, ainda, algumas quadras dedicadas ao São João.

O resultado final, foi uma verdadeira "sardinhada" de cor, texturas e imaginação!

Neste dia, não faltou ainda a música dos

Santos Populares como pano de fundo, e uma deliciosa fartura para adoçar a boca e o coração ao final do dia!

"Nesta festa popular

Vamos comer e dançar

Temos motivos de sobra

Para o ano cá voltar!

Nas ruas de Tabuaço

Cheira a manjerico e sardinha assada

Não há festa mais linda

Toda a A2000 está convidada."

**Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II – Ação 2**

Isabela Lima, Formadora



## Tradições

No passado dia 29 de junho, os formandos do Curso 1 - ação 1 - Assistente Operacional, visitaram a feira de São Pedro em Vila Real.

No âmbito da componente de Formação Base – Cidadania e Empregabilidade trabalharam as tradições desta data comemorativa (S. Pedro), o barro preto de Bisalhães e o linho de Agarez, produtos muito tradicionais de Vila Real.

Durante a visita à feira dos Pucarinhos tiveram oportunidade de ver a venda do barro preto de Bisalhães e também dos linhos de Agarez e Mondrões e trocaram algumas considerações com os oleiros e as artesãs, o que permitiu o enriquecimento de conhecimentos; as barracas de venda de roupa, malas e brinquedos foram locais onde aproveitaram para trei-

nar alguns conceitos trabalhados em Matemática para a Vida, nomeadamente o dinheiro, na hora de pagar as nossas compras na feira.

*“A feira de São Pedro encerra o ciclo de festas vividas em Vila Real. É na rua Central, defronte da Capela Nova, que a tradição é rainha, e que Barro de Bisalhães e Linhos de Agarez e Mondrões têm destaque numa importante feira de artesanato. Para coroar a noite de festa, está a ser retomada a antiga tradição tipicamente Vila-Realense: o jogo do panelo, em que grupos de pessoas se espalham pelo Centro Histórico e, em roda, atiram o Panelo aleatoriamente de mão em mão. Quem deixar cair e partir... terá de pagar (ou, segundo a tradição, "roubar") outro panelo!”*



Os formandos referiram que gostaram muito de visitar a cidade nesta altura, uma novidade para alguns, e só tiveram pena de não terem assistido e participado no jogo do Panelo, que havia sido no dia 28 à noite.

Esperamos poder voltar para o ano!

Aurora Gouveia, formadora,

Curso 1 – Assistente Operacional - Ação 1

## A visita de estudo...

Os formandos do Curso 1 – Ação 1 – Assistente Operacional de Poiares e a Formadora Raquel Santos, no âmbito da UFCD 0623 – Empresa e produção, fizeram uma visita às Instalações dos Irmãos Leite em Vila Real, no dia 30 de maio de 2022, uma atividade que teve como objetivo identificar e classificar a empresa, enquadrando a produção na atividade empresarial.

Fomos muito bem-recebidos pelo Sr. Sílvio Neves (Diretor Geral da Empresa Irmãos Leite), que nos acompanhou e guiou nesta visita. Desde já gostaríamos

de lhe agradecer toda a simpatia e conhecimentos que nos transmitiu.

Ficámos a saber que nesta instituição são várias as atividades desenvolvidas. Tudo começa com a venda de carros, e aqui são os vendedores que desempenham essa função, mas depois da compra dos mesmos existe um acompanhamento ao cliente que é efetuado pelos administrativos, economistas, mecânicos, lavadores de automóveis, serviço de peças, etc. Gostámos de conhecer as instalações da empresa e de perceber como todo o serviço é efetuado, e verificámos que o seu funcionamento está muito

bem organizado, mesmo sendo uma empresa de média dimensão, o que é bastante considerável. É uma empresa privada, fundada por três irmãos e que, segundo o Sr. Sílvio, tem como objetivo a conquista, satisfação e fidelização dos seus clientes e prestação de serviços de qualidade, procurando corresponder inteiramente às necessidades das pessoas.

Raquel Santos, formadora,

Curso 1 – Assistente Operacional

– Ação 1



## 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

## Um junho muito saudável... e de pouco sossego!

**D**epois de um mês de maio tão atarefado com as inesquecíveis viagens de cruzeiro pelo Douro, seria de esperar que junho fosse aproveitado para recarregar baterias... só que não!

