Doadores

CONVÍVIO RESTAURANTE

ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.

O Cenáculo do Leitão CHURRASQUEIRA

Freguesia de LOUREIRO

VILARINHO DOS FREIRES

PNPNEUS pneus novos e usados

A2000 ASSOCIAÇÃO 2000 DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Viver e Aprender

| Newsletter Mensal | Edição 183 | Ano 22 | JANEIRO 2023 www.a2000.pt

PINHAL DO NORTE

Flávio Gonçalves
Integração Profissional

Junta de Freguesia de Pinhal do Norte
Carrazeda de Ansiães

Ler mais (pág. 5-6)

Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Carrazeda de Ansiães

Novo Curso

Ler mais (pág. 15)

Cofinanciado por:

IEFP PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

CRI - Centros de Recursos para a Inclusão

Da Exclusão Imposta para a Inclusão Plena

Ler mais (pág. 25)

DGEstE Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

"Precisa-se de um cadáver"

Peça de teatro apresentada na A2000 pela companhia **TEATRAÇO - Teatro Amador de Tabuaço**.

Ler mais (pág. 9)

Apoios

Fribila FRIO INDUSTRIAL

Niederkorn, Luxembourg
Nails by Bea
@nailsby_b9
+352 691 811 421 | bea.pinto200312@gmail.com

ESPORÃO MAIS. DEVAGAR.

Apoio individual de:
José Manuel da Silva Azevedo
Alpendurada, Marco de Canaveses

APOIO INDIVIDUAL
SÍLVIA RIBEIRO PINTO
LUXEMBURGO

Junta de Freguesia de Santa Marinha do Zêzere

254 882 346

jfreg.mzezere.baiao@sapo.pt

Rua 20 de Junho, 1910

4640-475 Santa Marinha do Zêzere

Barbearia da Ponte

Largo 25 de Abril
5050-236 Peso da Régua

Residencial Borges

FARMÁCIA Rocha Barros

www.farmaciarochabarros.pt

+351 255 551 425

Rua da Capela nº 75, Baião, Portugal

ÂNGELA PINHEIRO

HOMEDESIGN

Baião

minipreço market

Contactos

Telemóvel 961177529

Email miniprecobaiao@gmail.com

ELSA SOARES CABELEIREIROS

255 619 951 / 916 492 758

ALPENDORADA

Clínica S. Sebastião

Rua de Camões, nº 381 Edifício S. Sebastião, 4640-147 Baião

CATARINA AZEVEDO nails

FONTE NOVA

TRADICIONAL EST. 1995 BAIÃO RESTAURANTE

PAPELARIA Sandra

Quinta das Flores FLORISTA

TA LHO DO TÓ

CARNES & FUMEIROS Tradicionais

galp retalho energia

Combustíveis William Dias, Lda.

Av. Zeferino de Oliveira, s/n
Penafiel - 4560-062 Croca
Tel. 255 711 142 - Fax 255 214 190
combustiveiswilliam@sapo.pt

EDITORIAL

A nossa imagem de marca...

O nosso superpoder!

"E se a oportunidade tivesse uma cara?

E se essa cara fosse um edifício? Ou vários… E se essa cara fosse um lugar? Ou lugares… E se essa cara fosse um conjunto de outras caras?

E se a oportunidade tivesse um nome? Certamente esse nome seria A2000! Uma A2000 que nasce de oportunidades para dar oportunidade a outros. Uma A2000 que cresce, mas que leva todos consigo.

Aqui todos crescemos. Desde o cliente mais novo, ao cliente mais velho. Desde o colaborador mais recente, ao colaborador mais antigo. Desde a pessoa com mais dificuldade, àquela mais capaz.

Aqui concretizamos sonhos e ajudamos a construir vidas melhores. Aqui! Onde pomos o coração naquilo que fazemos e onde damos o nosso melhor. Aqui, onde nos superamos.

Muitos são por vezes os desafios e, na mesma medida, muitas são também as conquistas. Estar na A2000 é sinónimo de atingir metas. Um dos grandes nomes que me inspira dizia o seguinte:

Não procuro os espinhos e aproveito as pequenas alegrias. Se a porta é baixa, curvo-me. Se posso tirar a pedra do caminho, afasto-a. Se for demasiado grande, rodeio-a. (…) É assim que se lida com as dificuldades da vida. Se vos aparecer uma tarefa que parece exceder as vossas forças, não a recuseis. Sorri, procurai meio de a fazer com êxito e atuai depois. Lembrai-vos de que uma dificuldade deixa de o ser, quando nos rimos dela e a enfrentamos. (Baden-Powell, 1908)

É assim que levamos o dia-a-dia nesta casa, a rodear obstáculos e a enfrentar dificuldades. Esse é, sem dúvida, o nosso superpoder e a nossa imagem de marca, saber que tudo podemos se em conjunto nos curvarmos perante todas as portas baixas que no caminho nos aparecerem.

