



Viver e Aprender



Newsletter Mensal | Edição 181 | Ano 21 | NOVEMBRO 2022

www.a2000.pt

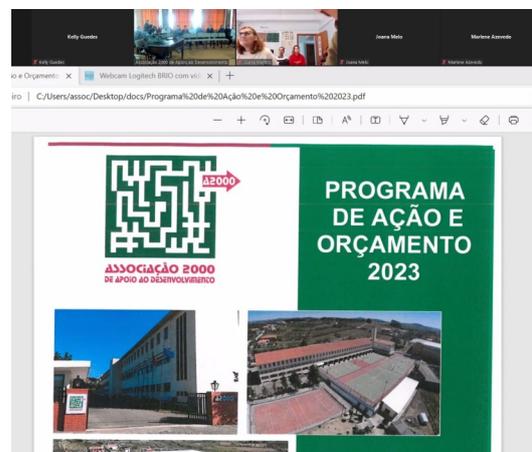
A2000 presente no seu primeiro torneio oficial de Hóquei DI! [Ler mais](#) (pág. 9)



Programa de Ação e Orçamento para 2023

- aprovado por unanimidade

[Ler mais](#) (pág. 8)



A2000 representada no 1º Encontro Nacional de Trabalhadores com Deficiência [Ler mais](#) (pág. 9)



Integrações Profissionais

Flávia Teixeira

Associação Santo Mamede (Alijó)

[Ler mais](#) (pág. 5-6)



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Projeto INR Se tu fosses eu?

[Ler mais](#) (pág. 10-11)

Com a chegada de novembro, demos início a mais um mês de trabalho. Desta feita, abordamos dois direitos fundamentais: O Direito à Educação e o Direito à Dignidade. (...)





DOURO EM AÇÃO

EMPREITADAS AGRICOLAS

TEL. 919822518
NIF: 516090968

Casa da Eira
Alojamento Rural Casa da Eira

Rua São Gonçalo, 63
Sobredo 5090-200 Murça

alojamentocasa.eira@sapo.pt
+351 919104934
+351 259511039

CASA MACEDO
MacedAgro
PRODUTOS PARA AGRICULTURA, LDA.

T. 254 313 153
E-mail: casamacedo@sapo.pt
Rua José Vazques Osório
5050-280 Peso da Régua



Maria Inês Pinto

Rua do Adão, Lote 2A - 2.º Dto.
5360-453 Vila Flor
mfp.maria@gmail.com

932407080
f /mfp.artecomspinta

Apoio anónimo

Marco de Canaveses



- Isolamento Térmico
- Capoto
- Pintura
- Pladur
- Acabamentos
- Tratamento de Telhados
- Todo o tipo de obras

JOÃO CARLOS SILVA
☎ 934 279 129 - 934 762 636

**AUTO
SPORT**



Alexandre Bessa da Fonseca

Mecânica Geral • Pintura • Bate-Chapas
Compra e Venda de Automóveis
Serviço de Pronto Socorro 24H

Tel./Fax Oficina: 259 518 389 autosport.abfonseca@gmail.com
Tel. Casa: 259 518 389 Bairro Herói Milhões
Telm.: 917 517 379 5090-109 MURÇA



LUCCATANCREDI
FOTOGRAFIA

As Minhas Petalas



Lamego
Régua

969 076 346

100+

CENTRO DE ESTUDOS DE MURÇA



JOEL ROQUE
SERRALHEIRO MECÂNICO

JOSÉ LUÍS LOPES TEIXEIRA



COMÉRCIO GERAL DE
PRODUTOS ALIMENTARES

Telef. 254 920 567 - Tm. 919 048 336
5000 - 014 ABAÇAS - VILA REAL

Apoio individual
Costa da Cunha

Alvará nº 14942

JCP
Construção Civil

Bairro S. José | 5090-103 Murça
259 511 444 | 914 008 867
jccpempreiteiro1961@gmail.com
jccpempreiteiro

José Carlos Coelho Pinheiro
Empreiteiro de Construção Civil

AgroMurça
Agricultura | Pecuária | Jardim | Pellets



TEL. 936 043 292

HÁBILJOB
METAIS

Caixilharia em Alumínio . Ferro e Inox

VERA

**Café
Meu Jardim**



Telf.: 254 899 456

Carvalho 5040-517 Sedielos

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



“A2000 no Ar”

Ao ritmo do coração...

A Casa Salesiana de Poiares foi durante várias décadas uma instituição de reconhecida relevância que, orgulhosamente, deu lugar a outra instituição com igual importância para a região e seus habitantes, a A2000.

Sendo a Província Portuguesa da Sociedade Salesiana uma instituição religiosa com carisma muito próprio, foi com grande alegria que chegou a acordo para transmissão das instalações de Poiares a favor da A2000.

Aquando da conversação para a aquisição, foi-nos apresentada a A2000, o trabalho por esta desenvolvido e, principalmente, os seus projetos e sonhos para o futuro.

Foi a certeza que a “Casa” ficaria seguramente entregue em mãos competentes e generosas.

A Rádio Salesiana, emissora regional com várias frequências no território nacional e também com emissão *online*, é a rádio da Província Portuguesa da Sociedade Salesiana.

Esta rádio tem como missão principal ser “de e para a comunidade Salesiana”, no en-

tanto pretende ser também veículo de divulgação de outras obras, indivíduos ou associações que tenham como missão ajudar os outros, principalmente os mais desfavorecidos.

Foi neste âmbito que se iniciou uma parceria entre a Rádio Salesiana e a A2000 que viria a materializar-se no programa **A2000 no AR**.

Programa com autoria da A2000 e brilhante apresentação de Gonçalo Novais traz, quinzenalmente, a todos os ouvintes da Rádio Salesiana, um programa em formato de entrevista.

A celebrar um ano de emissões, várias individualidades entrevistadas reconheceram a Casa Salesiana como uma instituição que muito fez pela região, demonstrando agora agrado por a A2000 ter assumido as instalações e estar a desenvolver um trabalho válido e meritório, que não só ajuda ao desenvolvimento da região, mas que principalmente presta apoio aos habitantes que mais dela necessitam.

Parabéns à A2000 pelo trabalho desenvolvido e ao Gonçalo Novais pelo empenho e dedicação ao seu programa.

Desejos de um futuro em que todos os sonhos da A2000 se materializem e que, em conjunto com a Rádio Salesiana, continuem naquele que é o *slogan* da Rádio: AO RITMO DO CORAÇÃO.

Luís Miranda Henriques
Diretor da Rádio Salesiana

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	8
□ Projeto INR	10
□ CLDS 4G	12
□ Formação Inicial e Formação Contínua	14
□ Espaços de Convívio	
□ CAARPD	25
□ Intervenção Precoce na Infância	
	7
	15
	19
□ Doadores do mês	23
	27
	31

C R I P

CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

IEFP - Vila Real

IAOQE

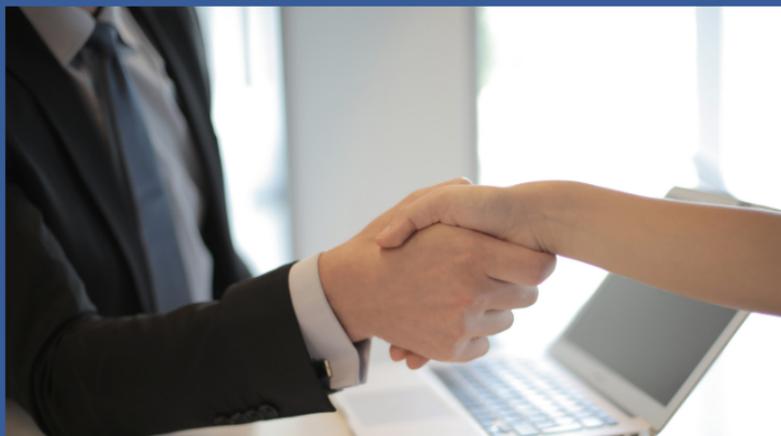
**Informação, Avaliação, Orientação
e Qualificação no Emprego**

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



ASSOCIAÇÃO
Santo Mamede

Flávia Teixeira - Associação Santo Mamede

A Flávia Teixeira está profissionalmente integrada na Associação Santo Mamede, instituição particular de solidariedade social (IPSS) localizada em São Mamede de Riba-tua, no concelho de Alijó, através de um Contrato de Emprego-Inserção + (CEI+).