Apesar de a meteorologia nos ter brindado com muitos dias de tempo pouco convidativo para atividades ao ar livre, este não deixou de ser o mês de início das festas populares em Portugal, também assinaladas de forma muito vincada na nossa região e, como não podia deixar de ser, nos nossos Espaços de Convívio. A coordenadora do GPS, Paula Conceição, descreveu as atividades realizadas. “O mês dos santos populares é sempre vivido com alegria por todos nós e, em particular, pelas gerações de maior idade, mais vinculadas a estas tradições que, aliás, se celebram em algumas das freguesias onde residem os nossos clientes. Neste sentido, para comemorarmos este período à nossa

maneira, fizemos decorações com bandeiras e arcos, dançámos e ainda aproveitámos para estimular as competências cognitivas dos nossos clientes através da criação de quadras populares giríssimas em cada Espaço de Convívio. Quando pensávamos que íamos ter um mês mais calminho depois da azáfama de maio, a verdade é que nos divertimos imenso com esta atividade!”

Num mês de junho em que alguns dias chuvosos acabaram por tornar apelativas atividades de informação e exercitação da língua portuguesa, este período foi também aproveitado para discutir temas muito pertinentes, como enalteceu a coordenadora do GPS da A2000. “Depois de termos falado durante alguns meses de alguns dos Direitos Humanos inscritos e reconhecidos na Declaração Universal adotada pelas Nações Unidas, optámos por selecionar duas temáticas externas a este assunto, como foram a

preservação do meio ambiente e a alimentação. Começando por este último tema, tivemos uma conversa sobre formas de prevenção da obesidade e fizemos algumas fichas de estimulação cognitiva sobre o tema. Quanto à questão ambiental, fizemos um debate sobre o tema e fiquei muito agradada com a sensibilidade dos nossos clientes sobre esta questão. Longe de ser uma preocupação das novas gerações, a defesa do meio ambiente passou a ser uma prioridade de todos. Houve ainda tempo de fazermos uma oração pela natureza, de modo a reforçar a nossa fé de que conseguiremos encontrar a melhor forma de proteger o nosso planeta para as gerações atuais e futuras”.

Técnicos do GPS



Os Espaços de Convívio da A2000 envolvem 115 idosos e 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.

## Junho, mês de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas!



**D**urante este mês quisemos mostrar o orgulho que temos em pertencer a este país. Construímos um painel com o mapa de Portugal, e dentro dele escrevemos o hino e à sua volta colocámos alguns dos monumentos e personalidades que nos dão nome. Trabalhámos a evolução da bandeira até à versão que hoje conhecemos. Que belos que ficámos a cantar o hino no vídeo que fizemos!

Em mês, também ele, de Santos Populares, o arraial não pôde faltar. Começámos por decorar a sala com a cascata dos

Santos Populares, as famosas fitas de arraial, os manjericos e as sardinhas. O que também não pôde faltar foi encher a “pança”, com um belo caldo verde, folhados, crepes e waffles.

Vocês, que nos acompanham e que já nos conhecem, sabem que no desporto não paramos! Durante o mês, fizemos um torneio de boccia, continuámos com as nossas “stickadas” no parahoquei e fomos dizer adeus às piscinas cobertas, visto que vão encerrar durante o verão.

Junho foi também um mês de colaboração, desde logo com os nossos colegas

do CLDS 4G – Milhões de Esperanças de Murça. Em conjunto, realizámos uma atividade de culinária onde confecionámos panquecas saudáveis. Não podemos deixar de agradecer a disponibilidade da D. Andreia Santos que, com todo o gosto, nos ensinou esta receita maravilhosa!

Continuem desse lado e até ao próximo mês!!

**Os clientes e técnicos do CAARPD**

## Os 9 Desafios do CAARPD

**Q**ue mês inesquecível e literalmente desafiante para os nossos clientes do CAARPD! Numa altura em que se multiplicam atividades típicas dos campos de férias, quisemos replicar esse conceito para a A2000 e o resultado foi magnífico! Fiquem a conhecer os 9 Desafios do CAARPD que animaram o nosso mês de junho, e que colocaram em disputa cinco equipas - os PIRATAS, os GOLFINHOS, os LOBOS, os ARTISTAS e os BONECOS!



**Desafio 1: O Desafio das Bandeiras**

“Depois de criadas as equipas, lançámos o primeiro desafio - cada equipa tinha de ter a sua bandeira! Deste modo, os nossos clientes deram asas à sua criatividade e expressão artística, e não é que as bandeiras ficaram fantásticas?? E depois pensamos... porque não envolver toda a A2000 no início deste Desafio? E foi o que fizemos, colocando à votação de todos os colaboradores qual a bandeira de que mais gostaram. Os Piratas foram os grandes vencedores, mas a verdade é que todos os trabalhos estavam magníficos!” (José Sousa, técnico da A2000)