"E a vida deu tantas voltas, tantas que eu não controlei. Mas agora eu sei porquê" (Vibratuna, 2007). Sei que o meu percurso teria de passar por esta casa, uma casa que tão bem me acolheu e acolhe. Uma casa onde me sinto parte de algo maior e onde sei que todo o meu empenho e dedicação podem fazer a diferença. Uma casa onde me é permitido colocar amor em cada tarefa e onde sei que, com o esforço de todos, esta é possível ser realizada. Porque esta é a cara da oportunidade.

Olinda Coutinho,

Psicóloga

EDIÇÃO Nº 183

Ficha Técnica

Propriedade: **A2000**

Contribuinte: **505 045 125**

◊ Coordenação e Edição:

António Ribeiro

◊ Produção, Paginação e Revisão:

Kelly Guedes e Daniel Silva

Índice

□ CRIP	4
□ Destaque: • *Integração Profissional*	5
□ A2000	8
□ CLDS 4G	10
□ Formação Inicial e Formação Contínua	14
□ CRI □ Espaços de Convívio □ CAARPD □ Intervenção Precoce na Infância	24
□ Doadores do mês	7 13 17 21 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

IAOQE

OBJETIVOS

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

AC

OBJETIVOS

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

APC

OBJETIVOS

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

Cofinanciado por:

IEFP PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Flávio Gonçalves — Junta de Freguesia de Pinhal do Norte

O Flávio Gonçalves é um adulto, natural do concelho de Carrazeda de Ansiães, que está integrado profissionalmente na Junta de Freguesia de Pinhal do Norte, ao abrigo de um Contrato de Emprego-Inserção + (CEI+).

Após ser sinalizado pela equipa do CRIP (Centro de Recursos para a Inclusão Profissional) da A2000, o Flávio foi encaminhado para o IAOQE (Informação, Avaliação e Orientação para a Qualificação e Emprego), para se proceder à análise das suas competências pessoais e profissionais. Em seguida, decidiu integrar-se o Flávio no serviço de Apoio à Colocação, a fim de ser colocado em contexto real de trabalho. Face aos indicadores recolhidos sobre as suas competências profissionais, avançou-se para uma medida ativa de emprego a cargo da Junta de Freguesia de Pinhal do Norte, que assim assume o seu papel de entidade integradora de pessoas de setores socialmente mais vulneráveis da população.

Questionado sobre o impacto desta integração na sua vida, o Flávio mostrou a sua satisfação com este período na sua vida, e explicou em que consiste o seu trabalho. **"As minhas tarefas passam por fazer a limpeza das vias públicas. Ando com a roçadora e o soprador, para limpar os espaços, arranco a erva, varro as ruas e as valetas, e ajudo a carregar o lixo. É um trabalho que me mantém ocupado e faz-me sentir mais útil, porque antes do contacto com a A2000 estava parado em casa, e apenas ajudava os meus pais de vez em quando. Com o dinheiro que ganho, até os ajudo mais, porque apesar de já ter comprado coisas para mim, ajudei-os na casa também! Posso dizer, por isso, que estar integrado melhorou a minha vida e a da minha família!",** assegurou.

Para Nélia Teixeira, presidente da Junta de Freguesia de Pinhal do Norte, o objetivo passa por levar a entidade a assumir a sua responsabilidade social em prol do apoio a segmentos mais vulneráveis socialmente. **"Pretendemos ter uma intervenção ativa junto da população, principalmente junto daqueles com mais carências e dificuldades, nomeadamente os idosos, as famílias economicamente carenciadas e as pessoas com deficiência. O Flávio é muito empenhado no trabalho, mas precisava de um pequeno incentivo e apoio para assumir uma responsabilidade diária. Fizemos a tentativa inicial, integrando-o através de um estágio, correu bem, e avançámos para a medida de apoio do IEFP".**

Nélia Teixeira,

Presidente da Junta de Freguesia de Pinhal do Norte

A adaptação do Flávio às rotinas e exigências do trabalho diário foi um aspeto bastante positivo elencado pela autarca no âmbito deste processo. **"O Flávio foi integrado na equipa de colaboradores da junta de freguesia com a função de cantoneiro, e ajuda na limpeza das ruas e outros pequenos trabalhos. Como em qualquer emprego, devemos adaptar as funções das pessoas àquilo que serão capazes de executar, assim, serão colaboradores satisfeitos e realizados. As pessoas com deficiência necessitam de mais apoio e acompanhamento, mas nada os impede de serem colaboradores válidos e muito úteis para a Junta. O Flávio foi uma agradável surpresa. Quisemos abraçar este desafio que a A2000 nos propôs, mas o empenho do Flávio superou as nossas expectativas. Ele está bem integrado na equipa, é responsável, pontual e assíduo. E sempre que há um desafio novo, algum trabalho mais fora da rotina, o Flávio não mostra resistência e encara cada serviço como qualquer outro colaborador".**

Também o apoio da A2000 foi elogiado pela presidente de junta, que garante continuar alerta no futuro, no sentido de providenciar mais apoio e oportunidades a pessoas com deficiência ou incapacidade, em prol da sua qualidade de vida. **"O apoio à integração de pessoas com deficiência é uma preocupação da Junta de Pinhal do Norte e, após esta experiência com o Flávio, sentimos que é mais simples do que inicialmente esperávamos. Como disse antes, a nossa experiência foi muito além das nossas expetativas. Está a correr muito bem e o Flávio está muito integrado nas suas funções.**

Os dois colaboradores entendem-se muito perfeitamente e são uma equipa muito responsável. E ao fim, quase nos esquecemos que um deles tem deficiência. A A2000 deu todo o apoio na candidatura ao IEFP, clarificando as diferenças com outras candidaturas. Mas, acima de tudo, deu apoio nas necessidades específicas do Flávio, sensibilizando-nos para pormenores que nos poderiam passar despercebidos. Esteve muitas vezes em contacto connosco, elementos da Junta, e com ele, e por isso estamos francamente agradados com a experiência".