No seio desta entidade, que presta resposta de serviço de apoio domiciliário (SAD), a Flávia explicou as tarefas que desenvolve. **"Faço de tudo um pouco. Na cozinha, ajudo a colocar as marmitas com o almoço nas cestas para levar aos clientes, bem como a fazer as sandes. Também vou levar o almoço às pessoas que estejam mais perto. Na lavandaria, ajudo a passar a ferro e limpo o gabinete e o salão"**, descreveu a Flávia, que sublinhou a importância da A2000 na descoberta desta possibilidade de emprego. **"Fiquei a conhecer a A2000 através de duas pessoas com quem gostei muito de falar, a Dra. Fátima e o Dr.**

Armando, pessoas muito simpáticas que estiveram sempre a ajudar-me no que eu precisasse. Graças a eles, encontrei uma nova oportunidade de trabalho, aprendi coisas novas e agora recebo um salário, que me ajuda a pagar despesas".

Para António Rocha, presidente da Direção da Associação Santo Mamede, o contacto com a A2000 foi determinante para a incorporação da Flávia na estrutura.

"Foi na pessoa da técnica da A2000, Fátima Teixeira, que demos início ao processo de integração da Flávia a nível profissional. A Flávia ajuda as funcionárias afetas ao serviço interno da instituição nas

tarefas diárias, tais como limpeza das instalações, lavandaria e alguns serviços relacionados com a cozinha, e está vinculada à nossa entidade através de um CEI+. A Flávia foi naturalmente bem recebida, como é apuramento da Associação Santo Mamede. A nossa Diretora Técnica, Ana Beatriz, fez e faz questão de direccionar todo este processo com a maior subtileza possível para que todo o processo de integração corra normalmente", sublinhou.





António Rocha, Presidente da Direção da Associação Santo Mamede

Nas suas declarações, António Rocha fundamentou a recetividade da Associação a que preside para dar mais oportunidades deste tipo. “Na minha modesta opinião, faz parte do nosso objeto social, das IPSS’s, ajudar na integração de pessoas com deficiência ou incapacidade, que podem ser socialmente úteis em alguns trabalhos do quotidiano das instituições e estimular as suas capacidades. Todos temos um leque de competências muito próprias, isto é, há trabalhos que uns fazem melhor que outros e, no caso deste tipo de integrações, a diferença está em saber explorar as capacidades natas de cada pessoa, tomando em linha de conta a percentagem de deficiência. Por tudo isto, deixo uma palavra de incentivo a que outras entidades manifestem interesse por situações análogas. Quem sabe se descobrem capacidades, nestas pessoas, que se enquadram perfeitamente no seu ramo de atuação? Da nossa parte, procuraremos ter essa disponibilidade para ter as portas abertas a estes trabalhadores, obviamente dependendo



ASSOCIAÇÃO Santo Mamede

Associação Santo Mamede

Tlm: 927 610 551

Morada: Largo da Igreja

e-mail: santomamede@sapo.pt

5070-477 S. Mamede Ribatua

Tel: 259 663 010



da capacidade financeira e ajuste necessário no respetivo quadro de pessoal, caso a intenção seja reforçar o vínculo com estas pessoas”.

Fátima Teixeira e Gonçalo Novais,

Técnicos da A2000

FREGUESIA DE TABUAÇO



MUSEU ABEL BOTELHO



CRUZEIRO E IGREJA MATRIZ



JARDIM CONDE FERREIRA



TEATRAÇO

VENHA VISITAR-NOS!



JFREGUESIATABUAÇO@GMAIL.COM



RUA DR. MANUEL MOUTINHO
5120-416 TABUAÇO

Programa de Ação e Orçamento para 2023 aprovado por unanimidade

Os sócios da A2000 reunidos em assembleia-geral ordinária, realizada em dois formatos simultâneos (presencial e digital) no dia 15 de novembro, aprovaram por unanimidade: a revisão do orçamento para o ano de 2022; e o programa de ação e orçamento para o ano de 2023.

Na sessão, coube à Diretora-Técnica da A2000, Marina Teixeira, fazer uma retrospectiva das atividades e projetos desenvolvidos em 2022, bem como o lançamento das atividades para o próximo ano em que, para lá da expectativa de ver aprovados novos projetos em fase de aprovação de candidaturas já submetidas, existe a possibilidade de expansão dos serviços de formação profissional e do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) para o concelho de Carrazeda de Ansiães.

No entanto, o maior desafio dos próximos anos será o da requalificação do edifício da sede da A2000, ao abrigo da instalação das futuras respostas sociais da Associação, conforme António Ribeiro, presidente da Direção, explicou aos sócios presentes. “A aprovação da candidatura da A2000 ao programa PARES 3.0 está desde já a levar a uma enorme «revolução» nas nossas instalações, com obras já a decorrer no edifício da antiga residência dos salesianos, que prepararão a instalação de todos os serviços da A2000 naquele espaço, a título definitivo, excetuando os serviços administrativos, os únicos que regressarão ao edifício principal da nossa sede, quando as obras estiverem concluídas. Estes trabalhos são totalmente suportados pela A2000 no plano financeiro, e o montante envolvido, inflacionado pela conjuntura que vivemos, coloca a Associação numa situação mais frágil no plano financeiro”.

Contudo, o aspeto que merece mais preocupação do responsável máximo da A2000 prende-se com o facto de que os valores estimados em sede de candidatura ao programa PARES foram completamente ultrapassados no que concerne às obras de adaptação do edifício, como o próprio explica. “Em sede de aviso de candidatura, os



A2000, a consolidação da organização como uma instituição relevante do setor social pelo número de pessoas com defi-

encargos entre a Segurança Social e a A2000 eram de 80% e 20%, respetivamente, valores sem IVA e considerando que o valor a cargo da A2000 não inclui a metade do IVA a suportar. Para se ter uma ideia concreta, o valor estimado do investimento a cargo da A2000 em sede de candidatura cifrava-se em 723.032,10€, incluindo a metade do IVA que é suportada pela A2000 (a outra metade do IVA é reembolsável). O valor base destes trabalhos de requalificação foi entretanto revisto, em outubro passado, em sede de caderno de encargos, com fundamento em critérios objetivos, designadamente através de parecer de peritos especialistas da equipa técnica responsável pelo projeto de execução, e cifra-se agora em 2.710.000€, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, o que significará um investimento a cargo da A2000 no valor de 1.806.290,75€, incluindo a metade do IVA que é suportada pela Associação, o que se traduzirá, no nosso caso, em 47% de investimento assumido pela Segurança Social e 53% para a A2000. Em face do apresentado, resta decidir se avançamos ou não para a execução do projeto PARES 3.0, sendo que qualquer uma das alternativas terá impactos muito negativos na organização e, principalmente, nas pessoas que já atende e outras que pretende atender”, explicou António Ribeiro.

Apesar da enorme exigência que vai pesar sobre a estrutura nos próximos anos, o presidente da A2000 revelou que a instituição está determinada a superar mais este grande desafio, e há um plano para dar a volta à situação. “Esta Direção está fortemente empenhada em levar a bom porto a execução do projeto PARES 3.0, uma vez que significará, para além do maior projeto da

ciência ou incapacidade abrangidas e a abranger, bem como pelo importante contributo socioeconómico, com a criação de 55 novos postos de trabalho e a utilização e rentabilização integral das atuais instalações da sede. Esta Direção está completamente consciente das dificuldades e dos elevados riscos deste que é o maior desafio das nossas vidas, mas estamos preparados para mobilizar colaboradores, associados e parceiros estratégicos e funcionais para conseguirmos, juntos, fazer da A2000 uma entidade ainda maior no final deste período. E vamos conseguir!”, afirmou.

Na Assembleia-Geral Extraordinária realizada de seguida, também no mesmo dia, os sócios aprovaram a alteração do valor das quotas anuais da A2000 para o ano de 2023.

Considerando que o valor da quota anual nunca foi alterado desde 2002, e tendo em atenção o contexto económico-financeiro atual, a Direção viu ser aprovada a sua proposta de alteração da quota mínima anual de sócio de 25€/ano para 35€/ano, com efeitos ao ano de 2023, sendo que os sócios que optarem pelo débito direto SEPA terão um desconto de cobrança de 5,00€/ano (pagarão apenas 30€/ano). Os sócios presentes ratificaram ainda a aquisição do prédio rústico contíguo ao Pavilhão Gimnodesportivo da A2000, para posterior construção de entrada autónoma nas instalações e um parque de estacionamento.

