



Viver e Aprender



Newsletter Mensal | Edição 177 | Ano 21 | Julho 2022

www.a2000.pt



Integração Profissional ARMANDO JORGE MARINHO

Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Santa Marta de Penaguião

Ler mais (pág. 5-6)



A2000 assinou Contrato PARES 3.0

+ 100 novos clientes/utentes
+ 55 postos de trabalho

Ler mais pág. 12



Formação Profissional

ARMAMAR (novo curso)

Assistente Operacional Ler mais (pág. 20)



Avaliação de Satisfação

Anualmente, a A2000 proporciona a todos os seus stakeholders (intervenientes) possibilidade formal de manifestarem o seu grau de satisfação com os serviços e colaboração da A2000 (...)

Ler mais (pág. 9-11)





AGÊNCIA FUNERÁRIA
COUTINHO
RÉGUA-LAMEGO

ENERGIA
Amândio & Peixoto, Lda.

Rua de Matos, N.º 372 • Lobrigos
5030-414 Santa Marta de Penaguião
amandiopeixotolda@gmail.com

964 648 000
254 822 117

Nicola cafés

CAFÉ - RESTAURANTE
FI-ÇA-JO

Apoio individual

COSTA DA CUNHA

REFAN
PARFUMERIE & COSMÉTIQUE
VILA REAL

OKsofás
PARANHOS

Soraia Gouveia
gabinete de estética

T. 910 794 684
Soraia Gouveia Gabinete de Estética
gouveia.soraia

RUI SILVA CASTELA
construções

Vila Pouca de Aguiar

Cantinho da Inês
Artes Manuais

Paula Santos
Chefe de Zona

YVES ROCHER
Paris, France

Tornar-te cliente preferencial e compra com desconto, recebe catálogo grátis e amostras

IG: @paulasantosyr
FB: /paulasantosyvesrocher
0912483782

Regista-te grátis em: <https://www.yvesrocher.pt/re/inscricao.php?token=658913297>

ENTRETECLAS
traduções

entreteclas@gmail.com – 918778927 e 918778978

Fernando Jorge Dias Vaz

COMPRESSOR PARA TODOS OS SERVIÇOS - MÁQUINA DE SURRIBAS
RETRO-ESCAVADORA - TRACTOR AGRÍCOLA

Telm. 967 983 309 * 964 738 327 * 259 518 041
E-mail: odiliaestevesfranca@gmail.com

5090-210 PALHEIROS - MURÇA

Casa da Caihã
O genuíno sabor da Cozinha Regional
Adega Regional . Turismo Rural

Zona Histórica
Vila de Mondim de Basto

casadacaihã@gmail.com
Rosa Freitas 255 386 515 | 96 676 92 65

Angelina Freitas 96 586 75 36

AUTO PORTELA
OFICINA DE REPARAÇÕES
SOCIEDADE UNIPESSOAL, LDA.

Telem.: 919 964 235
E-mail: autoportela@portugalmail.pt

Tel.: 254 814 258 / 254 812 526 • Fax: 254 814 256
MOURA MORTA • 5050 RÉGUA

SAPATARIAS CAROCHA GOLD

PMSG
DETERGENTES INDUSTRIAIS, DEPÓSITOS DE INOX E MÁQUINAS ENOLÓGICAS.

Pedro Granja
pmsg.unipessoal@gmail.com
+351 930 424 247
+351 926 643 761

Rua Central nº94 Fornelos
5030-219 Santa Marta de Penaguião



A importância da Formação Prática em Contexto de Trabalho

“O percurso profissional escreve-se a lápis, para se poder apagar e reescrever as vezes necessárias” (autor desconhecido)

A componente de Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) faz parte do percurso formativo dos cursos de Formação Profissional ministrados pela A2000, tornando-se um momento fundamental de aquisição e/ou reforço de competências pessoais e socioprofissionais, sendo assim uma mais-valia para o sucesso da formação e a integração socioprofissional.

Depois de cerca de um ano de formação em sala, os formandos realizam outra etapa do percurso de formação – a FPCT (também cerca de 12 meses).

Este percurso integra um conjunto de atividades profissionais desenvolvidas em contexto real de trabalho, dando a oportunidade aos formandos de contactar *in loco* com técnicas específicas da atividade onde estão inseridos. Esta fase é determinante para a aplicação e reforço de conhecimentos técnicos e profissionais e desenvolvimento de competências pessoais.

Esta experiência de FPCT só é possível com o apoio das entidades acolhedoras, que dedicam uma parte dos seus recursos à formação e orientação dos formandos da A2000 em clara parceria com os técnicos de acompa-

nhamento e inserção da entidade.

Aliás, são os técnicos de acompanhamento e inserção que calcorreiam todo o território de intervenção da A2000 (Baião, Resende, Armamar, Tabuaço, Chaves, Peso da Régua, Mesão Frio, Santa Marta de Penaguião, Vila Real e Lamego), realizando a prospeção/sinalização de empresas / autarquias / Instituições Particulares de Solidariedade Social, que reúnam condições de acolhimento dos nossos formandos e que, em simultâneo, correspondam às suas expectativas profissionais.

A FPCT visa a aquisição e o desenvolvimento de hábitos e competências técnicas, fundamentais para a qualificação profissional, com o propósito de facilitar e promover uma futura integração profissional dos formandos.

Toda esta dinâmica da FPCT só é possível com as parcerias que existem entre a A2000 e as entidades que recebem os formandos, para que estes possam realizar FPCT e, quem sabe, futuramente tornarem-se parte integrante das suas equipas, através da integração profissional.

As experiências de FPCT ajudam assim no desenvolvimento pessoal e profissional dos formandos, colocando-os à prova enquanto futuros profissionais.

De salientar que **a taxa de integração profissional dos nossos formandos ronda os 70%**. Estes formandos, na maioria das vezes, ficam integrados nas entidades onde realizaram FPCT, o que comprova a estratégia seguida pela A2000.

Conscientes de que a vida profissional se forma de desafios, obstáculos e de que o processo de integração profissional é um caminho difícil, caracterizado pela incerteza e constante transformação do mercado de trabalho, **acreditamos que a Formação Prática em Contexto de Trabalho constituiu para os formandos um instrumento de orientação indispensável para o seu futuro profissional.**

Aproveitamos para deixar o nosso agradecimento a todas as entidades que acolhem os formandos da A2000.

Armando Oliveira,

Técnico de Acompanhamento e Inserção

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
□ A2000	7
□ CLDS 4G	12
□ Projeto INR	14
□ Formação Inicial e Formação Contínua	15
□ Espaços de Convívio □ CAARPD □ Intervenção Precoce na Infância	21
□ Doadores do mês	26

C R I P

CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

IEFP - Vila Real

IAOQE

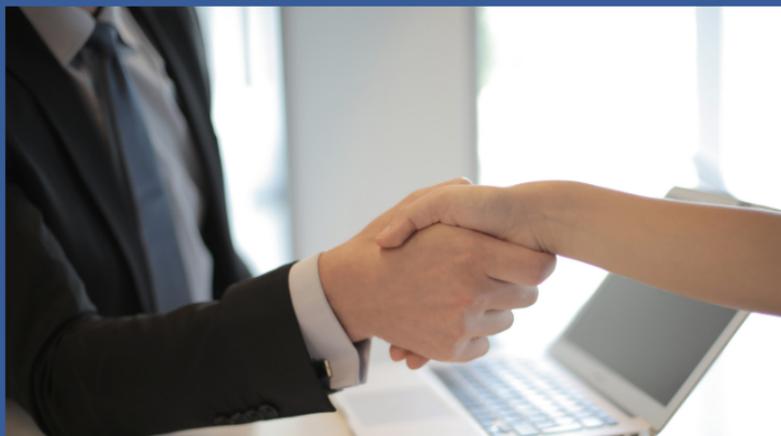
**Informação, Avaliação, Orientação
e Qualificação no Emprego**

AC

Apoio à Colocação

APC

**Acompanhamento
pós-colocação**



AC

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.



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



ARMANDO JORGE MARINHO

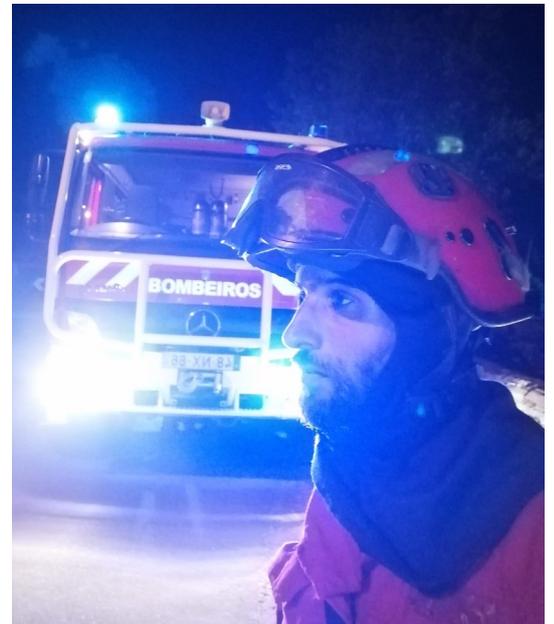
Antigo formando da A2000 e integrado na medida de Apoio à Colocação do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional, o Armando Jorge Marinho é um jovem adulto residente em Santa Marta de Penaguião, onde se encontra profissionalmente integrado nos Bombeiros Voluntários desta vila, ao abrigo de um Contrato de Emprego-Inserção + (CEI+).

Em declarações explicativas das suas funções, o Jorge referiu que “passam pela limpeza e manutenção do quartel e das viaturas, a organização do material ou o auxílio à Equipa de Intervenção Permanente [EIP], de acordo com as instruções que me sejam dadas pelo chefe de equipa”, disse, antes de falar da verdadeira paixão que tem por este trabalho. “Ser bombeiro significa muito para mim. Já estive nesta corporação anteriormente, e mesmo após ter saído naquela altura, havia algo que mexia cá dentro quando ouvia uma sirene. Essa foi uma das razões pelas quais quis voltar a trabalhar aqui, pois este é um trabalho que me sinto competente a fazer, e em relação ao qual procuro aprofundar os meus conhecimentos. É verdade que se vivem aqui situações arriscadas, eu próprio como bombeiro já passei por situações muito difíceis, mas socorrer pessoas compensa tudo. Estou muito feliz por estar aqui, e espero ser capaz de dar o

melhor de mim para aproveitar esta oportunidade”, sublinhou.