Fátima Teixeira,

Técnica de Apoio

Junta de Freguesia de Pinhal do Norte

Travessa de Pinhal do Norte, 25, Pinhal do Norte, Portugal

jf_pinhalnorte@hotmail.com

+351 934 320 340

Horário de Funcionamento:

Todos os sábados das 15h às 17h

DOADOR DO MÊS

Reparação de Jantes | **Alinhamento de Direção**
Equilíbrio de Rodas | **Pneus Novos e Usados**
Serviços Rápidos | **Reparação de Furos**

Fale connosco:

(+351) 259 348 344
(+351) 962 413 937
geral@pnpneus.pt

Lugar da Veiga - Bloco A3
5000-552 Vila Real
Seg. a Sex. : 9h -13h | 14h30 - 19h
Sábado: 9h-13h

pnpneus.pt
fb.com/PNPNEUS.PT

A2000 marcou presença nos Jogos de Inverno da ANDDI

No passado dia 27 de janeiro, a A2000 participou pela primeira vez em competições nacionais de desporto adaptado, mais concretamente os 4ºs Jogos de Inverno da ANDDI (Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual), realizados em Tondela.

No certame, a A2000 participou em duas modalidades: Hóquei Di (8 utentes e 2 Técnicos) e Boccia (6 utentes e 2 Técnicos), e foi um dia em grande em que os nossos utentes mostraram espírito de competição e ficaram com vontade de repetir! Em termos de resultados, talvez o menos importante nesta altura, é de destacar a primeira vitória da A2000 num duelo por equipas, em boccia, frente à APPACDM da Maia.

Para o técnico da A2000, Filipe Tenda, o rescaldo da participação dos clientes é muito positivo. "Os grandes objetivos desta presença nos Jogos de Inverno passavam por levar os nossos clientes a viver a experiência de competir contra outras equipas, e conviver com pessoas novas num dia diferente e especial para eles. Nesta fase, o grande objetivo deste projeto de desporto adaptado é promover a capacidade funcional dos nossos clientes, capacitando-os através da prática desportiva. Ganhar é, para eles e para nós, sempre muito especial, mas o nosso foco está na melhoria das condições de saúde e bem-estar de todos eles. E ver a felicidade dos nossos clientes no momento de receberem as medalhas de participação e as «t-shirts» alusivas ao torneio é algo que nos enche de felicidade", confessou, na sequência de mais um momento muito bonito no trajeto da A2000 pelo mundo da inclusão social através da prática desportiva.

Filipe Tenda, Psicomotricista

Teatro Solidário "Precisa-se de um Cadáver"

O palco do auditório da sede da A2000, em Poiares recebeu no passado sábado, 28 de janeiro, a peça de teatro "*Precisa-se de um Cadáver*", apresentado pela companhia **TEATRAÇO- Teatro Amador de Tabuaço.**

O TEATRAÇO aceitou o repto da A2000 e brindou-nos com uma noite cultural de grande profissionalismo. Quem assistiu, não poupou elogios ao grupo e desde o desempenho em palco, ao cenário e ao guarda-roupa, todo o conjunto contribuiu para uma noite diferente, recheada de muito humor e boa disposição.

Este evento insere-se num conjunto de iniciativas solidárias, integradas no plano de "Angariação de Fundos" para o ano 2023, que tem como objetivo o reforço da capacidade financeira da A2000 para enfrentar os enormes desafios das obras do projeto PARES 3.0.

Resta-nos agradecer ao TEATRAÇO – Teatro Amador de Tabuaço pela sua presença, ao **Município de Tabuaço,** por disponibilizarem o transporte de toda a logística (atores, cenário, etc), possibilitando assim a deslocação do grupo de Teatro a Poiares. Por fim, agradecemos a todas as pessoas que fizeram questão em assistir a esta magnífica peça.

Alexandra Santos,

Educadora Social

CLDS 4G MURÇA

MILHÕES DE ESPERANÇAS

EIXO I

Emprego, Formação e Qualificação

epm escola profissional de murça

Permanece em nós o objetivo de inspirar e preparar os jovens para se tornarem empreendedores de sucesso sejam eles como empresários ou profissionais.
Em 2023, o CLDS-4G Murça "Milhões de Esperanças" já abrangeu mais de 50 jovens num total de 8 sessões. A ação, do passado dia 25/01/2023, contou com a participação especial do ator Pedro Rodil e do empreendedor Pedro Gomes, que compartilharam as suas histórias de sucesso e ofereceram conselhos valiosos para os nossos jovens.