A revisão do orçamento para 2022 e o programa de ação e orçamento para 2023 estão disponíveis para consulta na sede da A2000 ou no site www.a2000.pt.

Gonçalo Novais, Técnico da A2000

A2000 representada no 1º Encontro Nacional de Trabalhadores com Deficiência

Nos passados dias 21 e 22 de novembro, a A2000 esteve representada no 1º Encontro Nacional de Trabalhadores com Deficiência, que teve lugar no Hotel Atlântida Sol, na Figueira da Foz.

Ao longo dos dois dias, trabalhadores e técnicos das várias instituições presentes, que têm como missão apoiar a integração socioprofissional de pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI), tiveram momentos de reflexão sobre temas relativos às realidades vivenciadas por eles no seu dia-a-dia profissional, e identificaram problemas e melhorias que podem ser feitas, para que a inclusão deste segmento da população seja mais bem-sucedida nos vários domínios da sua vida.

Um outro momento importante deste Encontro foi a eleição de trabalhadores



para o Conselho Consultivo da FORMEM (Federação Portuguesa da Formação Profissional e Emprego de Pessoas com Deficiência e Incapacidade), e o técnico da A2000 Gonçalo Novais foi um dos escolhidos para integrar este grupo, que passará a dar uma nova perspetiva às iniciativas, discussões e projetos da entidade durante o próximo ano.

O 1º Encontro Nacional de Trabalhadores com Deficiência foi organizado pela FORMEM e cofinanciado pelo INR (Instituto Nacional para a Reabilitação).

Gonçalo Novais, *Técnico da A2000*

A2000 presente no seu primeiro torneio oficial de Hóquei DI!

Os clientes do CAARPD (da sala de Poiares e da sala de Murça) da A2000 participaram no 3º Torneio Regional da Castanha de Hóquei DI, realizado a 16 de novembro no Pavilhão do Inatel, em Mirandela.

Em rescaldo desta primeira presença oficial da A2000, os técnicos Filipe Tenda e José Sousa realçam o marco histórico representado por esta visita. "Este foi o primeiro evento oficial de hóquei DI em que os clientes da A2000 participaram na parte skills, onde puderam exercitar, em contexto competitivo, gestos técnicos de remate e condução de bola, que serão as bases para que, no futuro, os nossos clientes possam medir forças com os melhores do país, que puderam finalmente conhecer".

A possibilidade de viver por dentro as emoções da modalidade foi outro dos aspetos importantes deste dia especial para os clientes do CAARPD. "Mais importante do que a competição foi o convívio salutar entre todos os participantes, bem como o alimentar de um "bichinho" pela prática desportiva que, a avaliar pela felicidade dos nossos clientes, cresce de dia para dia! A motivação para a prática desportiva, o prazer e o divertimento, e a colocação do hóquei DI como ferramenta de desenvolvimento de competências funcionais, que melhorem a qualidade de vida dos nossos clientes, são os pilares em que vai assentar o desporto adaptado praticado na A2000. Proporcionar dias especiais e experiências diferentes aos nossos clientes serão os grandes objetivos do



nosso trabalho, pelo que esperamos voltar brevemente à estrada, para mais uma sessão de hóquei entre os melhores atletas do país!", concluíram Filipe Tenda e José Sousa, que acompanham os nossos clientes nestes primeiros passos dados na modalidade.

Gonçalo Novais, *Técnico da A2000*

Se tu fosses eu?

Mês de novembro

Com a chegada de novembro, demos início a mais um mês de trabalho. Desta feita, abordámos dois direitos fundamentais: O Direito à Educação e o Direito à Dignidade.

Segundo a “Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência” (versão Leitura Fácil, realizada pela FENACERCI), as pessoas com deficiência têm direito à Educação, como qualquer outra pessoa e, para isso acontecer, os países devem criar um sistema educativo que desenvolva as capacidades, os talentos, a personalidade, a autoestima e as capacidades mentais e físicas das pessoas com deficiência. Mas o trabalho não se fica por aqui, pois os países devem ainda assegurar que as pessoas com deficiência sejam incluídas no sistema de ensino, que tenham acesso a programas de aprendizagem ao longo da vida e que a própria educação seja feita numa língua ou outra forma de comunicar, para que todos os alunos consigam perceber. Olhando para os participantes deste projeto, constatámos que este foi um dos direitos menos respeitados, pois a maior parte não efetuou o a totalidade do percurso escolar, tendo abandonado a escola e permanecido em casa, sem qualquer tipo de atividade inclusiva.

Incluir no percurso escolar não é colocar a pessoa com deficiência dentro de um edi-

fício escolar. Incluir é promover o desenvolvimento e interação social do ser humano, e para isso é necessário reunir os recursos humanos, técnicos e materiais necessários... o que nem sempre acontece, ou por questões financeiras ou motivacionais (para se abrir caminhos é preciso vontade!).

No direito à Dignidade averiguámos que, independentemente da origem, natureza e gravidade das incapacidades e deficiências, as pessoas com deficiência têm os mesmos direitos fundamentais que os seus concidadãos o que implica, primeiro que tudo, o direito a gozar uma vida digna, normal e plena quanto possível. Uma das frases que nos marcou na pesquisa sobre este direito foi a seguinte: “Dignidade é tratar todos com respeito, ser tolerante em relação às diferenças, agir com honestidade e ter humildade”, e não poderíamos estar mais de acordo.

Nos desafios à comunidade abordámos a Deficiência Intelectual. Nas abordagens que fizemos às pessoas começámos primeiro por distinguir a Deficiência Intelectual de Doença Mental. Muita gente confunde devido à similaridade dos nomes, mas são duas patologias bem distintas: a Deficiência Intelectual é o desenvolvimento incompleto do funcionamento cognitivo, havendo alteração das áreas (estruturais ou funcionais) que determinam o nível global de inteligência, como por exemplo, a comunicação, as capacidades sociais, a capacidade de autocuidado ou as competências académicas. Já a Doença Mental é um transtorno (psiquiátrico ou psicológico) que inclui alterações de pensamento, emoções e/ou comportamento que afetam o desempenho da pessoa na socieda-

de, podendo provocar uma alteração na perceção da realidade.

Como sempre, realizámos os cartazes sobre estes dois Direitos, continuamos com a nossa aprendizagem da Língua Gestual Portuguesa e já começamos com os preparativos para a festa do fim do projeto, que vai ser repleta de surpresas.

No que diz respeito ao desafio deste mês, o objetivo era que os nossos desafiados lessem um relatório médico de ortopedia, cheio de termos técnicos e desconhecidos para qualquer um de nós que não somos médicos. Depois perguntamos se tinham entendido, e a resposta foi: “Não!”

Muitos leram o texto três vezes, mas mesmo assim ninguém conseguiu perceber muito bem o que estava a ser explicado no texto, ficaram bastante “confusos”, alguns disseram que se sentiam um pouco “envergonhados” por não entenderem “aquele português”, outros referiram “insegurança”, pois não compreenderam a mensagem.



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.





A finalidade deste desafio foi que as pessoas passassem por uma situação semelhante à situação que vive, todos os dias, a pessoa com Deficiência Intelectual: ouve as palavras, às vezes até as consegue ler, mas não entende o conteúdo, ou apenas entende parte e, por isso, não compreende plenamente a mensagem, confunde-se, evita responder porque tem medo de errar, pois não percebeu bem a questão.

Também para quem interage com a pessoa com défice cognitivo é confuso compreendê-la, pois ela entende e faz bem umas coisas, mas outras não entende nem executa. As pessoas com défice cog-

nitivo só compreendem e executam aquilo que é mais concreto, palpável, visível, experiencial; ou compreendem pela via emocional - a via do sentir - dado que esta área, na maioria dos casos, não está afetada. Com afeto, é possível fazer aprendizagens mais complexas e difíceis, como as letras completas das canções do cantor preferido.

Deixamos aqui o agradecimento às entidades desafiadas neste mês, que se comprometeram a ter atitudes mais inclusivas e a divulgar e respeitar os Direitos da pessoa com deficiência.