Francisco Ribeiro, presidente da Direção da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Santa Marta de Penaguião, também enalteceu a paixão do Jorge pelo trabalho, e manifestou o seu desejo de o ver aproveitar para trabalhar as suas capacidades técnicas e humanas. “O Armando é um rapaz apaixonado pela vida de um bombeiro e disponível para as várias tarefas que lhe são solicitadas. Apesar de ter um temperamento complicado, que requer muita paciência para gerir, é alguém que tem capacidades natas para se tornar uma mais-valia para a instituição. Espero que ele desenvolva as suas qualidades ao longo do tempo e que se torne um homem cada vez melhor, capaz de cuidar da sua família e, principalmente, do seu filho”.

O responsável máximo da corporação relacionou a abertura da entidade a este tipo de integrações com a própria essência e valores inerentes ao serviço de uma corporação de bombeiros. “Esta instituição está vocacionada para prestar serviços de socorro a pessoas e aos seus bens, e integrar pessoas com deficiência ou incapacidade contribui para que elas também entendam a importância desta casa. (...)”





(...) Em virtude desta nossa missão, devemos estar abertos à integração de qualquer pessoa, porque esta casa pretende ser integradora e não desagregadora, para que não haja pessoas socialmente excluídas. Nesta instituição, praticamos permanentemente a solidariedade, e existe sempre da minha parte a preocupação de zelar pela qualidade dos serviços que prestamos. Fico, por isso, muito contente quando vejo algumas pessoas com deficiência que trabalhem connosco a transportar, para o cuidado com as pessoas que atendemos, o carinho e estima que tentamos transmitir na nossa forma de atuação". Outro aspeto enaltecido por Francisco Ribeiro foi o impacto positivo destes processos de integração no fun-



Francisco Ribeiro, Presidente dos Bombeiros Voluntários de Santa Marta de Penaguião

neste trabalho de tornar a nossa sociedade socialmente mais inclusiva. "Tive o privilégio de acompanhar o crescimento da A2000 desde a sua fundação, até se tornar a entidade abrangente que é hoje, com uma aceitação muito grande nos vários concelhos onde tem entrado com as suas respostas sociais. A A2000 faz um trabalho fantástico, do agrado da generalidade das populações, sempre com projetos inovadores e de grande alcance, ao serviço dos que mais precisam, dos mais vulneráveis, que durante muitos anos sofreram de problemas de exclusão e marginalização e que são agora vistos como mais-valias para o desenvolvimento das nossas terras".



cionamento diário da instituição. "Estas pessoas vêm dar grandes mais-valias a uma organização destas porque, por força dos condicionaisismos da sua vida, conseguem olhar para o próximo com outra compreensão, entrega e carinho. Qualquer ser humano tem o seu potencial e valências que podem ser úteis a uma organização, pois vivemos numa sociedade heterogénea, onde todos são necessários. Deve fazer-se uma avaliação cuidada do que a pessoa quer e pode fazer, e a partir daí garantir as condições para a realização plena dos nossos cidadãos. Com as integrações, além da realização pessoal, tenho colaboradores que se sentem mais úteis. Também nas equipas de trabalho o impacto é positivo, na medida em que os colegas percebem que estas pessoas têm vontade permanente de servir, fazer e melhorar, e não se acomodam a nenhuma zona de conforto".

A terminar, o presidente dos Bombeiros Voluntários de Santa Marta de Penaguião aproveitou para elogiar o importante papel da A2000

Ana Augusto e Gonçalo Novais,
técnicos da A2000



A2000 assinou Contrato PARES 3.0

100 novos clientes e mais 55 postos de trabalho



Decorreu no dia 28 de julho a cerimónia de assinatura e entrega dos contratos PARES 3.0 (Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais - 3ª Geração), com a presença da Sra. Secretária de Estado da Inclusão, Dra. Ana Sofia Antunes, que formalizou uma nova grande etapa na vida da A2000.

Com efeito, a A2000, representada pelo Presidente da Direção, António Ribeiro, e pela tesoureira, Soledade Mesquita, assinou um protocolo que se materializará no apoio a mais 100 pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI), em novas respostas sociais, mais concretamente: 2 Lares Residenciais (60 PCDI), 1 CACI - Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (30 PCDI) e 2 Residências Autónomas (10 PCDI). O investimento total previsto é de 2.295.340,00 € + IVA, dos quais 1.610.571,00 € são assegurados por financiamento público. Assim, compete à A2000 assegurar o montante global de 948.733,10€ (684.769 € + 263.964,10 (50% do IVA da totalidade)).

Para o presidente da A2000, é um momento de confirmação de uma visão de futuro que há muito era perseguida e partilhada por todos. “Este protocolo é o resultado do trabalho de muita gente, técnicos, dirigentes, sócios, parceiros e clientes, que ajudaram a A2000 a crescer como cresceu ao longo destes 22 anos. Foram tempos de muita luta e trabalho árduo, mas feitos de muitas conquistas,

que fazem de nós uma das mais abrangentes instituições sociais do país, presente em 16 concelhos e quatro distritos. Agradecemos de coração a todas as pessoas que desmedidamente se aplicaram neste mega-projeto. Agora, é tempo de abraçarmos este novo grande desafio, que nos tornará uma referência ainda maior no setor social da região. Temos assim uma maior responsabilidade entre mãos.”

Por falar em desafios, o primeiro será uma enorme intervenção de fundo no edifício-sede da A2000 (em Poiães – Peso da Régua), que permita albergar as novas respostas e levará a uma reorganização de fundo das instalações. “Durante os próximos dois anos, a sede da A2000 vai estar permanentemente em obras. Desde logo, porque vamos adaptar a antiga residência dos Salesianos, com um custo estimado de 325.000€ + IVA, no sentido de mudar para lá os atuais serviços da A2000, exceto a resposta social CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade) que funcionará no seu espaço habitual. Depois, serão intervencionados por completo os pisos zero, 1 e 2 do edifício principal e maior. Tudo isto vai requerer um enorme esforço quer de adaptação dos nossos serviços (porque continuamos a trabalhar), quer da capacidade financeira da A2000, pois precisamos de acautelar a parte que nos compete para as duas obras e que, no global, andarà à volta de 1.400.000,00€.”, sublinhou António Ribeiro.



O principal aspeto realçado pelo presidente da A2000 está relacionado com o enorme impacto económico e social da concretização destes projetos. “Este novo ciclo da A2000 vai ter um enorme impacto na região. Estamos a falar de respostas sociais que vão atender mais 100 clientes, bem como de 55 novos postos de trabalho para pessoas da região. Com a materialização destes projetos, a A2000 concretiza uma visão de futuro que tinha para si própria e ganha uma abrangência e dimensão que vão contribuir para melhorar a vida das PCDI que atendemos, gerar riqueza e valorizar o território. Estamos muito felizes e entusiasmados com esta nova etapa, mas vamos continuar a precisar do forte apoio das entidades locais e parceiros, para conseguirmos ser cada vez maiores e melhores no cumprimento da nossa missão de apoiar os socialmente mais desfavorecidos da região. Estamos muito felizes, mas conscientes do enorme trabalho e responsabilidade que nos espera. Serão 24 meses muito duros”.

Gonçalo Novais,
técnico da A2000



nas metodologias de abordagem à família para melhores resultados conseguirem ao nível do empoderamento, autodeterminação e inclusão dos seus clientes.

Formação Interna - Intervenção Sistémica

A A2000 planeou formação interna para alguns dos seus colaboradores na área da intervenção familiar – conceitos e abordagem – pelo que convidou a Dra. Andreia Santos (Técnica de CAFAP – Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental) para, nos dias 11 e 14 de julho, ministrar formação subordinada ao tema “Intervenção Sistémica”, com os seguintes objetivos: **definir o conceito de família; identificar os diferentes modelos de família; definir o perfil do profissional,**

para o trabalho com famílias, considerando uma abordagem sistémica; e definir um plano de intervenção familiar..

A formação criou um momento de reflexão sobre formas de atuação efetivas no âmbito do trabalho com os diversos tipos de famílias, pois a **abordagem sistémica tem um enorme impacto na forma de atuar, já que cada pessoa está sempre inserida em vários contextos, com impactos específicos na sua vida. A família é um desses contextos, e no caso específico do público-alvo da A2000 - caracterizado por condicionalismos em diferentes competências – a família tem um peso enorme na vida dos nossos clientes, para o bem e para o mal (!) e, por vezes, para se conseguir uma mudança, mais do que trabalhar individualmente é necessário envolver todo o sistema. Por isso, é importante os técnicos da A2000 estarem capacitados**

A abordagem sistémica das famílias é determinante no sentido de garantir que os elementos do sistema criem uma dinâmica promotora do desenvolvimento de competências pessoais e sociais, bem como de qualidade de vida.

Foram dois dias muito instrutivos e enriquecedores que abrangeram colaboradores que interagem com as famílias dos clientes dos vários serviços da A2000, e o balanço foi bastante positivo pelos conteúdos e técnicas que ensinou que, certamente, terão impactos benéficos na forma como se trabalha diariamente com os diferentes tipos de famílias.

Fica aqui o agradecimento à Dra. Andreia Neves pela disponibilidade demonstrada para partilhar connosco os seus conhecimentos, que seguramente nos serão muito úteis.

Gonçalo Novais, técnico da A2000



A A2000 e a ARCIL partilham Boas Práticas...

01/07/2022

5 técnicos da ARCIL - Associação Para A Recuperação De Cidadãos Inadaptados da Lousã, em concreto do departamento de Formação Profissional e do Centro de Recursos, vieram à sede da A2000 numa ação conjunta de partilha de boas práticas.

Foi sem dúvida uma ação muito produtiva, pelo que, prometemos repetir. A próxima vez, a A2000 vai à ARCIL.