Durante o evento, Pedro Rodil falou sobre a importância de seguir seus sonhos e na forma de trabalho que selecionamos para os alcançar.
"Se passarmos para o papel, tudo se começa a materializar".

Por sua vez, Pedro Gomes compartilhou a sua jornada empreendedora e destacou a importância de aprender com os erros e nunca desistir. Ele também discutiu sobre a importância da inovação e do pensamento criativo para o sucesso empresarial.

Os estudantes presentes no evento ficaram entusiasmados com a oportunidade de ouvir em primeira mão as experiências dos convidados e muitos expressaram interesse em seguir carreiras empreendedoras no futuro.

A atividade de empreendedorismo jovem é parte de um esforço mais amplo para preparar os estudantes para o mundo dos negócios e fornecer-lhes as habilidades e conhecimentos necessários para serem bem-sucedidos nas suas futuras carreiras e como seres humanos."

Cofinanciado por:
PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu
Governo da República Portuguesa
SEGURANÇA SOCIAL
ISS INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.
Programa CLDS 4G
MURÇA MUNICÍPIO

Eixo II

Intervenção Familiar e Parental Preventiva da Pobreza Infantil

Com a colaboração da:

CRUZ VERMELHA PORTUGUESA
MURÇA

O projeto CLDS-4G Murça "Milhões de Esperanças" realizou recentemente um workshop de capacitação e empoderamento familiar com o tema "emprego" em Murça, no âmbito da atividade 10 "Oficina Familia.com". A ação teve como objetivo ajudar as famílias a compreender como o emprego pode melhorar sua estabilidade financeira, familiar e as rotinas de todos os elementos do agregado familiar.

O workshop contou com a presença de duas oradoras do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional - CRIP da A2000, que forneceram informações valiosas e dicas práticas sobre como encontrar emprego em Murça e conciliar as responsabilidades familiares.
Os participantes aprenderam sobre como elaborar um currículo eficaz, como se preparar para uma entrevista de emprego e outras estratégias para se destacar no mercado de trabalho.

Os participantes relataram sentir-se mais preparados e confiantes para procurar emprego, e muitos expressaram interesse em participar em atividades similares no futuro. O CLDS-4G Murça "Milhões de Esperanças" está comprometido em fornecer informações e recursos valiosos para ajudar as famílias a alcançar as suas metas e melhorar as suas vidas."

Cofinanciado por:
PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu
Governo da República Portuguesa
SEGURANÇA SOCIAL
INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.
Programa CLDS 4G
MURÇA MUNICÍPIO

Eixo III

Promoção do Envelhecimento Ativo e Apoio à População Idosa

O CLDS-4G Murça "Milhões de Esperanças" tem realizado um périplo de workshops de prevenção de quedas na população idosa em todas as freguesias do Concelho de Murça. Em parceria com a Unidade de Cuidados Continuados na comunidade, o projeto tem como objetivo informar e sensibilizar a comunidade local sobre os riscos de quedas e fornecer dicas e estratégias para prevenir esses acidentes.

Em janeiro, estivemos presentes nas aldeias de Valongo de Milhais, Serapicos e Sobreira. Os workshops incluíram palestras de especialistas em saúde, demonstrações práticas de exercícios de fortalecimento e equilíbrio e sessões de perguntas e respostas para esclarecer dúvidas.

"Conto Contigo" é uma atividade de intergeracionalidade que tem como objetivo promover a partilha emocional, a valorização das pessoas e das suas histórias através da troca de experiências entre crianças e idosos do Concelho de Murça.
Estas atividades tiveram em janeiro o tema central os objetos do passado, permitindo que as crianças possam conhecer e compreender as diferentes utilidades e histórias dos objetos antigos, bem como as semelhanças e diferenças entre esses objetos e os objetos atuais.
A atividade "Conto Contigo" é realizada em parceria com as escolas de Murça e é dirigida a crianças em idade pré-escolar. Cada encontro é liderado por um idoso, que é responsável por compartilhar as suas histórias e experiências relacionadas aos objetos do passado. As crianças têm a oportunidade de perguntar, explorar e experimentar os objetos antigos, bem como compartilhar suas próprias vivências e opiniões sobre esses objetos.

Esta atividade tem tido um grande sucesso entre as crianças e os idosos, tendo sido amplamente elogiada pelos participantes e pela comunidade local.

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

Cofinanciado por:

Alvações do Tanha | Escávedas | Granja | Presegueda | Santo Xisto | Tanha

A **Junta de Freguesia de Vilarinho dos Freires**
apoia a A2000 no seu trabalho social em prol da região!

jf-vilarinhodosfreires.pt

PO ISE - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego

TO 3.01 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

Formação Inicial (em regime laboral)

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

Formação Contínua (em regime laboral)

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

Locais de Formação

Peso da Régua | Resende | Baião | Chaves | Armamar | Tabuaço | Carrazeda de Ansiães

Cofinanciado por:

PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Novo Ano, Curso Novo, Aventuras Novas…!