Armamar: Junta de Freguesia de Armamar e Junta de Freguesia de Vila Seca.

Tabuaço: CLDS 4G – PortAmiga; Junta de Freguesia de Adorigo; Junta de Freguesia de Tabuaço; Escola de Música de Tabuaço (Professores Filipe, Tiago e Pedro).

Murça: Centro de Saúde – Unidade de Cuidados na Comunidade; Florista Flor do Prado; Advogada Catarina Gouveia; Secretaria da Paróquia de Murça; Pronto-vestir With Love, by Paula Freitas; Óptica Preguiça.

Relembramos que este projeto “Se Tu fosses eu?” é cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. de 2022.

Marina Teixeira, Diretora Técnica



CLDS 4G MURÇA

MILHÕES DE ESPERANÇAS



POR TERRAS DE
MURÇA

CLDS 4G

Empreendedorismo
Jovem

Feira das Qualificações

Encontro Entre Mundos

Outubro foi o mês de atividades dirigidas sobretudo aos Séniores, em Novembro o CLDS 4G Murça, apostou claramente nas camadas mais jovens. Um mês cheio de intensidade nas atividades do EIXO I - Emprego, Formação e Qualificação.

EMPREENDEDORISMO JOVEM

COM PEDRO RODIL



Tivemos como nosso Mentor, o ator e empreendedor Pedro Rodil e a participação da Partnia para nos munir de todos os conhecimentos técnicos que nos levarão à criação de um projeto de vida e que colmatará no concelho do futuro.

Foram sessões de empreendedorismo incríveis, onde iniciamos a refletir no passado para juntos criarmos um futuro!

Foram 4 sessões distintas, com mais de 50 jovens que acompanharemos ao longo de todo o ano letivo, com uma equipa especializada em consultoria, dinamização e criação de identidade para territórios e na implementação e gestão de Incubadoras de Negócios.

Teremos o Pedro Rodil, que nos acompanhará não só na parte técnica da construção da identidade de Murça do Futuro, associada à história e cultura do concelho, mas trabalhará também o desenvolvimento pessoal dos nossos futuros empreendedores, criando a diferença e a unicidade em cada um deles.

"... coloquem sempre algo de pessoal, das vossas raízes, da vossa terra, da infância em cada ideia que tenham, só assim ela é vossa e será sempre única..."

Pedro Rodil

Cofinanciado por:



FEIRA DAS QUALIFICAÇÕES

FORÇA AEREA PORTUGUESA
EXÉRCITO
GNR

Com uma estrutura pensada para as oportunidades de jovens desempregados e dos alunos que irão terminar o 12º ano que ainda não tenham perspetivas para o seu futuro, foi lançada a Feiras das Qualificações relacionada com as forças armadas e forças de segurança do nosso país.

Foi um dia de oportunidades, de formação e de função perante o nosso país, a proteção do espaço aéreo, marítimo e terrestre.

Contamos com a presença de 60 jovens adultos que vieram conhecer algumas oportunidades que o futuro lhes pode dar, conheceram o percurso de uma academia militar, experimentaram o simulador de voo, e sobretudo abordaram questões diretas com quem veio representar as entidades.



ENCONTRO ENTRE MUNDOS

COM COOPERATIVA AGRÍCOLA
DOS OLIVICULTORES DE MURÇA

Esta nossa ação, foi o culminar de um processo de articulação com a cooperativa agrícola de olivicultores de murça e uma campanha realizada pelo CLDS4G Murça no âmbito do emprego, destinada trabalhadores em particular da apanha da azeitona.

Pretendemos com isto a interseção de dois mundos, mas sobretudo a criação de emprego com maior vantagem competitiva para empresários e maior estabilidade para as pessoas que procuram emprego.

Conseguimos em conjunto, reunir mais de 45 empresários do nosso concelho, com 12 desempregados numa tarde de convívio, como o mote da sensibilização para as medidas ativas de emprego que ambos podem usufruir.

Esperamos que o ano de 2022 seja profícuo no melhor azeite do mundo!



Cofinanciado por:



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

DOADOR DO MÊS

DEIXE-SE
LEVAR PELA
CORRENTE QUE
ABRAÇA O
LEITO
DURIENSE E
RUME ATÉ "O
MATEUS"

*Faça
a sua reserva!*



@omateusvilareal

Término de um Curso em Armamar

O Curso 2 – Ação 1 – Auxiliar de Serviços Gerais II (Armamar) teve início a 3 de fevereiro de 2020 e término a 31 de outubro do corrente ano.

Apesar de diversas interrupções devido à COVID 19, este curso de formação profissional decorreu dentro da normalidade. Houve momentos bons e outros menos bons, mas a verdade é que serviu para melhorarmos as nossas competências escolares, pessoais e sociais. A parte da Formação em Sala foi de extrema importância, pois aprendemos conteúdos essenciais a ser utilizados na Formação Prática em Contexto de Trabalho, e desenvolvemos competências básicas que são úteis para o saber estar e o saber ser no nosso dia-a-dia. A Formação Prática em Contexto de Trabalho fez com que nos sentíssemos úteis, capazes e mais inseridos na sociedade.

A equipa técnica que nos acompanhou também foi bastante importante para nos tornarmos as pessoas que somos hoje, mais capazes e com uma melhor qualidade de vida.

Aprendemos que podemos ser iguais e ter as mesmas oportunidades que qualquer outro cidadão!

Alzira Amara! – gostei bastante de frequentar a formação da A2000 porque aprendi coisas novas, consegui controlar os meus impulsos e fiz novas amizades.

Ana Cristina Andrés – na formação aprendi a comportar-me melhor, a ser mais tolerante e a ter mais paciência com os outros. Conheci novas pessoas e fiz amigos. Tudo isto serviu para melhorar a minha vida, sobretudo porque consegui ficar integrada na Pastelaria Fundação.



Cristina Martins – a formação serviu para melhorar alguns dos meus comportamentos e evoluir na minha saúde física. Consegui ficar integrada na Câmara Municipal de Armamar.



Daniela Fernandes – gostei de tudo na formação em sala, inclusive dos formadores, pois ajudaram-me a aprender muitas

coisas úteis para a minha vida. A Formação Prática em Contexto de Trabalho foi muito útil pois aprendi muito. Gostei das minhas colegas, fiz novas amizades e mudei a minha vida para melhor, pois com o apoio da bolsa de formação melhorei a minha condição monetária. Por vezes senti-me protegida.

Elisabete Andrez – gostei da formação pois a minha vida melhorou bastante tanto a nível monetário como a nível pessoal. Tornei-me mais autónoma e consegui orientar-me da melhor maneira. Gostei muito do meu local de estágio, pois adoro idosos. Sinto-me útil, compreendida e bem-recebida. Consegui ficar integrada no Centro Social e Paroquial de Fontelo.



Maria Goreti Cardoso – a A2000 fez com que a minha vida mudasse radicalmente, tornei-me autónoma a nível pessoal e monetário, consegui arranjar uma casa para mim e ter a minha independência. Sinto-me outra pessoa! Sinto-me feliz! Consegui ficar integrada na FisioDouro.

Sandra Cardoso – a formação permitiu que eu mudasse a minha vida, pois a equipa multidisciplinar ajudou bastante, pois tive-

mos apoio de uma psicóloga para gerir as emoções, e de uma fisioterapeuta que nos auxiliou quando tínhamos algum problema físico. As formadoras foram sempre muito simpáticas e atenciosas. Consegui ficar integrada no Intermarché.

Sílvia Proença – foram momentos bem passados pois as colegas foram sempre impecáveis comigo. A parte monetária também foi bem-vinda pois ajudou a melhorar a minha qualidade de vida.

Tânia Silva – eu gostei de vir para a formação porque comecei a sair de casa e conviver com outras pessoas. Na formação, gostei muito das UFCD's práticas onde cozinávamos e aprendíamos novas receitas. Tornei-me independente a nível monetário e isso melhorou a minha qualidade de vida. No estágio senti-me bastante útil, pois estava em casa sem ocupação. Consegui ficar integrada no Restaurante Gostos e Temperos.



Tânia Barradas – a minha vida melhorou porque comecei a receber a bolsa de formação, que me ajudou bastante monetariamente. Fiz novas amizades

pois estava bastante isolada. Fiquei integrada na Santa Casa da Misericórdia de Armamar e gosto muito de trabalhar no local e com os idosos. Não me imagino a voltar a depender dos outros.