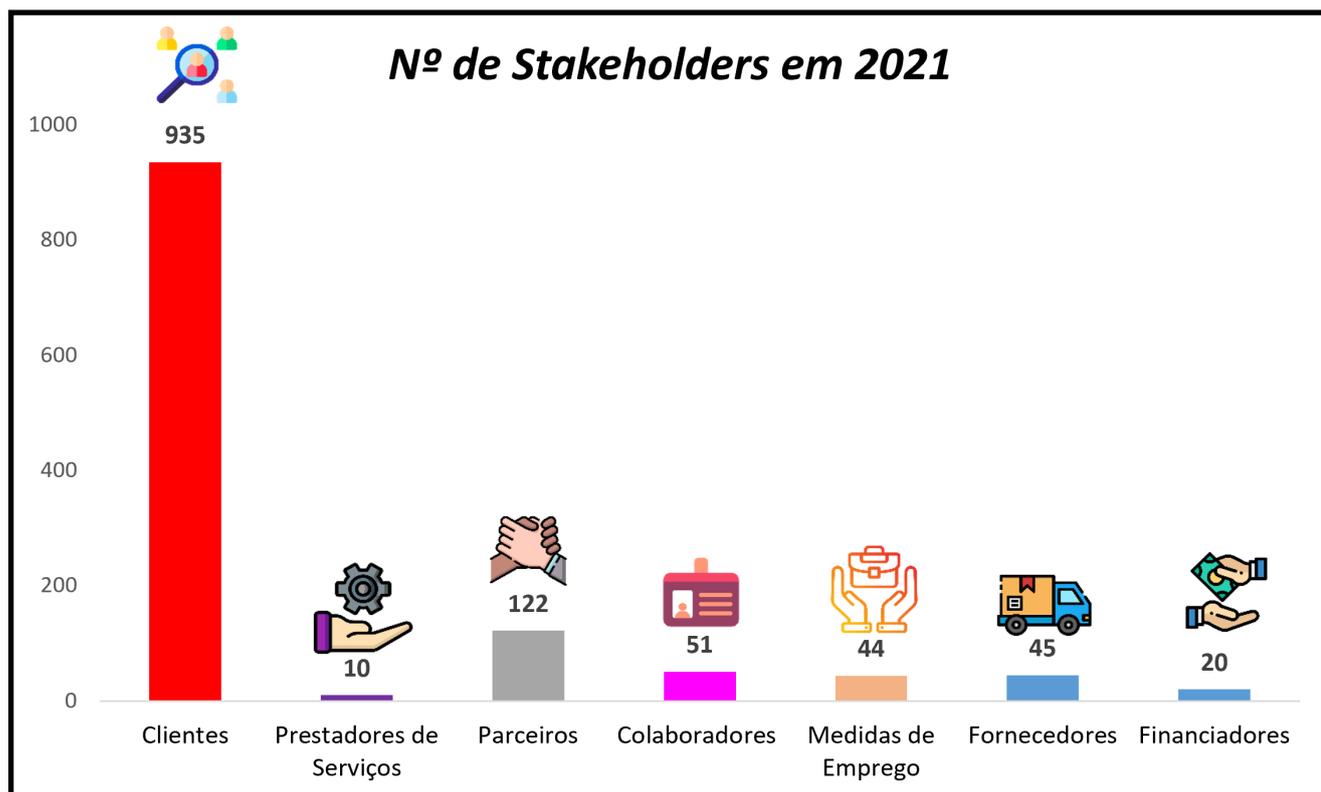
Avaliação de Satisfação

Anualmente, a A2000 proporciona a todos os seus stakeholders (intervenientes) possibilidade formal de manifestarem o seu grau de satisfação com os serviços e colaboração da A2000, o que ocorre no final de cada ano. Essa informação é vertida no Relatório Contas, mas neste artigo pretende-se dar

uma abordagem mais pictográfica para uma melhor divulgação da informação junto de todos os stakeholders envolvidos nas dinâmicas da A2000.

Saliente-se que a A2000 interagiu diretamente com 1227 stakeholders, na sequência da execução dos seus serviços, designadamente: Formação Profissional para pessoas com deficiência ou

incapacidade; Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP); Centro de Atendimento e Acompanhamento para a Reabilitação Social de Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (CAARPD); Intervenção Precoce na Infância (IPI); CLDS-4G Murça «Milhões de Esperanças»; Espaços de Convívio para idosos.



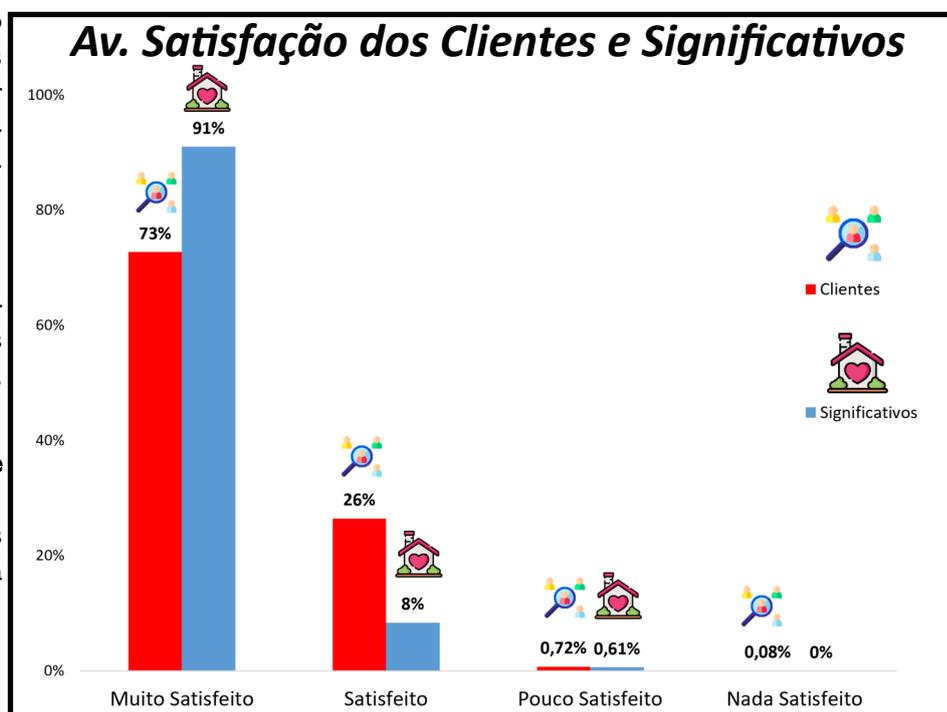
Apresentados todos os stakeholders de 2021 segue-se, no ponto 1, a compilação das avaliações de satisfação dos serviços da A2000 efetuadas por cada stakeholder e, no ponto 2, são apresentadas as avaliações de satisfação efetuadas pelos colaboradores da A2000.

1. Avaliação de satisfação dos stakeholders

Neste ponto, resumidamente apresentam-se os resultados das avaliações efetuadas por: clientes, significativos, financiadores, fornecedores e parceiros.

1.1 Avaliação de Satisfação dos Clientes e Significativos

Como se pode verificar pelo gráfico, ambos estão Muito Satisfeitos com os serviços da A2000.



1.2 Avaliação de Satisfação dos Financiadores, Fornecedores e Parceiros

Também a este nível os stakeholders estão bastante satisfeitos na relação estabelecida com a A2000 e respetivo cumprimento de compromissos e objetivos.

2. Avaliação de satisfação efetuada pelos colaboradores da A2000

Os colaboradores da A2000 efetuam várias avaliações: avaliam a sua própria satisfação com a A2000 (enquanto entidade empregadora); avaliam a relação com os parceiros e, no caso dos serviços administrativos, estes também avaliam a satisfação com os fornecedores (com quem interagem diretamente).

2.1 Avaliação de Satisfação dos Colaboradores

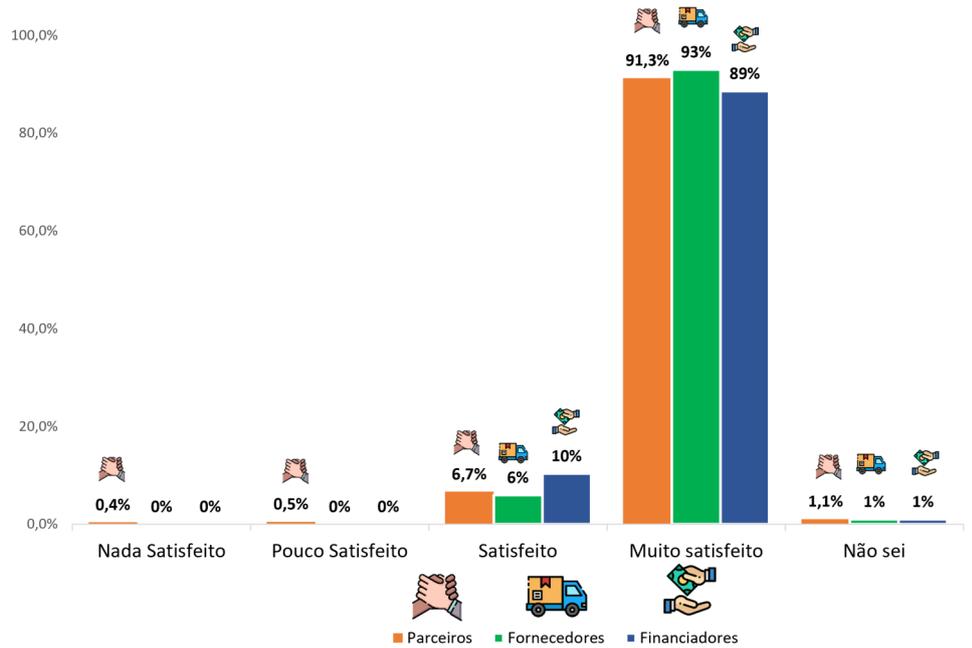
Os colaboradores da A2000 avaliam a sua satisfação com a A2000, enquanto organização empregadora, nas seguintes áreas: Capacitação, Motivação, Condições de Trabalho, Descentralização, Ambiente Relacional, Realização Pessoal.

Na generalidade, predomina a satisfação em todas as áreas, mas surgem algumas avaliações negativas, com mais relevo na área da Motivação (questão ligada à Remuneração) e nas Condições de Trabalho (em dois locais de formação, fora da sede). Todas as respostas negativas foram consideradas, e quando a pessoa se identifica é auscultada para melhor se entender/esclarecer, com o objetivo de encontrar soluções.

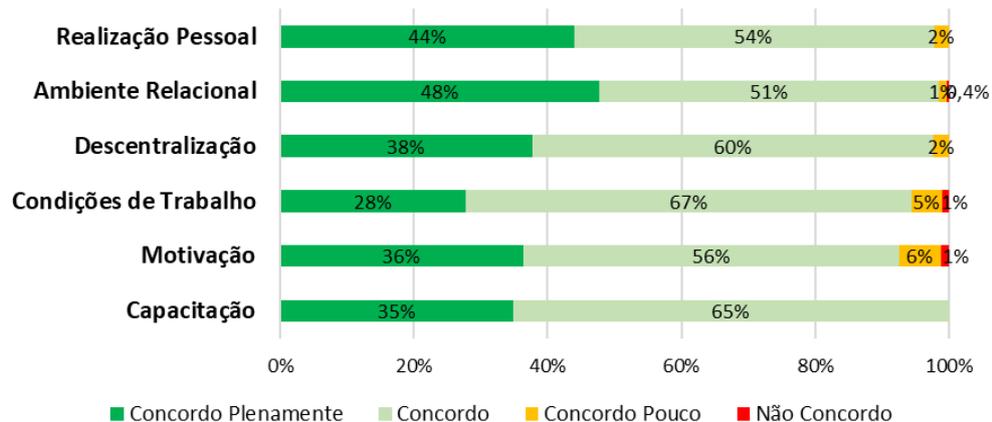
2.2 Avaliação de Satisfação com os Parceiros, efetuada pelos colaboradores da A2000

Como se pode constatar pelo gráfico à direita, os 122 parceiros corresponderam às expectativas dos colaboradores da A2000 e cumpriram os objetivos estabelecidos em Acordo de Parceria; aliás, 98% dos parceiros superaram esses objetivos, realizando outros que não estavam previstos.