A 3 de janeiro de 2023 foi dia de iniciar em Carrazeda de Ansiães, um curso denominado de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários. Este possui um novo referencial formativo – Percurso Formativo C – com duração de 2900 horas.

A formação profissional decorre pela primeira vez nesta vila da sub-região do Douro, pertencente ao distrito de Bragança, da qual fazem parte 14 freguesias. Esta formação nasceu da necessidade de dar resposta a um público mais vulnerável.

O grupo é constituído por 12 formandos, sendo que 11 deles têm morada em 8 das freguesias deste concelho, são elas: Fonte Longa, Vilarinho da Castanheira, Parambos, Pombal, Carrazeda de Ansiães, Lavandeira, Mogo de Malta e Belver e Linhares. Também integra o grupo um formando do concelho vizinho – Alijó.

No dia 17 de janeiro e no âmbito da UFCD 3564 - Primeiros Socorros o grupo foi visitar o Quartel dos Bombeiros Voluntários localizado nesta vila. Esta atividade teve como objetivo identificar os diferentes tipos de acidentes e a forma de atuação de acordo com a gravidade.

Foram recebidos pelos Bombeiros Filipe Pires, Tiago David e Helena Filipa Afonso que começaram por explicar Suporte Básico de Vida (SBV) e fazer algumas simulações sobre o mesmo, demonstraram o modo de usar o desfibrilhador automático de emergência (DAE) e, também, realizaram a demonstração de uma imobilização em caso de acidente, explicando as várias formas de atuar dependendo da gravidade do acidente. Apresentaram ainda a frota de veículos desta corporação de bombeiros que é composta por 30 viaturas.

Fica o agradecimento aos Bombeiros Voluntários de Carrazeda de Ansiães pela forma como recebeu o grupo e explicou todos os procedimentos relacionados com primeiros socorros.

Marisa Camilo e Isabela Lima,

Formadoras

Este curso decorre ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Poiares - Peso da Régua

"O coração põe vida em tudo aquilo que ama." - *Anatole France* (escritor Francês, séc. XIX)

O coração! Vivemos numa era em que as doenças de coração são o grande problema da sociedade portuguesa. Maioria delas poderiam ser prevenidas com uma alteração nos hábitos diários, alimentação e exercício físico. Somos cada vez mais sedentários e adeptos de "fast food" ou comidas processadas, a juntar a isso o ritmo acelerado do dia a dia e o stress acumulado, são os ingredientes necessários para risco de doenças cardíacas.

No Curso 1 - Ação 1 Assistente Operacional, no âmbito da UFCD 3544 - Saúde da pessoa idosa - prevenção de problemas, dedicámos algumas horas de formação a falar e a aprender mais sobre as doenças que podem afetar o bom funcionamento do nosso coração, abordaram-se ainda os vários problemas e doenças que afetam os mais idosos bem como o seu modo de prevenção. Em conjunto, debatemos, o que poderíamos fazer para alertar também os colegas dos outros cursos que frequentam a A2000 e os técnicos, pois queremos que todos mudem os seus hábitos e vivam saudáveis durante muito tempo.

Então, ao fim de uma longa "discussão", decidimos, em unanimidade, fazer um placar para expor, com as informações mais importantes sobre o coração, o seu funcionamento, possíveis doenças e como podemos fazer para preveni-las.

Foi uma tarde muito divertida, em que aprendemos muito sobre o coração! Todos participaram e mostraram interesse ao longo da sessão. Iremos sem dúvida repetir este tipo de proposta de trabalho.

Mantenham-se saudáveis, ativos e cuidado com o que comem, quanto mais natural melhor! Para que possam ler esta Newsletter durante mais tempo.

Joana Martins, Formadora

Baião

A Formação e Eu

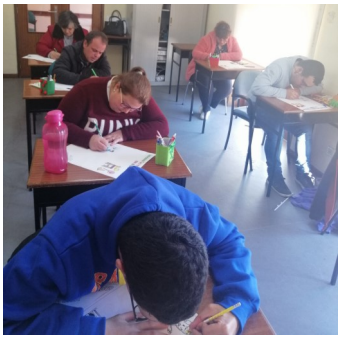
Na componente de Linguagem e Comunicação realizou-se, com os formandos do Curso 5- Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Baião, um balanço do tempo de formação decorrido, desde junho até ao momento. Esta atividade responde aos critérios de evidência: "Expressar-se com fluência, articulando ideias e justificando opiniões; "Utilizar adequadamente o código oral, evitando o uso excessivo de bordões, frases feitas e repetições" e "Retirar dos discursos ouvidos as ideias essenciais".