**Desafio 2: Torneio de Pares de Boccia**

“O boccia é uma modalidade desportiva que os nossos clientes adoram e na qual têm uma prática que, em alguns casos, atinge patamares muito interessantes de competência técnica. Além dos benefícios ao nível do equilíbrio e coordenação motora, o boccia constitui uma oportunidade de socialização e fomento do trabalho em equipa que o torna útil no desenvolvimento de competências relacionais. O torneio foi muito renhido e bem disputado, e nota-se que temos grandes «craques» do boccia a despontar na A2000” (José Sousa, técnico da A2000)



**Desafio 3: Sardinhas Coloridas**

“Nesta atividade, foi pedido aos clientes que recortassem material em pequenos papelinhos, que depois tinham de ser colados numa sardinha previamente desenhada para o efeito. O objetivo era trabalhar a motricidade fina, tanto a recortar como a colar os papelinhos num espaço limitado, e fiquei muito satisfeita por ver que quase todos cumpriram o desafio sem ajuda, e alguns de forma rápida” (Vanessa Rualde, assistente social da A2000)

**Desafio 4: Pictionary**



“Para trabalhar a inteligência emocional, recorremos ao Pictionary das Emoções, uma forma muito gira de estimular este domínio nos clientes. Munidos de papel e caneta, clientes e técnicos deram largas à sua arte de bem desenhar, e proporcionaram-nos momentos divertidos e desafiantes, em que tentámos descobrir quais as emoções que um determinado desenho produzia. Alegria, tristeza, repugnância, ira e medo foram as emoções trabalhadas nesta atividade divertida e original” (Juliana Guedes, assistente social da A2000)



**Desafio 5: Bingo**

“No meio de atividades tão exigentes, o Bingo foi uma forma de descomprimir sem deixar de estimular as competências cognitivas dos nossos clientes. Trata-se de uma atividade que eles adoram e que é facilmente envolvente e ajustada a todos, sejam quais forem as suas incapacidades. A promoção da atenção e da capacidade de associação de imagens são os principais benefícios da atividade” (Débora Correia, técnica da A2000)



### Desafio 6: Telefone dos Diabos

“O Telefone dos Diabos foi uma adaptação de uma brincadeira popular, o «telefone estragado» ou «telefone sem fios», onde uma sequência de pessoas tenta passar, em segredo e ao ouvido, uma determinada mensagem da forma mais exata possível. Como estamos num período de festas dos santos populares, as mensagens foram alusivas a este tema, daí o nome «Telefone dos Diabos», devido às muitas deturpações entre a mensagem inicial e a final, o que tornou a atividade muito divertida. Como temos, entre os nossos clientes, pessoas com deficiências auditivas, também fizemos a atividade com gestos. Ganhava a equipa com a maior percentagem de palavras ou gestos acertados. Os objetivos deste desafio eram testar a extensão de vocabulário, promover o aumento da profundidade de associação entre palavras e estimular a memória auditiva e visual” (Pedro Barros, terapeuta da fala da A2000)



### Desafio 7: Corpo em Movimento

“Neste desafio, procurámos fazer atividades que fossem muito divertidas e que, ao mesmo tempo, fossem um incentivo à prática de exercício físico. Aqui, as equipas testaram a sua pontaria com balões

de água, com que tinham de acertar num caixote, como se estivessem a jogar basquete. Outro teste à coordenação motora dos clientes foi o jogo da «batata quente», em que os elementos das equipas tinham de passar balões de água uns para os outros, sem os deixarem cair ao chão. Foi um desafio em movimento e extremamente divertido, a repetir!” (Carlla Tancredi, fisioterapeuta da A2000)



### Desafio 8: Para-hóquei Skills

“Num Desafio destes, o para-hóquei não podia faltar! E nada melhor do que aproveitar para testar as habilidades técnicas dos nossos clientes e pontuá-las por equipas. E não é que os treinos estão a produzir melhorias a olhos vistos? Nos vários gestos técnicos inerentes à modalidade, já se nota uma familiaridade maior de todos com o para-hóquei. Já para não falar do quanto se divertem! Os «craques» da A2000 saíram-se muito bem, e estão cada vez melhores!” (Filipe Tenda, psicomotricista da A2000)