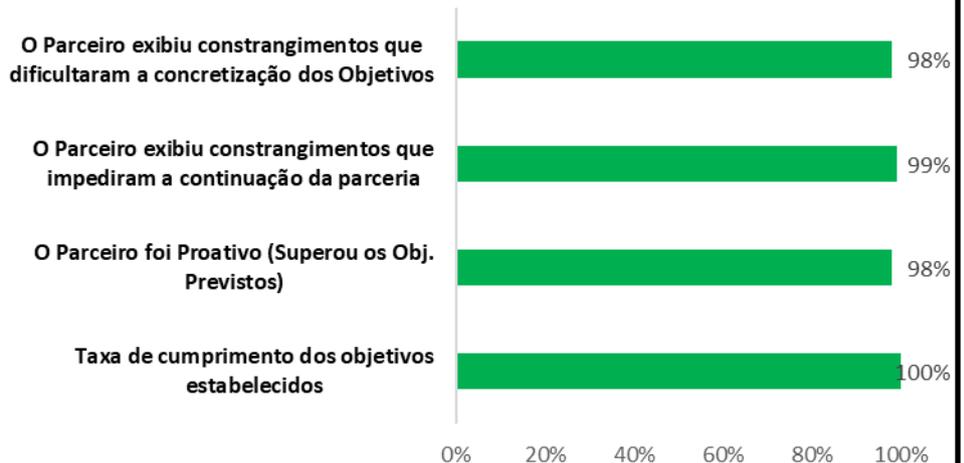
Av Satisfação: Financiadores, Fornecedores, Parceiros



Avaliação de Satisfação dos Colaboradores



Avaliação dos Parceiros, efetuada pela A2000



2.3 Avaliação de Satisfação com os fornecedores, efetuada pelos colaboradores da A2000

A A2000 é uma entidade adjudicante nos termos previstos no artigo 2, n.º 2, alínea a) do Código dos Contratos Públicos - Decreto-Lei 18/2008 de 29 de Janeiro, na sua atual redação, pelo que todos os 45 Fornecedores foram contratados de acordo com as regras e procedimentos de contratação pública.

O Chefe da Secretaria avalia, de 0 a 3, cada um dos Fornecedores, em 7 critérios.

Como se pode constatar, predomina a satisfação com os serviços dos Fornecedores, não tendo ocorrido qualquer reclamação. Contudo, em alguns casos, uma nova contratação envolverá algumas mudanças nas condições oferecidas pelos Fornecedores.

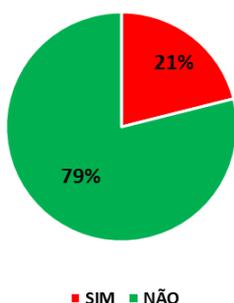
2.4 Avaliação de Satisfação com os Financiadores, efetuada pelos colaboradores da A2000

Em 2021, a A2000 teve 20 financiadores: PO ISE; ISS, I.P.; IEFP; INR, I.P.; BPI – Fundação La Caixa; 7 Freguesias; 7 Câmaras Municipais e uma Associação local.

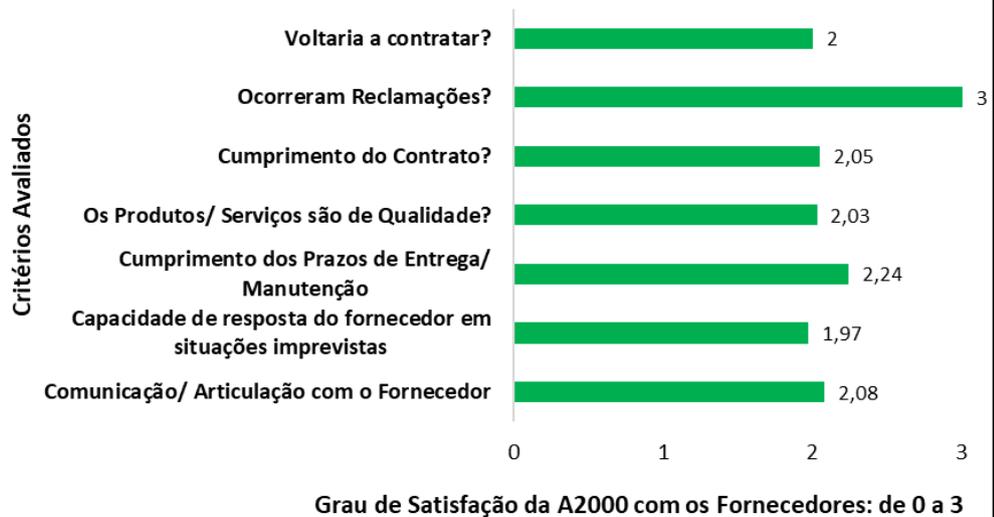
Os 3 principais Financiadores (PO ISE; ISS, IEFP) financiam os principais serviços da A2000 (Formação Profissional, CLDS (até 2023), CAARPD, IPI, CRIP); os Financiadores locais financiam projetos específicos desenvolvidos nas freguesias ou nos concelhos e à medida das necessidades de cada um.

Na generalidade, os colaboradores da A2000 estão satisfeitos com os seus Financiadores, por lhes reconhecerem rigor e compromisso no cumprimento dos objetivos estabelecidos. Há sempre algumas exceções, principalmente ao nível

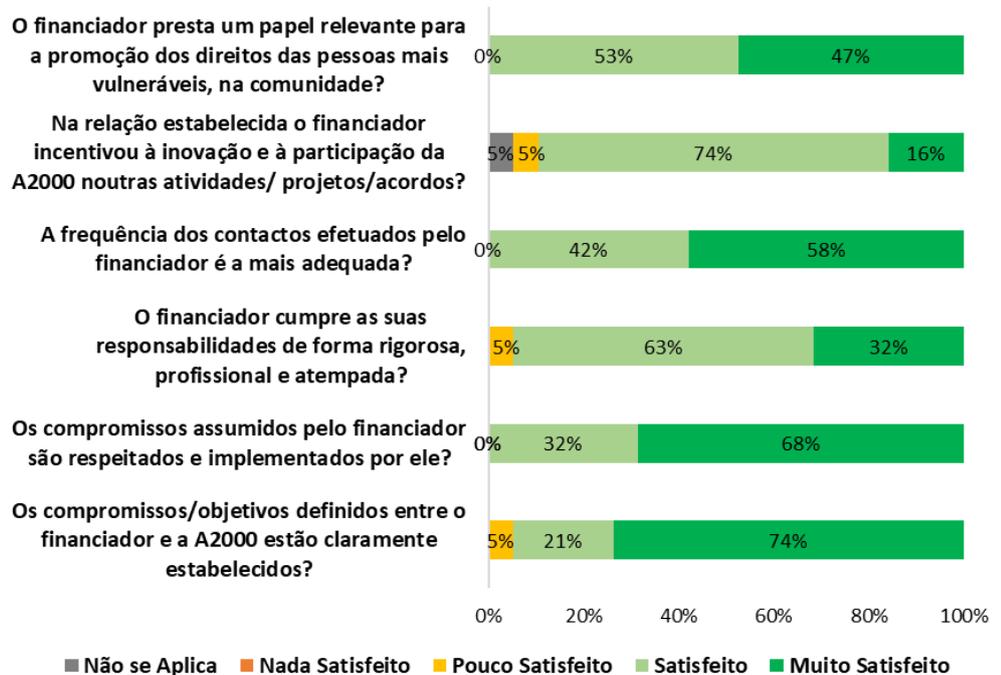
Tem Reclamações quanto ao Financiador?



Av. de Satisfação dos Fornecedores, efetuada pelo Chefe de Secretaria



Av. Satisfação dos Financiadores, efetuada pelos Coordenadores dos Serviços



dos Financiadores Nacionais que não cumprem prazos, desconhecem as especificidades da realidade dos contextos onde operamos e analisam como se todas as realidades fossem a mesma; houve também um Financiador local que não cumpriu todas as premissas do Acordo. Nestas situações, a A2000 reclama pelas vias disponíveis e propõe soluções/ alternativas junto do Financiador, sempre com o objetivo de nunca diminuir a qualidade do serviço e responder plenamente às necessidades dos seus clientes.

Em suma, os stakeholders da A2000 es-

tão, na generalidade, satisfeitos com os serviços e as dinâmicas em que se envolveram, contudo surgiram algumas avaliações negativas que contribuem e impulsionam a melhoria contínua.

É graças à auscultação e participação dos intervenientes nos serviços da A2000 que, juntos, podemos construir uma realidade mais inclusiva, onde todos se sintam melhor e mais felizes.

Marina Teixeira,
Diretora Técnica

CLDS 4G MURÇA

Milhões de Esperanças

Eixo I e Eixo III

FEIRA FRANCA DE MURÇA

DURANTE OS DIAS 8, 9 E 10 DE JULHO ESTIVEMOS NA FEIRA FRANCA DE MURÇA, ONDE A TRADIÇÃO, O EMPREGO E A PREPARAÇÃO DO FUTURO DOS JOVENS MURCENSES FORAM AS TEMÁTICAS PRINCIPAIS DAS MUITAS ATIVIDADES REALIZADAS!



MILHÕES
DE ESPERANÇAS

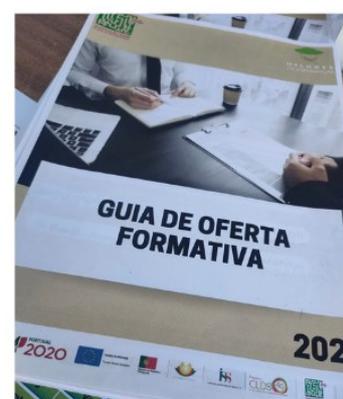
AQUI ESTÃO AS NOVIDADES!

FEIRA FRANCA DE MURÇA

Começando pela tradição, envolvemos os nossos idosos do Eixo III - Promoção do Envelhecimento Ativo e Apoio à População Idosa na realização de um evento tradicional aberto ao público do nosso concelho, em que eles puderam não só apresentar as suas atividades aos visitantes, como expor e vender os seus próprios produtos.

A adesão dos clientes foi um enorme sucesso, e os fundos angariados reverteram para a A2000, no sentido de apoiar a Associação na sua missão social!

O Eixo I - Emprego, Formação e Qualificação teve, por sua vez, uma enorme panóplia de atividades, direcionadas a pessoas desempregadas e jovens Murcenses que concluíram o sistema de ensino, tendo por base uma plataforma de promoção do emprego, através da criação de um elo de ligação entre pessoas à procura de emprego e entidades empregadoras.