Curso 2 – Ação 1 –

Auxiliar de Serviços Gerais

Sofia Barros, formadora

Construção de convites

Os formandos do Curso 2 – Ação 1 – Assistente Operacional, no âmbito da Componente Linguagem e Comunicação, construíram vários convites alusivos a temas diversificados, tendo a atividade como objetivo adequar o código escrito à finalidade do texto e escrever de forma coesa e coerente.

A Língua Portuguesa envolve vários elementos, entre os quais a socialização, o raciocínio, a imaginação e o encadeamento de ideias. Com a realização do exercício proposto (construção de um convite), pretendeu-se então que os formandos desenvolvessem os elementos abordados anteriormente.

O convite é um texto direcionado a alguém,

e deve ser breve, estar assinado, incluir o nome do destinatário, o motivo do convite, a data e hora do evento e o ponto de encontro. A linguagem deve ser clara, objetiva e simples.

Os formandos escolheram o tipo de convite que queriam fazer, redigiram-no e adequaram o tema à formatação do respetivo trabalho, usando materiais diversificados.

Curso 1 – Ação 2 –
Assistente Operacional
Sofia Barros, formadora



Resende

Curso 1 – Ação 5 – Assistente Operacional - Termina o seu percurso na A2000

No dia 1 de junho de 2020, o Curso 1 – Ação 5 – Assistente Operacional de Resende, começou o seu percurso de formação na A2000. Passaram aproximadamente dois anos e, ao longo deste tempo, viveram-se muitas alegrias, mas também se ultrapassaram dificuldades. No primeiro ano os formandos realizaram formação em sala e aperfeiçoaram as suas competências escolares, pessoais, sociais e profissionais. Os conhecimentos ministrados nas diferentes componentes permitiram-lhes estar preparados para, no ano seguinte, integrarem a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).

A FPCT permitiu aos formandos colocar em prática todas as aprendizagens adquiridas ao longo do ano, experienciando situações reais de trabalho e, para a grande maioria deles, é o primeiro contacto com esta nova realidade e a porta de entrada para o seu primeiro emprego. A integração no mercado

de trabalho assume um papel indubitavelmente importante no desenvolvimento e no bem-estar dos cidadãos, e nomeadamente dos nossos formandos.

Mas este percurso chegou ao fim com um almoço convívio. O último dia foi pautado de muita alegria por terminar o curso com sucesso, mas também tristeza, por se despedirem de todos os profissionais que os acompanharam e apoiaram ao longo deste tempo mas, acima de tudo, pelas amizades que se conseguiram construir. Ao longo destes



dois anos, trabalhámos com os formandos a valorização das suas capacidades, o saber ser e saber estar, fazendo-os acreditar neles próprios, nas suas competências e nos seus sonhos!

(continua na página seguinte)

No final, várias entidades que acolheram os formandos na realização da FPCT facilitaram a sua integração profissional. Estas integrações só foram possíveis através das medidas do IEFP, divididas em Contratos de Emprego e Inserção + e Estágios Inserção, permitindo aos formandos dar continuidade ao desenvolvimento das suas competências.

A A2000 agradece a sensibilidade e cooperação às seguintes entidades:

Câmara Municipal de Resende; Centro Escolar de S. Martinho de Mouros; Santa Casa da Misericórdia de Resende; Minimercado da Cerca; Nuno Miguel Inácio Unipessoal, Lda.; Projeto N222; NelFoto de Emanuel Almeida; Oficina Automóvel AUTOESTRELA de Francisco Luís Dourado de Almeida; Junta de Freguesia de S. Martinho de Mouros; e União de Freguesias de Felgueiras e Feirão.

A todas estas entidades o nosso muito obrigado, por nos ajudarem a concretizar a Nossa Missão!

Alguns testemunhos dos nossos formandos:

"Estes dois anos de formação foram muito importantes para mim, não só a nível profissional como a nível pessoal, pois pude aprender mais na área que gosto e fazer disso vida! A nível pessoal cresci imenso, e conheci pessoas fantásticas que muito me ensinaram, com as quais quero manter contacto. Foram dois anos muito bons e valeu a muito pena frequentar esta formação!" Diana - Nelfoto de Emanuel Almeida



"Nesta formação de dois anos, conheci pessoas novas e convivi mais com outras que já conhecia (...) no estágio gosto muito do que faço e dos meus colegas, todos me ajudaram e espero no futuro poder fazer outras formações." Teresa – Câmara Municipal de Resende

"O que mais gostei durante estes dois anos foi o convívio com os amigos e formadores. No início custou um bocadinho a adaptar-me, mas arranjei aqui grandes amizades que levo para o resto da vida no coração. Espero encontra-los de novo por aí e poder ouvir e relembrar os bons momentos que passei com todos!" Elisabete – Minimercado da Cerca

"Eu gostei muito desta formação, aprendi coisas novas, conheci outros amigos, ganhei mais dinheiro, mas com quem mais aprendi e me diverti foi com o meu colega Zé Carlos." Luís Oficina Automóvel AUTOESTRELA Francisco Luís Dourado de Almeida

"Já conhecia algumas formadoras espetaculares. Estes dois anos foram fantásticos, aprendi bastante, mas o principal foi o companheirismo e a autonomia. Adorei fazer novas amizades e fiz novos planos para a minha vida. Espero reencontrar de novo todos os amigos e, espero que, tal como estou a conseguir, eles também consigam um recomeço nas suas vidas, arranjando emprego no que querem e sendo felizes! Agradeço a todos que me acompanharam nestes dois anos e à A2000, por mais uma vez me ter aberto as portas a novos conhecimentos!" Micael – União de Freguesias de Felgueiras e Feirão

"Nesta formação tive a oportunidade de aprender mais, conhecer pessoas novas e fazer amizades que levo para a vida! Tive pena que não houvesse tantas visitas de estudo devido à pandemia. As formadoras foram impecáveis, muito atenciosas e preocupadas com o nosso bem-estar." Stephanie – Centro Escolar de S. Martinho de Mouros

"Foi muito bom sair de casa e arranjar um emprego (...) Adoro andar na A2000 e recomendo a todas as pessoas virem para esta Associação. Obrigado a todos!" Tiago Morgado – Junta de Freguesia de S. Martinho de Mouros

"Neste tempo que passei na A2000 vivi experiências inesquecíveis, fiz novos amigos e não posso deixar de falar das formadoras, que foram sempre atenciosas, prontas a ajudar em tudo. Foi uma experiência que jamais esquecerei, para além de me dar a oportunidade de poder trabalhar na área que mais gosto. Nesta formação concretizei o meu sonho a nível profissional! A vida só dá asas a quem não tem medo de cair!" Susana - Santa Casa da Misericórdia de Resende

"Gostei muito de estar na A2000 durante estes dois anos, fiz novos amigos e continuei novamente a integração no mercado de trabalho" – José Carlos – Câmara Municipal de Resende

"Gostei muito de estar na Associação, conheci pessoas de quem gosto muito e adorei o estágio. Estou muito contente por poder continuar a trabalhar nas piscinas." Isaura – Câmara Municipal de Resende

"Iniciar a formação de dois anos pela A2000 foi uma das melhores decisões da minha vida. Cresci, evolui e mudei no que diz respeito à minha maneira de ser, e hoje sou menos temperamental. Também cresci enquanto homem e pessoa, pois sou mais calmo e estou mais integrado na sociedade. Fiz bons amigos que claramente levarei sempre no meu coração! A A2000 mudou a minha vida em vários aspetos: pessoal, profissional, social e económico. A todos, muito Obrigado pela oportunidade!" – Tiago César - Nuno Miguel Inácio Unipessoal, Lda.; Projeto N222

Goreti Alexandre – Técnica de Acompanhamento e Inserção

Curso 1 – Ação 5 – Assistente Operacional

DOADOR DO MÊS



FREGUESIA

FIOLHOSO

Rua das Bagaças, n.º 3, 5090-052 Fiolhoso

259 518 094

juntafiolhoso@hotmail.com

Horário de atendimento ao público:
2.ª a 6.ª feira - 09:00/12:30 - 14:00/17:00



Poiares - Peso da Régua

Visita ao Hipermercado Auchan

No dia 10 de novembro de 2022, o Curso 1 – Ação 1 - Assistente Operacional, a decorrer em Poiares, realizou uma visita de estudo ao Hipermercado Auchan, em Vila Real, no âmbito da UFCD 3332 – Alimentos – Características e Confeção. Esta visita teve como objetivos identificar as regras de acondicionamento e conservação dos alimentos e as boas práticas de higiene e segurança.