### Desafio 9: Rolhas

“A partir de umas simples rolhas, podemos produzir vários exercícios fantásticos de estimulação cognitiva, com impacto em competências de sequenciação, atenção, coordenação bilateral e óculo-manual e gradação da força. No total, foram cinco as tarefas propostas aos clientes - procurar rolhas de cor igual; completar sequências; copiar um padrão; fa-

zer contagem numérica, com associação do número à quantidade; colocar muitas rolhas brancas e algumas de cor no fundo de uma bacia com água, e apanhar as rolhas da cor correspondente à equipa com palitos de espetada. Ganhou a equipa que completou as tarefas em menos tempo” (Cristiana Taveira, terapeuta ocupacional da A2000)

clientes e técnicos  
do CAARPD





FREGUESIA  
*VILA VERDE*



8 ALDEIAS DE NATUREZA,  
PATRIMÓNIO E TRADIÇÃO

UM OLHAR PELAS MONTANHAS  
VILA VERDE - ALIJÓ



## SOLUÇÕES

## CRIATIVAS



 **ESCRITÓRIOS**

Av. de Ovar, Edifício Barretos,  
Bloco 1, 2ºEsq.  
5050-223 Peso da Régua

Rua Cimo de Vila, nº5 Rio Bom  
5445-083 S. João da Corveira  
Valpaços

Tlf: 254 318 052 / TIm: 966 625 668

E-mail: [compassoeregua@gmail.com](mailto:compassoeregua@gmail.com)



## DESCUBRA MURÇA

Uma das mais antigas  
Vilas de Portugal...

Deixe-se encantar com o encanto de Murça...



259 518 042



geral@jfmurca.pt



Praça 5 de outubro,  
5090-112 Murça





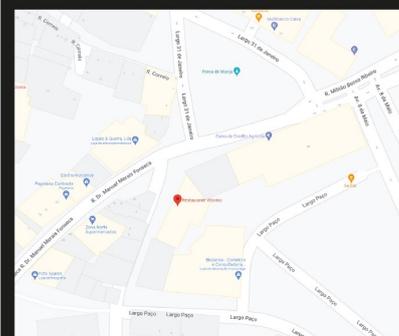
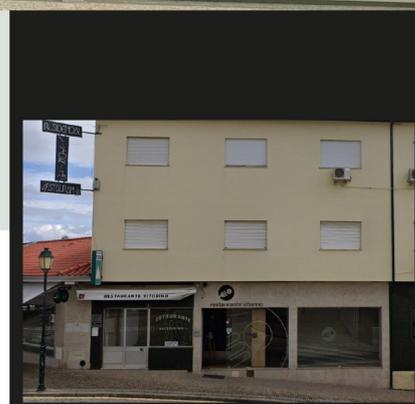
restaurante vitorino



Espaço simples e acolhedor  
com ambiente familiar.



cozinha regional  
a preços acessíveis.



Rua Frei Diogo, 1  
5090-134 Murça

259 512 630

[mariopontesmatias@hotmail.pt](mailto:mariopontesmatias@hotmail.pt)

## ANTÔNIO MARTA CORREIA UNIP. LDA

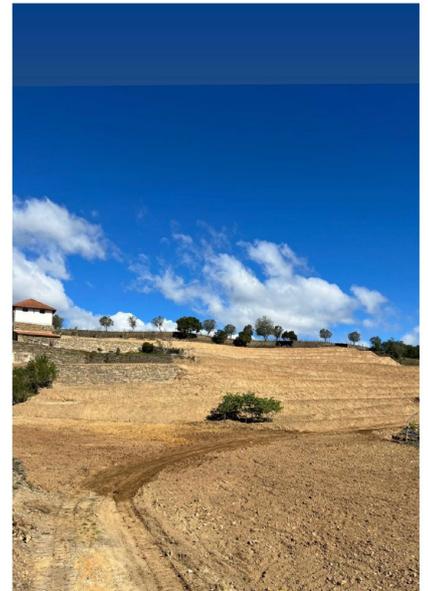
Nif: 513 839 933

*Construção de muros em Xisto  
Surribas / Terraplanagens  
Aterros / Desaterros*

 Rua Sr. do Bom Caminho  
Abaças 5000-014 Vila Real

 917 50 22 33 | 259 047 176

 antoniomartacorreia@gmail.com





**DOURO**  
— APDL —

## DOURO UM CANAL PARA O TERRITÓRIO

Através da execução do Projeto Via Navegável do Douro 2020, vamos transformar o Douro numa via de comunicação mais segura e sustentável. O Douro será um meio de transporte de mercadorias, de ligação entre pessoas e, num claro complemento aos transportes ferroviários e rodoviários, um verdadeiro canal para o território.



[douro.apdl.pt](http://douro.apdl.pt)



APDL

ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DO DOURO,  
LEIXÕES E VIANA DO CASTELO



Cofinanciado pelo Mecanismo Interligar  
a Europa - União Europeia

DOADORES DO MÊS




Viver e Aprender | Edição 176 | junho 2022

Rua S. João Bosco, N°478  
 5050-346 Poiares - Peso da Régua  
 Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt



VISITE-NOS