Na **Atividade 1 - Transform'arte**, alguns destinatários puderam usufruir de mini-experiências de trabalho, com produtos típicos locais, em que «deram asas» à criatividade e imaginação para produzirem resultados fantásticos;

Já na **atividade 2 - Abrir Caminhos**, partimos com a premissa de que a procura ativa de emprego pode ser uma descoberta de talentos, de pontos fortes de oportunidades pessoais e profissionais! Neste sentido, realizámos no dia 8 de julho uma divulgação de pitch's de apresentação de destinatários desempregados a entidades empregadoras. Podemos dizer-vos que as competências de apresentação, aliadas às novas tecnologias, foram uma agradável surpresa para todos. O «feedback» dos empresários foi extremamente positivo à praticidade desta nova abordagem que, de forma clara e sintética, permite tecer as primeiras impressões sobre a adequação do perfil da pessoa ao posto de trabalho pretendido.

Na **Atividade 5 - Núcleo Facilitador**, o tecido empresarial mais representativo do concelho esteve presente na Feira Franca de Murça, sendo possível à equipa técnica uma maior proximidade com os representantes das mesmas e auscultação direta de diversas empresas / entidades empregadoras para a aplicação de possíveis medidas ativas de emprego.

Na **Atividade 6 - Encontro Entre Mundos**, procuramos que os mundo empresarial e de candidatos a emprego, se unissem numa sinergia de partilha de percursos e dificuldades. Acreditamos que esta empatia e compreensão mútua sensibiliza todos os participantes para a inclusão profissional e um desempenho laboral articulado com as diversas entidades empregadoras.



Na **Atividade 7 - Construir Futuros**, ainda direcionada para jovens, quisemos «espalhar» Milhões de Esperanças e validar junto de ex-alunos que terminaram/abandonaram o sistema de ensino, o seu percurso de vida, a capacitação no processo de tomada de decisões e a procura de opções e acesso à informação, para que possam (re)encontrar o seu caminho.



Fica para memória futura um balanço extremamente positivo dos três dias de atividade! Sem esquecer de que continuamos em permanência ao serviço da população o ano inteiro com um grande objetivo - ajudar a fazer de Murça um excelente local para viver e construir o futuro!

Beatriz Ermida e Andreia Henrique, Técnicas do CLDS 4G Murça "Milhões de Esperanças"

Cofinanciado por:



Se tu fosses eu?



No mês de julho iniciou-se o projeto “SE TU FOSSES EU?” - cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. de 2022 - nos concelhos de Armamar, Murça e Tabuaço, com o apoio das respetivas Câmaras Municipais.

“Se tu fosses eu?” tem como finalidade colocar os Direitos das pessoas com deficiência ou incapacidade no quadro das prioridades da comunidade, desafiando-a a colocar-se no papel da pessoa com deficiência, para perceber qual o sofrimento a que ela está exposta. Todos os meses serão abordados e trabalhados direitos e tipos de deficiência que, posteriormente, serão apresentadas à comunidade local.

Assim, o direito abordado este mês foi a EQUIDADE e ACESSIBILIDADE À INFORMAÇÃO; a deficiência abordada foi a Visual. Conseguimos entender que a equidade diferencia-se da igualdade, isto é, todos temos os mesmos direitos, mas para os podermos exercer, ou seja, para acedermos igualmente às mesmas oportunidades é necessário criar ajustes/ caminhos diferentes/ meios/ recursos que apoiem aqueles que têm alguma incapacidade a conseguirem-no: se sou baixa preciso de um banco para chegar ao cimo do armário; se sou cega preciso de uma bengala que me auxilie a detetar os obstáculos; se sou surda preciso de usar uma forma de comunicar que não envolva a voz, mas também preciso que a Língua Gestual seja conhecida por todos, etc.

Executámos cartazes onde foram colocadas estas diferenças através de exemplos práticos e imagens. Colocámo-nos no lugar de um deficiente visual para sentirmos as dificuldades, preparámos as questões para inquirir a comunidade e fomos para a rua desafiar as pessoas.

Por terras de Armamar e Tabuaço, começámos por realizar um exercício que consistiu em vendar os olhos a pessoas que se disponibilizaram a colaborar e, com o auxílio de uma bengala, fizeram percursos com e sem orientação de terceiros, sendo que este exercício foi realizado na Biblioteca, Câmara Municipal de Tabuaço, Serviço Social da Câmara e restaurante Tachinho da Té. Em Armamar, o mesmo exercício foi realizado na Câmara Municipal. Em Murça, fomos para a feira desafiar a população a andar numa cadeira de rodas, colocar uma venda nos olhos e comunicar com um surdo, fomos a cafés e desafiámos o responsável da Residência de Estudantes.

No final da atividade, os participantes partilharam as sensações vividas, mencionando a importância da visão e da dificuldade que é viver sem ela; a dificuldade em andar de cadeira de rodas; a dificuldade de compreender a Língua Gestual.

Por fim, foram entregues as lembranças com o símbolo do projeto, assim como foram assinadas as Declarações de Compromisso, em que os participantes se comprometeram, cada um na sua área, a criar condições para que os direitos das pessoas com deficiência sejam lembrados, reconhecidos e defendidos.

Houve pessoas que recusaram o desafio, dizendo que era muito difícil ter-se uma deficiência ou uma limitação. É verdade! Por isso, é muito importante que todos tenhamos consciência das dificuldades e obstáculos diários que uma pessoa com deficiência enfrenta, pois mesmo aqueles que convivem com a pessoa com deficiência, nomeadamente as famílias, perspetivam as dificuldades do seu ponto de vista e não do ponto de vista do próprio, e é sempre diferente sentir na pele as dificuldades e pensar que serão permanentes!

Agradecemos a todos os que colaboraram e se disponibilizaram a viver a experiência de “Se tu fosses eu?”!

Marina Teixeira, Diretora Técnica

Projeto cofinanciado pelo INR, I.P.



INR instituto nacional para a reabilitação

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



Armamar



PO ISE - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego

TO 3.01 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

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 Inicial
(em regime laboral)**

**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

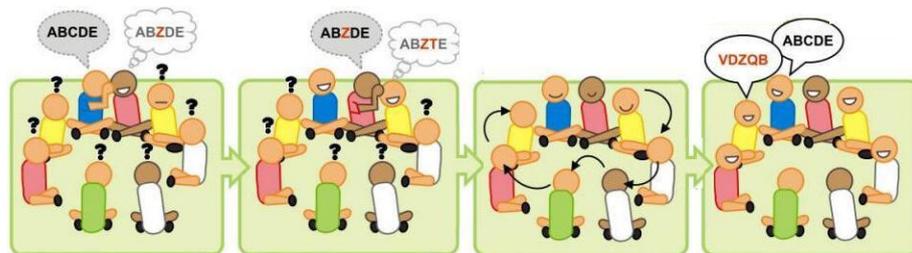
Locais de Formação Peso da Régua | Resende | Baião | Chaves | Armamar | Tabuaço

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Nem sempre o que ouvimos ou vemos é o que realmente parece ser...



Durante o mês de julho, nós, os formandos do Curso 4 – Ação 4 – Auxiliar Infantil, estivemos a refletir e a debater assuntos relacionados com a comunicação com crianças e jovens.

Na UFCD 9638 – Processos de Comunicação com Crianças e Jovens, temos verificado o quão importante é haver clareza e transparência nas mensagens que transmitimos, ou seja, devemos transmitir aquilo que pretendemos de forma clara e direta, seja em conversas pessoalmente, por telefone ou via e-mail. Se começarmos a divagar, o ouvinte irá dispersar ou ficará com dúvidas sobre aquilo que realmente pretendemos comunicar. Devemos pensar com antecedência naquilo que

pretendemos dizer e evitar falar excessivamente e de forma confusa.

Os elementos essenciais para que ocorra uma comunicação eficiente são:

- ◆ Emissor = é aquele que dá início ao processo comunicativo, pois transmite a mensagem.
- ◆ Recetor = é o alvo do emissor, sendo quem recebe a mensagem.
- ◆ Mensagem = pode ser um facto, ideias ou até mesmo emoções, ou seja, é o conteúdo contido na comunicação.
- ◆ Canal = é o meio pelo qual a mensagem é enviada do emissor para o recetor.

Para colocarmos em prática estas aprendizagens, fizemos o jogo “O Telefone Avariado”. Com este jogo, divertimo-nos

bastante, refletimos sobre a forma como comunicamos e identificámos os pontos negativos de uma má emissão e receção da mensagem, mas também aprendemos que nem sempre o que ouvimos ou vemos é o que realmente parece ser. Às vezes julgamos uma pessoa pela forma de rir, de falar, pela aparência, pela forma de se comportar, apenas porque alguém nos contou... Temos que ter cuidado com as fofocas, notícias e os comentários que dizem por aí, pois até numa história simples é fácil haver divergências de informações.

Curso 4 – Auxiliar Infantil

Raquel Santos, Formadora

As receitas das avós... lembram as férias!

Estamos quase de férias e bem precisamos, para descansar e aproveitar estes dias de calor para recarregar as energias.

Mas antes das férias ainda fizemos muitos trabalhos na formação em sala. Um dos trabalhos que fizemos foi uma pesquisa sobre caldos e sopas, mas demos-lhe um toque especial, pois decidimos procurar sopas e caldos feitos pelos avós, pois no dia 26 de julho celebrou-se o Dia dos Avós e, apesar de alguns de nós já não os termos, achámos esta uma bonita homenagem. Gostámos muito desta pesquisa, pois descobrimos alguns ingredientes que não conhecíamos, e divertimo-nos também com algumas descobertas que fizemos. Verificámos que as receitas levam muitos ingredientes e concluímos que é porque os

Sopa da Avó	
Ingredientes 1 cebola média 4 dentes de alho 500 g de feijão encarnado 500 g de batata branca 250 g de massa 50 ml de polpa de tomate Azeite Água Sal	Preparação Refoga-se o alho e a cebola e a polpa de tomate no azeite, até a cebola ficar transparente. Juntar as batatas cortadas e envolvê-las bem no tomate. Juntar o feijão e cobrir com água. Salgar a gosto e deixar cozer em lume brando e com a tampa posta, até as batatas estarem cozidas. Nesse ponto juntar mais água e retificar os temperos. Quando levantar fervura juntar a massa e deixar cozer até ficar al dente. Servir imediatamente, acompanhada com uma caneca de café de cevada.

avós gostam que os netos comam muitos legumes, pois para eles estamos sempre muito magrinhos!!

Assim, deixamos aqui uma receita da sopa da avó e também um poema dedicado aos avós.

“Os avós são as flores em cada Primavera. São o mel nas palavras. São a certeza da mão estendida.

Os avós são a canção mais bonita. São a história mais perfeita.