Durante a visita, foi explicado que as caixas com os produtos/alimentos não podem ser colocadas no chão, mas sempre em cima de paletes e, nas arcas frigoríficas, não podem ser de madeira, mas sim de plástico, pois os produtos não podem estar em contacto com o chão por causa dos micróbios, da humidade e também da limpeza que é efetuada ao piso.

Explicaram também que os produtos, quando estão a terminar a validade, têm um selo laranja que avisa os clientes, pois ficam mais baratos e têm de ser retirados no dia do fim do prazo. Alguns produtos que estão com prazos a terminar ou não estão tão bons para a venda são doados a instituições, para que seja evitado o desperdício.

Os produtos estão num armazém ou nas arcas frigoríficas, todos divididos por secções para facilitar na reposição dos mesmos.

Numa câmara frigorífica, havia carne pendurada em ganchos e outra em mesas compridas, onde se prepara antes de ir para a venda ao público. Foi ainda mostrado uma máquina que faz gelo, para colocar no peixe sempre que seja necessário. Todas as câmaras frigoríficas têm de estar sempre nos graus que os produtos necessitam, não podem ter a porta aberta muito tempo e, se houver uma avaria nas mesmas, é acionado um alarme tanto na central do hipermercado como na central em Lisboa, para evitar que os produtos fiquem estragados.

Os produtos considerados frescos e que

necessitam de ser transportados em veículos com câmaras frigoríficas, passam pela verificação da temperatura quando chegam ao cais das descargas. Na maior parte das vezes, também pedem ao condutor da viatura que efetua o transporte, a informação da temperatura durante a viagem, para verificar se o produto está em condições de ser vendido.

Esta visita foi bastante interessante e enriquecedora, pois permitiu conhecer este hipermercado de outra perspetiva. Concluímos que existe muito trabalho a ser feito antes da loja abrir, e que existe bastante higiene, cuidados e rigor com os produtos a serem adquiridos.

Obrigado ao Hipermercado Auchan, pelo modo fantástico como nos receberam.



Raquel Santos, Formadora

Curso 1- Ação 8 - Assistente Operacional



Que rica francesinha!

N o âmbito da UFCD 3332 - Alimentos: características e confeção, os formandos do Curso 1 - Ação 10 - Assistente Operacional, a decorrer em Poiães, confeccionaram, na cozinha da A2000, francesinha e mousse de Oreo.

Esta atividade teve como objetivo identificar os vários tipos de alimentos, as suas características e processos gerais de confeção. Desta forma foi possível trabalhar diferentes conteúdos da UFCD 3332, tais como os processos básicos de preparação culinária de diferentes alimentos, nomeadamente grelhar e fritar, preparação de sobremesas e ainda as boas práticas de higiene e segurança alimentar.

Nas sessões que antecederam o dia da confeção da francesinha, o grupo fez uma pesquisa sobre a receita, as quantidades necessárias para a sua confeção e os preços dos respetivos ingredientes em duas marcas distintas de supermercado, para que pudéssemos escolher o mais económico e, desta forma, poupar dinheiro na elaboração do almoço.

Assim, para a confeção de francesinha foram necessários os seguintes ingredientes: Pão de forma; Fiambre; Queijo; Mortadela; Bifes de vitela; Batatas (optámos



pelas pré fritas); Linguiça

Para o molho da francesinha: Whisky; Vinho do Porto; Ketchup; Knorr; Louro; Pimenta branca

Confeção: Começa por se colocar o ketchup numa panela e quando começar a levantar fervura, deve-se diminuir a temperatura e adicionar o whisky e o vinho do Porto.

De seguida acrescentar o Knorr, duas folhas de louro e pimenta branca q.b.

Mexer sempre até obter um líquido cremoso.

Enquanto o molho repousa por alguns minutos colocamos no prato, de preferência fundo, os ingredientes da francesinha em camadas: pão, fiambre, bife, fiambre, sal-sicha, mortadela e outra camada de pão. Tapa-se por cima com 4 fatias de queijo e algumas rodelas de linguíça.

Pode servir-se com ovo estrelado e rega-se com o molho previamente confeccionado.

Ingredientes para mousse de Oreo: Bolachas tipo Oreo; Leite condensado; Natas para bater

Confeção: Esmaga-se a bolacha (previamente retira-se o recheio que é adicionado mais tarde). Batem-se as natas e de seguida adiciona-se o leite condensado e o recheio da bolacha. Por fim, mistura-se a bolacha esmagada. Deve ser, preferencialmente, servido em taças individuais.

O desafio foi superado e o resultado final foi muito positivo e, sejamos sinceros, estava delicioso!

Isabela Lima, Formadora

Curso 1- Ação 10 - Assistente Operacional

O Relvinhas

N o âmbito da UFCD 3522 APCDI - Tratamento de Plantas e Animais, os formandos do Curso 7 - Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Poiães, construíram o boneco ecológico "Relvinhas".

Esta atividade teve como objetivo aplicar as regras básicas de tratamento de plantas e despertar a curiosidade para a importância do meio ambiente.

A preservação do meio ambiente é muito importante para que possamos ter, no futuro, um mundo mais limpo e rico em recursos naturais. A preocupação com o meio ambiente e a conscientização deve envolver toda a sociedade.

Assim, para fazerem o Sr. Relvinhas foi necessário: uma meia; Sementes de relva; Terra preta; Elásticos; Olhos para bonecos ou botões; Tinta de relevo; Base (copo, frasco ou taça)

Instruções para execução:

1. Coloca no fundo da meia uma colher cheia de sementes;
2. Enche com terra, tendo o cuidado de deixar as sementes no fundo;
3. Dá um nó na meia, formando uma bola;
4. Com os elásticos, molda umas orelhas e um nariz
5. Cola os olhos
6. Desenha a boca com a tinta de relevo
7. Coloca o boneco na base com um pouco de água e rega-o ligeiramente, por cima.

De seguida, em grupo, construíram um

cartaz com os cuidados a ter em conta no tratamento de plantas, nomeadamente: regar sempre que necessário, colocar terra suficiente para a planta crescer, adubar, podar, expor à luz solar, dar carinho e atenção.



No final todos batizaram o seu Relvinhas com um nome original e comprometeram-se a cuidar dele diariamente.

Isabela Lima, Formadora

Curso 7- Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Tabuaço

Dia de muitos sorrisos



O dia 16 de novembro de 2022 foi muito especial para os formandos do Curso 2 - Ação 2 – Auxiliar de Serviços Gerais, a decorrer em Tabuaço.

Neste dia ocorreu a apresentação da peça "O Lobo e Dragão", aos alunos do pré-escolar da Escola EB 2,3/S Abel Botelho, em Tabuaço.

Nas sessões anteriores da UFCD 3258 - Técnicas de Animação, imaginámos e escrevemos a história do lobo e do dragão, construímos os fantoches e os respetivos cenários e, para que tudo corresse bem,

também fizemos alguns ensaios da peça.

Esta atividade teve como objetivo desenvolver a criatividade e a imaginação, bem como competências como a autonomia, o saber estar em público e a autoconfiança. Permitiu ainda aos formandos conhecerem as ferramentas necessárias para planificar e dinamizar uma atividade com carácter interdisciplinar – objetivo principal desta UFCD.

A alegria e o sorriso no rosto das crianças foram contagiantes e a atenção com que, em silêncio, escutaram a história, encheu-nos o coração e ajudou com que ficásse-

mos menos nervosos.

Esta atividade permitiu ao grupo sair da sua zona de conforto e experienciar sensações novas como falar e estar em público e interagir com crianças.

Deixamos o nosso agradecimento à escola EB 2,3/s Abel Botelho de Tabuaço pelo convite e pela forma como nos receberam.

Isabela Lima, formadora

Curso 2- Ação 2-
Auxiliar de Serviços Gerais

Chaves

Lavanda ou alfazema

No âmbito da UFCD 3522APCDI - Tratamento de plantas e animais, os formandos do Curso 6 - Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Chaves, costuraram sacos de organza e colocaram no seu interior lavanda.