Pudemos concluir que os formandos estão bastante agradados e entusiasmados com a formação, visto que é deveras diferente do que já experienciaram, demonstrando gosto no que fazem. Esta satisfação verifica-se diariamente nas atitudes e expressões deles. Deixa-se de seguida alguns dos seus testemunhos sobre a formação: "A formação é espetacular, é bom para ter novos conhecimentos e para ter convívio" - Paula Batista

"É uma experiência nova principalmente para mim porque tinha-me esquecido de alguns conhecimentos que tinha adquirido há algum tempo atrás. Conheci novas pessoas, formadoras que num contexto diferente, nos passam conhecimentos que não tivemos enquanto frequentávamos a escola, sendo que aplicam métodos diferentes. Estou a gostar muito desta nova experiência e no final de tudo vou ter o curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários. "- Liliana Teixeira

"Eu já tinha frequentado formações na A2000 e fiquei a gostar muito. As formadoras são muito minhas amigas, voltei sem hesitar para esta nova formação e estou a gostar." - Rosa Borges

"É a primeira vez que frequento este curso estou a gostar de conhecer novas caras e formadoras com quem estou a aprender e a ter novas experiências. A rotina faz-me sair de casa, faz-me muito bem pois alivia -me o stress e já não sinto tanto a solidão. O meu médico aconselhou-me a frequentar a formação." - Amélia Cerqueira



"Gostei de vir novamente para o curso, ver colegas, fazer novas amizades. Estou a gostar da formação, aprendi sobre assuntos que não conhecia nem tão pouco tinha ouvido falar. As formadoras passam-nos conhecimentos que são úteis para o nosso futuro."- Graça Magalhães

"Trabalha-se bem e gosto muito dos meus colegas, gosto muito de colaborar com eles e gosto muito da Doutora Sandra" – Luís Monteiro

De facto, vão-se sentindo mudanças na motivação, na forma de estar e no entusiasmo dos formandos. O caminho faz-se caminhando e percebemos que os formandos estão no caminho certo para chegar a bom porto.

Jéssica Ribeiro, Formadora

Estes cursos decorrem ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e são financiados pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

DOADOR DO MÊS

Freguesia de
LOUREIRO

Terra de boas gentes,

abraça o Douro na forma de um berço de repouso sob os vinhedos desta região.

"O Nosso Cantinho Sagrado"

define-se como uma varanda natural de beleza inigualável.

geral@jf-loureiro.pt
Tel/Fax: 254 337 297

Rua do Olival, nº 84
5050-310 Loureiro, Peso da Régua

O meu estágio na Irmandade S. Francisco Xavier

Chamo-me Liliana Marisa Dias Gomes, tenho 39 anos e vivo em Resende. Iniciei a minha formação na A2000 no dia 1 de outubro de 2020 e frequento o curso de Assistente Operacional. No primeiro ano de formação, aprendi muitas coisas novas e fiz muitos amigos, aperfeiçoei a leitura, a escrita e uma série de aprendizagens essenciais para o segundo ano de formação, a FPCT. Iniciei esta etapa em março de 2022 na Irmandade S. Francisco Xavier em S. Martinho de Mouros. Nesta entidade comecei por desempenhar funções na lavandaria e no apoio domiciliário, para posteriormente passar ao contacto com os idosos. Nesta entidade todos os estagiários passam por todos os serviços, para aprenderem e estarem preparados para poderem fazer qualquer serviço. Estive na lavandaria alguns meses e fazia um pouco de tudo, desde a separação das roupas, lavar, estender, secar, passar a ferro e até pequenos arranjos de costura. Adorei o tempo que lá estive e sempre que é necessário ainda ajudo. Mas a minha paixão é e sempre foi cuidar de idosos, estar em contacto com eles e o apoio domiciliário permitiu-me numa fase inicial esse contacto.

Atualmente estou a trabalhar diretamente com os idosos, faço a limpeza dos espaços: quartos, casas de banho, mas também ajudo na hora das refeições, na higiene dos idosos e nas suas deslocações dentro da entidade. Gosto de todos os serviços, mas o contacto com os idosos, poder ajudar, cuidar, é o que me deixa mais feliz, pois adoro o que faço!

Todas as pessoas na Irmandade S. Francisco Xavier são extraordinárias comigo, desde o início que me receberam e apoiaram de braços abertos. Ajudaram-me e ajudam-me em tudo o que eu precisar, sinto-me como se fizesse parte de uma grande família.

No futuro, gostava muito de ficar a trabalhar na Irmandade, porque estou a adorar fazer parte desta maravilhosa equipa e contribuir para a felicidade de tantos idosos. Acordo todos os dias com a certeza que vai ser um dia muito feliz, porque sei que vou fazer tudo da melhor maneira possível, pois faço o que gosto!

Sinto que a Dra. Fátima e todas as minhas colegas gostam de mim e não me tratam de forma diferente por ser estagiária, fazem tudo para que eu aprenda e melhore a cada dia que passa, são muito pacientes e carinhosas comigo. Adoro o ambiente da entidade, o cuidado e o respeito com que todos são tratados.

Quero agradecer à Irmandade S. Francisco Xavier e à A2000 por esta oportunidade, adoro o meu estágio e não podia estar mais feliz, estou com pessoas maravilhosas, tanto funcionárias como os idosos, que merecem todo o nosso respeito, cuidado e admiração!

"Cada sonho que deixa para trás, é um pedaço do seu futuro que deixa de existir.". *Steve Jobs*

Liliana Marisa Dias Gomes,

Assistente Operacional

Este curso decorre ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

A prevenção é a melhor proteção.