São a luz nos dias cinzentos. São o colo em cada despedida. São a manhã em cada amanhecer.

Os avós são a estrada feita de areia fina. São o

sorriso em cada regresso. São a lareira que nunca se apaga.

Os avós são o arco-íris que nos faz sorrir.

São aquelas desejadas gotas de esperança.

São a certeza de sermos para sempre aquela linda criança.”



Curso 3 – Assistente Operacional
Raquel Santos, Formadora

Curso 1 - Ação - 2 Assistente Operacional

termina o seu percurso na A2000

No dia 29 de julho, o Curso 1 - Ação - 2 – Assistente Operacional de Baião, terminou o seu percurso de formação na A2000. Passaram dois anos desde que iniciaram a formação e, ao longos destes dois anos, viveram experiências que vão, com toda a certeza, recordar para sempre. No primeiro ano, os formandos realizaram formação em sala e aperfeiçoaram as suas competências escolares, pessoais, sociais e profissionais. Os conhecimentos adquiridos nas diferentes Unidades de Formação permitiram-lhes estar mais preparados para, no ano seguinte, integrarem a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).

A FPCT permite aos formandos colocar em prática todas as aprendizagens adquiridas ao longo do ano, experienciando situações reais de trabalho. A FPCT é, para a grande maioria dos formandos, o primeiro contacto com o mercado do trabalho e, muitas vezes, é esta experiência que lhes dá acesso ao primeiro emprego. A integração no mercado de trabalho é, sem dúvida, fundamental no desenvolvimento pessoal e social de todos os cidadãos e, nomeadamente, dos nossos formandos.

Mas este percurso chegou ao fim e o último dia foi preenchido de muita alegria por terminar o curso, mas também tristeza, por se despedirem de todos os colegas e da equipa que os acompanhou ao longos destes dois anos. Na despedida fica a certeza de que grande parte das amizades construídas irão estar presentes ao longo das suas vidas.

Durante estes dois anos, trabalhámos com eles a descoberta e valorização das suas capacidades, o saber ser e saber estar, fazendo-os acreditar neles próprios e ensinando-os a lutar pelos seus objetivos!

No final, as várias entidades que acolheram os formandos na realização da FPCT facilitaram a sua integração profissional. Estas integrações só foram possíveis



através das medidas do IIEFP, divididas em Contratos de Emprego e Inserção+ e Estágios Inserção, permitindo aos formandos dar continuidade ao desenvolvimento das suas competências e continuarem a lutar pela sua integração no mercado de trabalho.

Sem a cooperação e a sensibilidade das entidades que acolheram os nossos formandos, a Missão da A2000 não seria possível. A A2000 agradece a parceria às seguintes entidades: **Câmara Municipal de Baião; Centro Social de Santa Cruz do Douro; Centro Social e Paroquial de Santa Marinha do Zêzere; Lavandaria Fadas Fidalgas; e M&R, Publicidade e Serviços, Unipessoal Lda.**

A todas estas entidades o nosso muito obrigado!

Alguns testemunhos dos nossos formandos:

“Gostei muito do tempo que estive na A2000 (...) da relação que construí com as formadoras, ajudaram-me muito e é uma amizade que vou guardar para sempre!” **Ana Miranda**

“Gostei muito de estar na formação, das professoras e de todos os meus amigos.” **António Soares**

“Este curso foi muito bom, gostei muito das formadoras, dos meus colegas e foi a oportunidade de trabalhar com crianças. Adoro o que faço e estou muito gra-

ta pela oportunidade de poder ficar a trabalhar no Centro Social e Paroquial de Santa Marinha do Zêzere.” **Cláudia Monteiro**

“Gostei de estar na A2000, foi uma oportunidade muito boa para mim, gostei de tudo, das professoras, dos colegas e é muito bom ficar a trabalhar na Câmara.” **Fátima Monteiro**

“Aprendi muitas coisas na A2000, a Lucinda sempre me tratou muito bem e as formadoras sempre me ajudaram quando eu precisei.” **Graça Anselmo**

“Gostei de tudo, das formadoras e do trabalho nas estufas e espero continuar a trabalhar aqui!” **Helena Anselmo**

“Gostei muito de estar no curso, dos meus amigos e das formadoras (...)um beijinho para a professora Fernanda do Infantiário, eu gosto muito dela!” **Natália Vieira**

“A A2000 deu-me a oportunidade de fazer novas amizades, conhecer o mundo do trabalho e, acima de tudo, conseguir um emprego. Não tenho palavras para agradecer o suficiente a todos (...) vou ter saudades!” **Pedro Azevedo**

Curso: 1 - Ação 2 – Assistente Operacional
Goreti Alexandre, Técnica de Acompanhamento e Inserção

O fim de uma etapa...

No dia 6 de julho de 2022 os formandos do Curso 1 – Ação 1 – Assistente Operacional, concluíram o seu percurso formativo na A2000. No rosto dos formandos estava estampado um misto de emoções, pois se por um lado estavam contentes por terem conseguido alcançar com sucesso esta etapa, e por muitos terem conseguido alcançar o objetivo pretendido – a integração profissional -, por outro lado a tristeza do curso terminar e o medo e ansiedade pelo futuro, mas todos com uma certeza - a A2000 estará sempre com eles!

Recolheu-se a opinião de cada um e ficámos de coração cheio, pois confirmámos que na vida deles fizemos toda a diferença e marcámo-los de uma forma muito positiva.

Ana Paula: na A2000, conheci novos amigos, tanto em sala como na formação prática em contexto de trabalho. Fiz novas aprendizagens e a minha qualidade de vida também melhorou e, com a integração, ainda vai melhorar mais. Gostei de conhecer a A2000 e de frequentar este curso. Gostei de todos os colaboradores da A2000, acho que são muito atenciosos. Quando iniciei o curso era bastante reservada, tímida e calada, agora estou muito mais comunicativa.

André: fiz novas amizades e gostei dos formadores. Consigo socializar mais. Em FPCT, gostei do local, no início foi um pouco difícil e custou-me a adaptar, mas acabou por correr muito bem. Espero conseguir ficar inserido no mercado de trabalho e a A2000 ajudou-me muito, pois na formação em sala adquiri alguns conhecimentos para a FPCT.

Carlos: gosto muito de todos os meus colegas e dos formadores. Gosto de andar na A2000.

Diana: a A2000 ajudou-me a inserir no mercado de trabalho, fiz amigos e sinto que consigo socializar mais. Gostei muito do profissionalismo dos colaboradores.



Eduardo: manteve uma boa relação com os formadores e colaboradores, adquiri novos conhecimentos e melhorei na comunicação com os outros.

Joana: eu já conhecia a A2000 e, mais uma vez, adorei fazer o curso! Gosto de todos os colaboradores e gostei muito da turma onde estou inserida. Fiz novos amigos e ajudei alguns colegas a integrarem-se na turma.

Marta: no início era muito reservada, introvertida e calada, agora sinto-me mais comunicativa, um pouco mais segura e mais extrovertida. Fiz novas amizades e gostei muito do meu local de FPCT, foi assim que descobri o mercado de trabalho, e espero ficar lá integrada. Gostei de toda a equipa de colaboradores da A2000.

Sónia: gostei muito de conhecer a A2000, fiz novas amizades, gostei muito dos colaboradores e das instalações. Ajudou-me na socialização pois tornei-me mais comunicativa.

A todos vocês, um até breve e desejamos toda a felicidade e sorte nesta nova etapa das vossas vidas! Lembrem-se que o fim de uma etapa é sempre o início de outra! Nós cá estaremos para vos apoiar! Parabéns pelo vosso empenho e dedicação e por serem um grupo colaborante, simpático, motivado, alegre e sempre pronto para o trabalho!

Foi um gosto ser formadora deste grupo de formação, obrigada por partilharem connosco um bocadinho de todos vocês!



Aproveitamos também para deixar o nosso agradecimento às entidades que abriram as suas portas aos nossos formandos, para que estes pudessem realizar Formação Prática em Contexto de Trabalho: Restaurante “Douro à Mesa”, Maria da Conceição Júlia Rocha, Unipessoal Lda. (Restaurante Santo António), AMBL-Explorações Hoteleiras Lda. (Hotel Borralha), Tosta Fina - Comércio e Indústria de Panificação, Lda., Câmara Municipal de Vila Real (Escola Física de Trânsito e Agrupamento de Escolas Diogo Cão), Serralharia Bom Caminho, Tintas Cuca, Centro Social e Paroquial Santo António e Letícia Monteiro Esteves (Jardim Encantado).

**Curso 1 – Ação 1 –
Assistente Operacional
Raquel Santos, formadora
Armando Oliveira, Técnico de
Acompanhamento e Inserção**

Perigos na estrada

No dia 26 de julho o curso 1 - ação 1 - Assistente Operacional, a decorrer em Poiães, fez uma visita de estudo à Escola Fixa de Trânsito em Vila Real.

Esta visita decorreu no âmbito da UFCD 9636 - Segurança e prevenção de acidentes com crianças e jovens, e teve como objetivos reconhecer situações de perigo nos vários contextos de intervenção, assim como identificar e implementar medidas de redução do risco de acidente e, mais especificamente, nos acidentes de viação - uma das principais causas de morte infantil.

A Escola Fixa de Trânsito possui uma zona exterior com uma pista equipada com semáforos, sinais verticais e hori-

zontais, cruzamento, rotundas e parque de estacionamento, que simula situações idênticas às reais, com carros e bicicletas disponíveis para o público em geral. Assim, os formandos tiveram oportunidade de utilizar os carros (veículos sem motor, movidos a pedais) e circular pela pista com o objetivo de experienciar todos os cuidados, obstáculos e perigos que podem ocorrer na estrada enquanto condutores, passageiros e peões.

Para muitos deles foi um primeiro contacto com a condução de veículos deste género, mas a adaptação foi rápida e a “viagem” muito divertida! Os formandos aprenderam que, perante um sinal de STOP, é imperativo parar, ter especial atenção nas passadeiras, quando têm que ceder passagem a outros veículos ou quando circulam numa estrada sem



prioridade. Para além disso, ao pedalar fizeram exercício físico, o que também é importante para manter a saúde física e mental.

Fica o nosso agradecimento à Câmara Municipal de Vila Real, em particular ao pessoal da Escola Fixa de Trânsito, por nos receber.

**Curso 1 – Ação 1 – Assistente Operacional
Isabela Lima, formadora**

Vamos de férias!

Nosso país é lindo e tem muito para oferecer: de norte a sul de Portugal, temos uma gastronomia de fazer perder a cabeça a miúdos e graúdos, paisagens lindíssimas e muito diversificadas, uma cultura incrível para absorver – são tantos os monumentos e museus a descobrir – e imensas atividades divertidas que estimulam a aprendizagem das crianças, além de proporcionarem excelentes momentos em família.