Esta atividade teve como objetivo conhecer os aspetos básicos da constituição desta planta e aplicar as regras básicas no seu tratamento.

A lavanda, também conhecida por alfazema, são pequenos arbustos perenes que podem ser cultivados quer num jardim, quer num pequeno vaso. Para ter sucesso no seu cultivo, a lavanda necessita de luz solar e pouca água (regar somente nos primeiros 30 dias).

As suas propriedades mais conhecidas são as de acalmar, estimular, cicatrizar, conservar alimentos e desinfetar. O óleo essencial de lavanda é um dos mais utilizados, sendo indicado para o combate à ansiedade e à insónia e para promover melhorias na pele. A lavanda também é muito utilizada em produtos de limpeza e até em detergentes para a roupa.

Após estes conhecimentos sobre a planta que iam utilizar, os formandos começaram por costurar pequenos sacos de organza (pano fino, transparente e respirável) e colocaram no seu interior pequenas porções de lavanda seca e desfeita. Por fim, fecharam o saco com uma fita de cetim.

Estes saquinhos são ideais para serem colocados junto à roupa (gavetas ou armá-

rios) para perfumar o seu interior.

A atividade decorreu com entusiasmo e curiosidade para saber qual o resultado.



Isabela Lima, formadora

Curso 6 - Ação 1-
Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

DOADOR DO MÊS



CHAPARIA PINTURA

OFICINAFELIZARDOVILELA@GMAIL.COM

CONTACTOS



LUGAR DA RIBABOA, ARMAZÉM
Nº 1 – VILA NOVA DE CIMA
5000-105 VILA REAL

918 804 844
967 494 547

É Natal, é Natal...

Com a proximidade do mês de dezembro, os formandos de Baião realizaram alguns trabalhos alusivos à natalícia quadra. No âmbito da **UFCD 3534 – Animação e Lazer**, os formandos trabalharam a importância do trabalho de grupo, no sentido de explorar as características do trabalho de grupo e técnicas de trabalho em grupo. Após a realização duma pesquisa na internet, os formandos escolheram realizar uma árvore de natal, em grande grupo, utilizando caixas de ovos pintadas em vários tons de verde. Além das caixas de ovos para a estrutura da árvore de natal, os formandos também fizeram estrelas e bolas para a decoração da mesma, utilizando eva.

Para celebrar a quadra natalícia nas suas casas, os formandos utilizaram frascos de vidro vazios que decoraram com motivos natalícios para colocar velas e bombons e assim tornar o natal mais iluminado e mais doce!

Com a realização deste trabalho de grupo, os formandos descobriram que todos trabalharam em conjunto para realizar uma determinada tarefa, onde cada um teve a sua função, mas todos com o mesmo objetivo. O trabalho de grupo é uma boa ferramenta para estimular o desenvolvimento das habilidades e permite a troca de experiências e conhecimentos entre o próprio grupo – o que faz com que todos se sintam integra-



dos. No final, os formandos ficaram satisfeitos com o trabalho de grupo realizado – a árvore de natal – mas também com os benefícios do trabalho em grupo.

Sandra Pinto,
formadora

Curso 5 - Ação 1-
Operador de Serviços
Pessoais e Comunitários



IPI
Intervenção Precoce na Infância

Santa Marta de Penaguião | Peso da Régua
Mesão Frio | Mondim de Basto

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

Distrito de Vila Real



SEGURANÇA SOCIAL

Medidas:

■ Atendimento e Acompanhamento Social

■ Reabilitação Social

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiares - Régua e limítrofes
Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados
Concelho de Santa Marta de Penaguião



Concelho de Peso da Régua



Concelho de Lamego



Espaços de Convívio

Partilha de saberes e sabores em quadra festiva!

Na antecâmara de um período de importantes festividades, novembro foi sobretudo um mês de muito trabalho... mas também muita festa!

Mas começemos pelo trabalho, que a coordenadora dos Espaços de Convívio, Paula Conceição, descreveu. "Novembro foi um mês de partilha de saberes para nós. Lançamos às nossas clientes o desafio de construir manualmente decorações para o natal, e o que recebemos em troca foi muito conhecimento sobre artes intemporais como o crochê, a malha ou o corte e costura que,

conjuntamente com a pintura, ajudaram-nos a construir magníficos trabalhos natalícios! Ao mesmo tempo que estimulamos competências a partir de atividades de que os clientes gostem, recebemos saberes acumulados de artes tão ancestrais e características da identidade da nossa região. Os trabalhos daqui resultantes estão formidáveis e enchem-nos de orgulho".

Outra coisa que também não faltou foi o típico magusto, que alegrou o ambiente no Gabinete Psicossocial (GPS) da A2000. "O Dia de São Martinho é festejado no dia 11 de novembro, e em Portugal existem até localidades que o homenageiam como padroeiro. Do ponto de vista das festividades propriamente ditas, existem elementos gastronómi-

cos específicos desta data, como as castanhas e rojões, que acompanham as comemorações do Dia de São Martinho, e no GPS quisemos assinalar a tradição. Assim, fizemos um pequeno lanche-convívio com os nossos clientes em cada um dos Espaços de Convívio, e até tivemos direito a mais uma atuação musical oferecida pelo Paulo Fadista, que já não é a primeira vez que dá o seu apoio à animação do ambiente no nosso GPS. Um muito obrigado a ele e aos nossos e nossas clientes, por este mês tão rico em afetos e experiências", concluiu a coordenadora dos Espaços de Convívio da A2000.

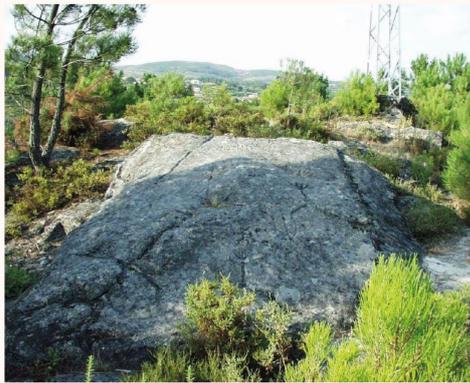
Paula Conceição, técnica da A2000



Os Espaços de Convívio da A2000 envolvem 130 pessoas idosas 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 Batista) e Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; Freguesia de Sever; Freguesia de Alvações do Corgo; e Freguesia de Fontes; e no Concelho de Lamego na União das Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.

Os Espaços de Convívio têm 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; a Freguesia de Fontes e a União das Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.

DOADOR DO MÊS



ADOUFE | VILA SECA | COUTO TESTEIRA | MINHAVA | GRAVELOS | COÊDO |
REBORDINHO | ESCARIZ | PAREDES | BORBELINHA.

VILARINHO DE SAMARDÃ | BENAGOURO | COVELO | SAMARDÃ

Contactos

☎ 259 347 625 | 969 311 398

✉ juntaf.a.vs@gmail.com

Largo de S. Domingos
Gravelos
5000-026 Adoufe

Entre o cinema e a cozinha

Foi entre a culinária e o cinema, com uma paragem especial na celebração do magusto, que os clientes e técnicos do CAARPD de Murça passaram o mês de novembro.

O período do magusto foi, aliás, assinalado de forma muito especial, como referido por todos. "Como este mês se ia assinalar, no dia 11 de novembro, o Dia de São Martinho, quisemos preparar a nossa sala para comemorar condignamente essa data. Através de trabalhos manuais, fizemos as decorações alusivas à data, até que chegou o dia do magusto e fazia mau tempo no exterior. Por isso, mantivemo-nos abrigados na sala, comemos

umas castanhas e acabámos por passar a tarde em convívio, que é uma das coisas que mais gostamos de fazer aqui".

Dado que novembro foi um mês onde o mau tempo deu sinais de vida, as atividades também foram feitas mais em sala, como os clientes e técnicos descrevem. "Como os dias estavam menos agradáveis lá fora, decidimos este mês fazer a maioria das atividades em sala, e continuámos com as nossas habituais sessões de exercício físico, em que praticámos natação e hóquei, disputámos os nossos habituais torneios internos de boccia e fizemos circuitos psicomotores. Na cozinha, exercitámos os nossos do-

tes culinários e fizemos uns biscoitos e um bolo de mármore. No cinema, divertimo-nos com os Minions e deixámo-nos emocionar com um filme de amor, "Depois do Universo", que nos conta uma linda história de paixão entre uma jovem pianista que, enquanto aguarda por um transplante de rim, apaixona-se pelo médico. Esperemos que o mês de dezembro traga dias mais convidativos para fazer atividades ao ar livre, até para terminarmos este primeiro ano juntos da melhor maneira! Cá estaremos daqui a um mês, para vos dar notícias!".