Sabiam que os acidentes são a primeira causa de morte nos primeiros anos de vida? E que os acidentes são uma causa importante para a deficiência adquirida na criança?

A maioria desses acidentes são evitáveis...

No âmbito da UFCD 9636 - Segurança e Prevenção de Acidentes com Crianças e Jovens, são muitas as pesquisas e descobertas que temos efetuado e gostaríamos de as partilhar convosco, pois estar atento aos perigos é um dever de todos os que cuidam das crianças.

Leiam até ao fim para saberem tudo o que descobrimos.

Os acidentes domésticos são a principal causa de morte até aos 18 anos. As quedas são a principal causa de acidentes domésticos, seguindo-se os cortes, queimaduras e intoxicações. A maioria dos acidentes deve-se a faltas de atenção por parte dos adultos e menosprezo por riscos comuns, bastam alguns segundos de distração para que os acidentes aconteçam.

Acidentes mais frequentes de acordo com a idade;

0-1 anos: quedas, asfixia, engasgamento, aspiração de corpos estranhos, intoxicações, queimaduras;

2-4 anos: quedas, asfixia, engasgamento, afogamento, intoxicações, choques elétricos, traumatismos;

5-9 anos: quedas, atropelamentos, queimaduras, afogamentos, choques elétricos, intoxicações, traumatismos;

10-19 anos: quedas, atropelamentos, afogamentos, choques elétricos, intoxicações, traumatismos;

As crianças pequenas não têm capacidade de avaliar o perigo, pelo que qualquer objeto que encontram se pode transformar num brinquedo interessante. Botões, tampas e rolhas de garrafas, moedas, pequenos pregos e brinquedos com peças pequenas são objetos atrativos para crianças até aos três anos que gostam de levar tudo à boca. No entanto, constituem um grande perigo, pois a criança pode engasgar-se e até sufocar.

Esta pesquisa foi importante para todos nós, pois percebemos que o perigo está por todo o lado e que a prevenção é sempre a melhor solução.

Na próxima edição traremos novas descobertas.

Não se esqueça!

A prevenção é a melhor forma de evitar acidentes.

Raquel Santos, Formadora

Curso 2 Ação 1

Assistente Operacional

Este curso decorre ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Direitos e Deveres

Os formandos do Curso 9 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Tabuaço iniciaram no decorrer do mês dezembro a Componente Base Cidadania e Empregabilidade, que tem a duração de 150 horas. Um dos temas que foi inicialmente abordado está relacionado com os direitos: "interagir com os outros: direitos, liberdades e garantias fundamentais".

Iniciou-se o tema definindo o conceito de direito e de dever sendo que o primeiro é o sistema de normas que regula as condutas humanas e os deveres são os comportamentos e atitudes que devemos ter para com os outros.

Seguidamente os formandos realizaram um trabalho individual onde definiram os principais direitos e deveres enquanto cidadãos. Após a pesquisa elencaram os mesmos:

Direitos:

- Direito à vida.
- Direito à reputação.
- Direito à Liberdade de expressão.
- Direito à manifestação nos termos da lei.
- Direito a liberdade e a segurança.
- Direito a assistência jurídica.
- Direito ao voto.
- Direito de propriedade.
- Direito ao trabalho.
- Direito à greve.
- Direito à educação.
- Direito à saúde.
- Direito a assistência na incapacidade e na velhice.

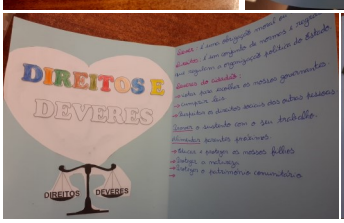
Deveres dos cidadãos:

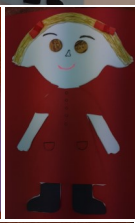
- Votar para escolher os nossos governantes.
- Cumprir leis.
- Respeitar os direitos sociais das outras pessoas.
- Prover o sustento dos nossos parentes próximos com o nosso trabalho.
- Educar e proteger os nossos filhos.
- Proteger a natureza.
- Proteger o património comunitário.
- Colaborar com as autoridades.

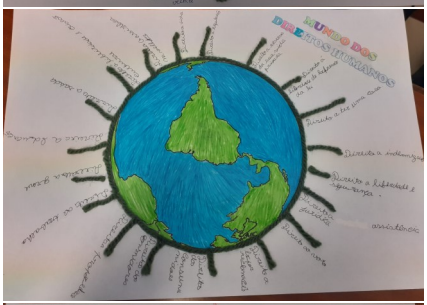
Terminaram este trabalho referindo que um bom cidadão deve ter direitos e deve conhecê-los e saber como os reivindicar mas que tem também de respeitar os deveres para que assim exista um bom ambiente civil e para que todos consigam conviver em sociedade.

Curso 9 – **Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**

Sofia Barros, formadora







O Cenáculo do Leitão

• CHURRASQUEIRA •

Uma das melhores coisas da vida são os sabores...
O sabor da alegria, do amor e do paladar.
Venha alegrar o seu dia aprimorando o seu paladar.