Antes de ir de férias, o curso 2 – ação 2 - Auxiliar de Serviços Gerais, a decorrer em Tabuaço, terminou as UFCD's 3527- Produção Alimentar- Confeção de Alimentos e a 3528 – Produção Alimentar- Pastelaria e Sobremesas, e nada melhor que fechar com chave de ouro estas UFCD's, que nos permitiram aplicar técnicas básicas de preparação e confeção de alimentos, e “planear” uma rota pelo nosso país e conhecer alguns dos pratos tradicionais.

Assim, fizemos uma “viagem” gastronómica virtual a todos os distritos de Portugal Continental e descobrimos verdadeiros tesouros que o nosso país oferece e

que para muitos de nós eram desconhecidos.

A alimentação portuguesa, ainda que esteja restrita a um espaço geográfico relativamente pequeno, é bastante rica e diversificada. Exemplo disto são as mil receitas que existem com bacalhau. O bacalhau é «rei» em muitos dos distritos de Portugal e as formas de o cozinhar são infindáveis. Temos o Bacalhau à Lagareiro, sendo provável que este prato tenha a sua origem em regiões com lagares, que são produtores de azeite, que ainda é motivo de discussão, com a famosa disputa a concentrar-se entre os Lagares da Beira Alta e os da região do Minho. O Bacalhau à Zé do Pipo foi criado por volta de 1960 pelo chef José Valentim, apelidado de Zé do Pipo, proprietário de um restaurante na cidade do Porto. Para além destes dois exemplos existem muitas outras receitas de bacalhau: bacalhau com natas, pataniscas de bacalhau, migas de bacalhau, bacalhau com broa ou bacalhau espiritual.

Continuando a nossa “visita”, encontrá-mos em Torre de Moncorvo, Vila Nova de Foz Côa, Freixo de Espada à Cinta e Mo-

Tabuaço



gadouro as migas de peixe do rio. Se formos de férias para a Figueira da Foz, podemos degustar um belo e delicioso arroz de sardinha ou búzios com grão à pescador. Em Aveiro podemos ser surpreendidos com uma caldeirada de enguias e, como sobremesa, os belos e surpreendentes ovos moles. Mais a sul, na zona do Algarve, podemos provar uma estupeta de atum.

Com esta “viagem”, ficámos com imensa vontade de provar e também de viajar por este país maravilhoso à beira-mar plantado...

Assim, desejamos a toda a família A2000 boas férias!

Curso 2 – Ação 2 - Auxiliar de Serviços Gerais

A despedida

Neste mês de julho, terminou o Curso 4 – Auxiliar Infantil – Ação 5, que decorreu nos últimos 3 meses nas instalações do Seminário de Resende.

Os formandos começaram com alguma insegurança e introversão, mas com o convívio e as atividades da formação, a confiança foi sendo conquistada e criaram uma relação harmoniosa e comunicativa entre todos. Esta relação permitiu, através do espírito de entreatajuda, a realização de várias aprendizagens.

Hoje, 3 meses depois, vemos um grupo diferente, um grupo mais confiante e comunicativo. Vemos em cada um deles a alegria e orgulho neste percurso bem-sucedido, percurso de crescimento pessoal e social e aprendizagens profissionais.

Este trajeto de crescimento nos 3 meses de formação resulta do empenho em

aprender e vontade em fazer. Sempre se mostraram disponíveis, interessados e empenhados na realização de tarefas. Esta atitude colaborante e participante trouxe ganhos significativos a cada um dos formandos. À medida

que nos aproximávamos do final, começou a transparecer uma certa nostalgia pelos momentos vividos nos últimos meses, associada a um desejo de continuar, motivado pelas lembranças dos momentos felizes que aqui viveram.

Hoje, chegamos ao fim... O dia da despedida, um dia intenso nas emoções. Por um lado, a alegria pelo trajeto de aprendizagem que realizaram e pelas amizades contruídas. Por outro, a saudade dos



momentos felizes.

Deixo-vos com um pensamento de Paulo Freire “*Quem ensina, aprende ao ensinar. Quem aprende, ensina ao aprender*”. Aqui fica o nosso agradecimento a cada um dos formandos pelo mútuo ensinamento e mútua aprendizagem.

Curso 4 – Auxiliar Infantil – Ação 5

Sandra Pinto, Psicóloga

NOVO CURSO

No passado dia 1 de julho, iniciou em Armamar um novo curso de Formação Profissional na área de Assistente Operacional. Este tem a duração de 2900 horas, sendo que 1800 horas são de Formação em Sala e 1100 horas são de Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).

O grupo é constituído por doze clientes, sendo que sete são mulheres e cinco são homens. Os mesmos têm distintas idades, sendo assim um grupo bastante heterogéneo. Os formandos são todos do con-

celho de Armamar, mas de diversas freguesias.

Com esta formação, os clientes pretendem aumentar os conhecimentos pessoais, profissionais e escolares. Contam também com o apoio da equipa multidisciplinar que faz parte da Formação Profissional, de forma a colmatar algumas lacunas existentes. Para além disso, prevê-se, como é habitual, a criação de grandes amizades entre colegas de curso.

Um dos grandes objetivos definidos por grande parte dos clientes é terem um

futuro profissional e conseguirem melhorar a sua qualidade de vida.

Certamente que esta integração e os tempos que se aproximam serão uma mais valia para todos os clientes.

Ainda no mês de julho, na componente de Cidadania e Empregabilidade, os formandos analisaram a Declaração Universal dos Direitos Humanos e posteriormente, elaboraram um trabalho prático para aprofundarem o tema. Os trabalhos estão expostos na sala de formação para deste modo os formando estarem sempre alerta para este assunto.

Sofia Barros, formadora



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

Vamos de Férias!



6 4 idosos dos 7 Espaços de Convívio da A2000 rumaram, no dia 8 de julho, à Quinta da Malafaia (Esposende). Foi um dia em grande! Não faltou nada: convívio, boa comida, música, bebida e dança... muita dança!

A A2000 agradece ao Município de Santa Marta de Penaguião; à Freguesia de Alvações do Corgo; à União de Freguesias de Louredo e Fornelos; à União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Baptista) e Sanhoane; à Freguesia de Sever; à União das Freguesias de Galafura e Covelinhas, pela cedência de transporte gratuito.

Agradecemos também o acolhimento e a simpatia dos colaboradores e gerência da Quinta da Malafaia.

ESPAÇOS DE CONVÍVIO EM FESTA... E QUE FESTA!

Divertida e memorável - duas palavras que descrevem na exatidão a Festa dos Espaços de Convívio, que juntou em Poiães-Peso da Régua, no dia 29 de julho, 65 pessoas idosas.

Da parte da manhã celebrou-se a Missa na Capela da A2000 pelo o Sr. Padre José Câncio, pároco de Poiães e Galafura, que teve direito

à presença muito especial dos clientes do CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade), que também fizeram parte da festa. Foi um momento muito especial e emotivo em que todos participaram ativamente, sendo que um dos momentos altos da celebração foi o ofertório solene, no qual todos os Espaços de Convívio, bem como a resposta social CAARPD, se fizeram representar.

Findas as celebrações religiosas, dirigiram-se ao Restaurante Repentina (Poiães), para o almoço. Durante este momento de convívio, usou da palavra o Presidente da A2000, António Ribeiro, para cumprimentar todos os presentes, e sublinhar perante todos o “enorme carinho” da A2000 pelo projeto do GPS, e aproveitou para agradecer às entidades que, no Peso da Régua e em Santa Marta de Penaguião, asseguram o funcionamento desta resposta social, que presta serviços de enorme importância a idosos autónomos de seis freguesias e cria postos de trabalho a uma equipa muito jovem e competente, que dinamiza todas as atividades dos Espaços de Convívio da A2000. E como não há festa

com bolo e sumo.

Correu tudo tão bem, que até já nos sentimos ansiosos que o próximo mês passe rápido para nos reencontrarmos em setembro... com o desejo de que, no próximo ano, estejamos todos juntos para mais uma festa imperdível!

A terminar, gostaríamos de deixar um agradecimento às Juntas de Freguesia que ajudaram no transporte dos nossos idosos até Poiães - Junta de Freguesia de Alvações do Corgo; Junta de Freguesia de Fontes; Junta de Freguesia de Sever; União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Baptista) e Sanhoane; e União de Freguesias de Louredo e Fornelos, sem esquecer o apoio igualmente fundamental da União de Freguesias de Galafura e Covelinhas e da Associação Cultural Desportiva e Recreativa de Galafura. O nosso muito obrigado à Casa das Flores (Santa Marta de Penaguião), ao Supermercado Miguel Ribeiro (Fontes) ao Tiago Lucas e ao Duarte Conceição (que nos deixou um excelente registo fotográfico do evento), pelo fantástico apoio que nos deram, e a todos os que tornaram este dia possível e especial.

Técnicos do GPS

sem música, a tarde foi de bailarico, animado pelo artista Tiago Lucas. O dia finalizou-se com um lanche-convívio,

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 Poiães 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 Baptista) 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 Baptista) 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.



Entre a ética e a saúde!

Foi entre a ética e a promoção de hábitos de vida saudável que se desenrolaram as atividades do CAARPD de Murça, concelho que infelizmente viveu situações dramáticas por força de um incêndio de enormes proporções que devastou o território e teve impacto na vida de todos.

Os perigos que o calor intenso pode ter na saúde humana foram, aliás, um tema central de julho, conforme técnicos e clientes sublinham. “Durante este mês, participámos num workshop de sensibilização para a prevenção do cancro de pele, que foi organizado pela equipa do CLDS 4G Murça “Milhões de Esperanças”, em parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Murça e a Liga Portuguesa Contra o Cancro. Devido às temperaturas elevadas nesta altura do ano e a uma maior exposição ao sol, existe um maior risco de desenvolvermos este problema de saúde se não nos protegermos bem, e foi isso que nos foi transmitido numa sessão muito interessante. Os conhecimentos que adquirimos foram depois transmitidos à comunidade numa campanha de sensibilização, para que todos possamos ajudar a combater este problema”.

A prática de exercício físico e a monitorização de certos indicadores da saúde dos clientes foram também parte integrante de um mês de julho muito saudável. “Fazer exercício é fundamental para um estilo de vida saudável, e foi nesse sentido que, além da prática desportiva, fizemos exercícios em circuitos psicomotores, onde trabalhamos a coordenação motora em aspetos como o equilíbrio, deslocamentos e a lateralidade. Uma novidade deste mês foi o início de uma atividade semanal de medição do peso e da tensão arterial, para monitorizarmos a saúde de todos. E como a saúde também se faz de momentos de lazer, pudemos desfrutar de um piquenique na Praia Fluvial do Rio Tinhela, em Murça, e ainda tivemos oportunidade de ir às Piscinas Municipais neste período de verão, que infelizmente encerraram por causa da grave situação de incêndios florestais que vivemos”, referiram os técnicos e clientes, que quiseram agradecer à Dra. Ana Cardoso, proprietária da Farmácia Nossa Senhora de Fátima (Murça) pela oferta de um tensiómetro, que nos permitirá fazer a nossa nova atividade semanal.