Os clientes e técnicos do CAARPD



Novembro - Mês da Tolerância e da Alimentação Saudável



A Tolerância e a Alimentação Saudável foram os principais temas de um mês muito rico em atividades do CAARPD, na sala de Poiares.

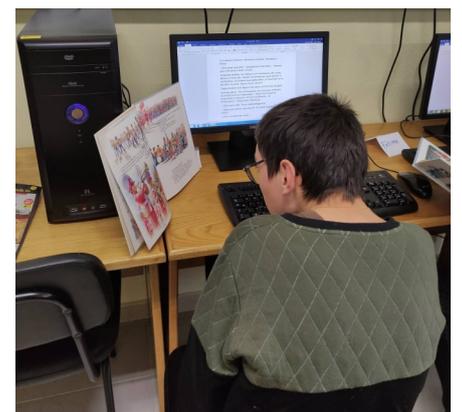
Começamos pela efeméride celebrada mundialmente no dia 16 de novembro, o Dia Internacional para a Tolerância, a propósito do qual os técnicos do CAARPD da sala de Poiares explicam o que fizeram com os clientes a propósito desta data. "Por estes dias, o tema dos direitos humanos tem sido muito falado na opinião pública, até por causa das acusações que têm sido feitas ao Catar devido ao desrespeito pelos direitos dos trabalhadores que ajudaram a construir os estádios hoje usados para o Mundial de futebol, em condições muito difíceis. Outra coisa que tem sido muito criticada é a existência de pessoas que, em certas sociedades ou países, são perseguidas por quererem ser livres de ser o que são, e de definirem as suas escolhas para a vida. Muitas pessoas com deficiência ou incapacidade sofrem com o desrespeito dos direitos humanos que também são nossos, e por isso achá-

mos por bem assinalar um dia especial, em homenagem a todos os que são vítimas de discriminação e intolerância. Nesse sentido, fizemos uma discussão sobre este tema, e criámos um poster em cartolina alusivo a este dia, com as palmas das mãos dos clientes, pintadas de várias cores. As imagens das nossas mãos todas simbolizam a diversidade, pois cada pessoa do CAARPD teve um espaço no cartaz para colocar a sua mão. Da mesma forma, defendemos que cada pessoa tenha o seu espaço na sociedade, para viver a vida feliz e respeitada nos seus direitos".

Outro dos temas principais do mês foi a Alimentação Saudável, com uma série de atividades que muito melhoraram a compreensão dos clientes do CAARPD sobre o assunto. "A alimentação tem uma importância muito grande para a nossa saúde, e se nos alimentarmos de forma saudável e equilibrada conseguiremos ter mais qualidade de vida e proteger-nos de certas doenças. Por causa disso, decidimos saber mais sobre como levar uma alimentação saudável e fizemos várias atividades, desde receitas saudáveis como iogurtes natu-

rais com frutos e cereais, trazer de casa lanches saudáveis, pesquisar na internet várias receitas saudáveis para colocar num quadro, e até decidir que lanches saudáveis poderíamos preparar no refeitório da A2000 para depois comermos, entre outras tarefas que nos colocaram a fazer. Foi uma atividade que muito nos ensinou sobre hábitos alimentares saudáveis, que vamos continuar a colocar em prática todos os dias!", referiram os clientes da sala do CAARPD de Poiares-Peso da Régua, num mês muito enriquecedor para todos!

Os clientes e técnicos do CAARPD



Marcos de Desenvolvimento da Fala e Linguagem-

PARTE 3

Iremos nesta notícia dar seguimento à descrição bibliográfica do que compreende o desenvolvimento de fala e linguagem, agora dos 2 aos 4 anos de vida. Neste momento, caros leitores, as crianças cada vez menos

atingem os chamados comumente grandes marcos desenvolvimentais como são o “dar os primeiros passos” ou “dizer as primeiras palavras”. Agora é o momento em que as crianças como que aperfeiçoam as competências atingidas até à data como, por exemplo, o assemelhar progressivo da fala à de um adulto. Apesar ser uma idade muito engraçada em que as crianças são verdadeiras “esponjas”, um dos cuidados a que de-

vem atender é o tempo de exposição a línguas que não o português europeu até porque, caso este tempo de exposição se inverta, podem surgir lamentações posteriores (ex: “Só me fala brasileiro!”). Outro cuidado é pensarem duas vezes antes de falar à frente deles, uma vez que já deve ter dado conta que este “piolhos e piolhas” são autênticas «capas de revista» que dizem tudo o que ouvem.

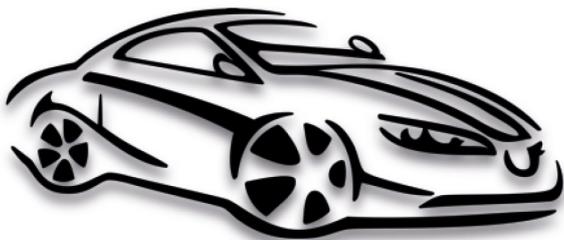
Idade	Competências Linguísticas	
	Desenvolvimento semântico/sintático	Desenvolvimento Fonológico e/ou Fala
Dos 2 aos 3 anos	Compreensão de centenas de palavras	Reconhecimento de todos os sons da língua materna
	Deverá ser capaz de iniciar a compreensão de conceitos abstratos	
	Deverá ser capaz de exibir uma notória expansão lexical (aquisição de muitas palavras)	
	Deverá ser capaz de produzir de frases recorrendo à utilização de pronomes	
	Deverá ser capaz de produzir de frases recorrendo à utilização de flexões nominais e verbais	
	Deverá ser capaz de produzir de frases recorrendo à utilização de advérbios e adjetivos.	
	Deverá ser capaz de respeitar as regras básicas de concordância lexical	
	Deverá ser capaz de definir objetos pelo seu uso	
	Deverá ser capaz de iniciar a compreensão de conceitos opostos (ex: quente/frio)	
Entre os 3 e os 4 anos	Deverá ser capaz de compreender perguntas acerca do quê, quem, onde e quando.	Deverá ser capaz de produzir de forma isolada os seguintes fonemas: /p/ (ex: P ato); /t/ (ex: T ato); /k/ (ex: C arro); /b/ (ex: B ola); /d/ (ex: D ado); /g/ (ex: G ato); /f/ (ex: F oca); /s/ (ex: S apo); /ʃ/ (ex: X aile); /v/ (ex: V aca); /m/ (ex: M esa); /n/ (ex: N avio); /ɲ/ (ex: N inho); /R/ (ex: R ato); /l/ (ex: L ata); /k/ (ex: P alha); /ʒ/ em final de sílaba (ex: Lápis)
	Deverá ser capaz de usar frases negativas, relativas e interrogativas	Deverá ser capaz de suprimir os seguintes processos fonológicos: - Oclusão “Substituição de uma consoante fricativa por uma consoante oclusiva” (ex: para F ACA produzir “ P ACA”) - Posteriorização “Substituição de uma consoante oclusiva dental por uma consoante oclusiva velar” (ex: para R A T O produzir “ R A C O”) - Anteriorização “Substituição de uma consoante oclusiva velar por uma consoante oclusiva dental” (ex: para C A B E L O produzir “ T A B E L O”)
Deverá ser capaz de utilizar tempos verbais como o participio passado e o futuro composto		
Baseado nos estudos	(Alexandre, Alpes, Reis, & Mandrá, 2020); (Mousinho, et al., 2008); (Lousada, 2012) (Teixeira de Jesus, Lousada, & Saraiva, 2013)	

DOADOR DO MÊS

ESCOLHA

inTERESSANTE
inTELIGENTE
inCOMPARÁVEL

ESCOLHA **in** **CAR**
COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS



CAR
COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS

www.incarautomoveis.pt



Avenida do Douro
5050-061 Peso da Régua

ENTRE EM CONTACTO

915 990 563

INCARGOOD@GMAIL.COM



DOADORES DO MÊS



Viver e Aprender | Edição 181 | NOVEMBRO 2022



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