Por fim, também se falou de ética. “Em Murça, celebrámos em julho o «Mês da Ética», e para isso construímos dois pai-

néis, um a falar sobre ética num sentido geral e outro a falar de ética no desporto. Durante esta atividade, aprendemos muito sobre os valores e princípios que fazem de cada um de nós uns bons cidadãos e desportistas, com respeito pelo outro e desportivismo, e sentimos que foi uma iniciativa que nos enriqueceu a todos como pessoas”, concluíram os técnicos e clientes do CAARPD de Murça, num mês em que nem o calor travou o excelente ritmo das atividades!

Os clientes e técnicos do CAARPD



Julho foi sinónimo de calor, muito calor!!

Face às temperaturas muito elevadas que se fizeram sentir, ir à piscina foi atividade obrigatória, para alegria dos clientes do CAARPD. “Ao longo do ano, uma das atividades que mais adoramos fazer é ir à piscina. Sabe tão bem sentir a água fresquinha nestes dias quentes, e divertirmo-nos a atirar água uns aos outros e aos nossos técnicos. Esperamos que estes dias de bom tempo continuem, para aproveitarmos mais vezes a nossa piscina no verão”, disseram.

A piscina foi aproveitada com outra finalidade, e a técnica Vanessa Rualde idealizou uma iniciativa que teve como objetivo consciencializar os clientes para os seus direitos, como ela explicou. “Este mês, usámos a criatividade para realizar uma atividade sobre direitos humanos, em que o objetivo é que os clientes tenham algumas noções básicas do que são e quais são os mesmos. A dinâmica da atividade passava por espalhar uma espécie de «post-its» numa piscina com os vários direitos humanos, que os clientes tinham de ir «pescar», para depois explicarem o que era, para eles, a definição desse direito. Trata-se de uma atividade estimulante, que os coloca a refletir sobre um tema, e que também nos ajuda, como técnicos, a sermos mais empáticos com a forma de os nossos clientes perceberem as coisas”. Em relação aos resultados da atividade, a técnica Vanessa Rualde ficou muito satisfeita com a forma como os clientes assimilaram o seu propósito. “Os clientes conseguiram perceber muito bem o que era solicitado e foram respondendo dentro de cada direito. Penso que retiveram algumas noções, pois foi muito na base de exemplos práticos, de situações que eles próprios podem viver no dia-a-dia, em torno de assuntos como trabalho, educação, progresso, pensamento, crença, autodeterminação e liberdade. Destes todos, o que mais teve explicações peculiares foi o do pensamento - a Francisca definiu o direito ao pensamento como sendo “sonhar”, e o André Alvadia disse que era o direito de “pensar na vida”, concluiu, numa demonstração de que os



nossos clientes, no CAARPD, mostram uma capacidade muito interessante de refletir sobre a vida e tudo o que os rodeia.



Os clientes e técnicos do CAARPD

Férias de Verão – o stress das férias

Eis que chega a altura do ano mais **AGRIDOCE** para os pais com filhos pequenos.

DOCE porque vem o calor, as tão esperadas férias, a viagem planeada com meses de antecedência...o descanso!!!

AGRI (ácido) porque com as férias vem o stress de como gerir as diferenças nas rotinas dos miúdos. “Com quem ficam naqueles dias em que ainda trabalho?”, “Como os vou ocupar o dia todo para que eu possa descansar!?”, “Como vai ser!?”, etc., etc.... É aquela altura do ano que devia ser tranquila e relaxante, mas que se transforma num verdadeiro caos!

É importante ter em conta que o período escolar terminou, mas o crescimento e desenvolvimento das crianças continua e tudo o que fazemos e lhes proporcionamos durante as férias, é tão ou mais importante do que o que possam aprender na escola. Assim, deixo algumas sugestões de como é possível organizar/gerir este período para que seja tão relaxante para os adultos como para as crianças.

DICAS:

- Tentar cumprir e manter os horários das crianças, principalmente os momentos de descanso, como as sextas. Neste período, os adultos podem descansar, fazer uma atividade conjunta;
- Dar liberdade às crianças para escolherem o que fazer, naquele dia, ou naquela parte do dia;
- Pedir o apoio e colaboração das crianças na organização da semana ou dos dias de férias;
- Aproveitar todo o tempo possível para brincadeiras ao ar livre, observar a natureza para aprender vocabulário novo; ensinar regras de respeito pela natureza (temas a abordar: limpeza das praias, reciclagem, compostagem, prevenção de incêndios, poluição, etc.), respirar o ar (do campo ou da praia) para ajudar a crescer sem pressas, promovendo um

desenvolvimento equilibrado das crianças;

- Proporcionar atividades/caminhadas/visitas, jogos e brincadeiras que não conseguem fazer durante o período letivo. Como nesta lista que se segue:

Férias de Verão

- Fazer uma caminhada na natureza, em família
- Visitar um museu
- Tregar uma árvore
- Ajudar nas tarefas domésticas
- Ir à praia (dar um mergulho no mar, fazer castelos na areia, apanhar conchas)
- Ler um livro (até ao fim)
- Observar as estrelas e pedir um desejo quando aparecer uma estrela cadente
- Fazer uma sobremesa (bolo, espetada de fruta, crepe de gelado)
- Andar de bicicleta (ou trotinete, ou skate)
- Tirar fotografias à natureza (paisagens, animais)
- Fazer um texto ou desenho de um momento especial das férias
- Correr, jogar à bola, saltar à corda
- Descansar e dormir
- Ser feliz e sorrir (SEMPRE!!)

*Fazer um quando a tarefa estiver concluída

*Acrescentar ou alterar as tarefas

Cada família é única, cada criança é singular, cada pai/mãe é exclusivo, e cada momento que vivemos e proporcionamos às nossas crianças é excepcional. Aproveitar ao máximo, descansar e relaxar, aprender e brincar é possível, sem stress e com crianças!!!

E, Boas



Joana Ferreira, Psicóloga da A2000



DEIXE-SE ENCANTAR

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE LOBRIGOS (SÃO MIGUEL E SÃO JOÃO BAPTISTA) E SANHOANE

SÃO JOÃO DE LOBRIGOS "Património Artístico da Região Duriense"

SANHOANE "Ostenta a sua pureza original"

SÃO MIGUEL DE LOBRIGOS "Retrata a natureza da região"

254 821 052
jfredesialobrigossanhoane@outlook.pt

Alameda 13 de Janeiro,
5030-470 Santa Marta de Penaguião



A empresa Land Peças é um centro de abate certificado da rede valorcar, situada em Peso da Régua. Destina-se à compra de veículos em fim de vida e a venda de peças auto usadas.

Na nossa empresa tratamos do abate do seu veículo.

CONTACTOS



MORADA

Lugar Ribeira do Rodó, Nº628
5050-103 Peso da Régua



HORÁRIO

Segunda a sexta
8h00 até 13h00
14h00 até 18h00
Sábado 8h00 até 13h00



TELEFONES

Telefone 254 318 176
Telemóvel 969 744 134



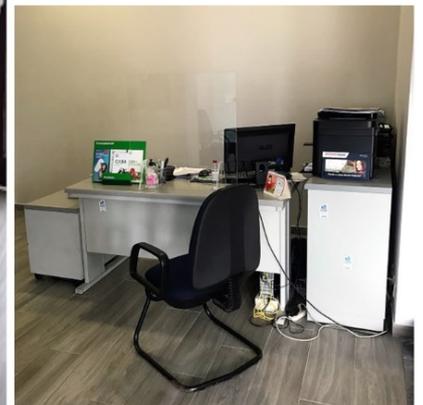
EMAIL:

landpecas@outlook.pt



ENCONTRE A SOLUÇÃO À SUA MEDIDA

[WWW.FACEBOOK.COM/VAGAROSO.SEGUROS](https://www.facebook.com/vagaroso.seguros)



Vagaroso
Seguros
sociedade de Mediação de
seguros e Promoção Bancária

ONDE NOS
ENCONTRAR

Av. de Ovar | Ed. Santa Rita II | R/C
5050-223 Peso da Régua

Tel.: 254 318 374 |
Tlm.: 967 658 719 | 914 507 520

vagarososeguros@hotmail.com

*...onde Miguel Torga
"mergulhava" no rio e se
embrenhava na paisagem
magnânima deste "Doiro
sublimado"...*

UNIÃO DE FREGUESIAS DE GALAFURA E COVELINHAS

JFGALAFURA@MAIL.TELEPAC.PT

Ao dispor no Largo do Jogo nº 47 5050-044 Peso da Régua



ARMAZÉNS DO CORGO



TUDO PARA
O SEU LAR

JUNCAL DE CIMA - CORGO - PESO DA RÉGUA

WWW.ARMAZENSDOCORGO.PT

www.mysteriousreason.pt



A Região do **Douro** à sua mesa.



VINHO



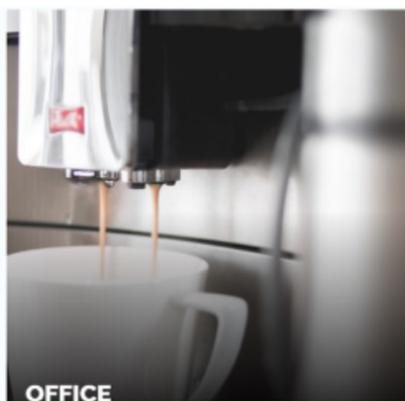
CAFÉ



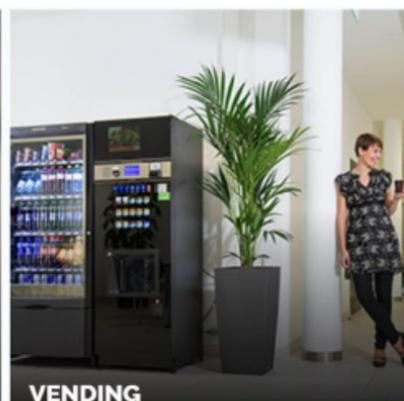
AZEITE E ÓLEO



MEL



OFFICE



VENDING

Zona Industrial de Constantim,
Lote 109, Pav 4
5000-082 Constantim
Vila Real

geral@mysteriousreason.pt

info@mysteriousreason.pt

254 821 929



DOADORES DO MÊS

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

Viver e Aprender | Edição 177 | julho 2022

VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, N°478

5050-346 Poaires - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