Faça a sua reserva! Aqui, no sítio do costume.

Bom apetite!

Rua da Escola nº 10, Mondrões - Vila Real

259 044 554 | ocenaculodoleitao@hotmail.com

Encerrados todas as terças.

Terminamos o nosso curso!

No dia 31 de janeiro de 2023 terminou em Chaves a Ação 3 do curso 1 -Assistente Operacional. O último dia, foi um dia de balanços, de partilhas e de comemoração por mais uma etapa que todos concluíram com sucesso. A equipa técnico pedagógica ficou de coração cheio, pois confirmámos que fizemos toda a diferença na vidas dos formandos e os marcámos de uma forma muito positiva. Ao fazerem esta breve reflexão do percurso de cada um, caíram umas lágrimas pelo rosto de alguns, noutros um belo sorriso recordava os melhores momentos vividos ao longo destes dois anos.

Todos quiseram deixar registado a sua passagem pela A2000:

Lúcia Pereira: "gostei de frequentar a formação. Aprendi muita coisa com os formadores. Fiquei integrada no local de FPCT e consegui o meu objetivo, tirar a carta e comprar um carro e o dinheiro da bolsa foi fundamental."

Rui Gonçalves: "gostei muito de frequentar este curso na A2000, pois abriu novos caminhos na minha vida. Gostei de aprender matemática."

Priscila Correia: "gostei muito de estar na A2000. Gostei dos colegas e das formadoras. Aprendi algumas coisas."

Filipe Jesus: "gostei de frequentar a A2000. Consegui ficar integrado no local de FPCT. O que menos gostava era de escrever e o que mais gostei foi fazer trabalhos manuais."

Marlene Alves: "gostei de frequentar a A2000. Gostei da UFCD 8247 – Cozinha Tradicional Portuguesa, pois aprendi um pouco mais sobre cozinha, também gostei de TIC, pois aprendi a mexer mais um pouco nos computadores. Também melhorei a minha caligrafia.

Gostei muito deste curso."

Maria da Conceição Ferreira: "gostei muito de frequentar este curso, foi muito bom pois adquiri novas aprendizagens, conheci novas pessoas e fiz novas amizades. Ainda não consegui integração no mercado de trabalho, contudo não vou desistir. Tanto os colegas, como os formadores ficarão no meu coração."

Sandra Triunfante: "durante este tempo de formação aprendi novas coisas, melhorei o meu comportamento, conheci novos colegas e formadores. Gostei de todas as UFCDs, mas as que mais gostei foram matemática e TIC. Gostei muito deste curso."

João Moura: "gostei de frequentar este curso da A2000."

Jéssica Afonso: "a A2000 devia ter aparecido na minha vida mais cedo. Consegui concretizar alguns objetivos na minha vida, um deles foi ficar integrada no local de FPCT. Ajudou-me na minha autoestima e autoconfiança, sinto que agora já sou mais positiva e não desisto tanto dos meus objetivos. Mudou a minha forma de pensar, antes era mais fechada, não falava tanto, guardava mais os meus sentimentos, agora já não. Tinha muitos medos, agora estou mais confiante. A melhor coisa que me aconteceu na vida foi conhecer a A2000, mudou a minha vida completamente."

A todos vocês, um até breve e desejamos toda a felicidade e sorte nesta nova etapa das vossas vidas, nós cá estaremos para vos apoiar.

Parabéns pelo vosso empenho e dedicação e por serem um grupo calmo, simpático, motivado, alegre e sempre pronto para o trabalho.

Foi um gosto ser formadora deste grupo, obrigada por partilharem comigo 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: União de Freguesias da Madalena e Samaiões, Santa Casa da Misericórdia de Chaves, Restaurante Toca da Raposa, Hotel Premium Chaves, Frutas Bela, Prazeres da Terra, Pires e Fernandes LDA, Restaurante Bitoque, MR Decor, Triservice e Cervejaria e Restaurante O Príncipe.

Raquel Santos, formadora

Armando Oliveira, TAI

O mundo animal é surpreendente!

No âmbito da UFCD 3522APCDI – Tratamento de plantas e animais, durante o mês de janeiro demos especial atenção aos animais domésticos, fizemos pesquisas sobre os mesmos e ficámos surpreendidos com algumas curiosidades que descobrimos.

Percebemos que os animais de estimação fazem parte de nossas vidas há tanto tempo que nem podemos imaginar como era viver sem eles. Descobrimos também que os animais sempre foram utilizados na vida do homem, seja como forma de alimentação, para trabalhos pesados, para carregar cargas ou como meio de transporte ou companhia. Com esse convívio, algumas espécies que antes viviam soltas, livres pela natureza, passaram a ser domesticadas. O cão, por exemplo, é considerado o maior amigo do homem, pois é fiel, defende seu dono e fica alegre com sua presença.

Para mantermos contato com animais domésticos, é necessário conhecer alguns cuidados de modo a garantir a saúde dos animais e das pessoas da nossa casa, tais como as regras de convivência e higiene a ter em casa, a alimentação e as idas ao veterinário.

Relembramos também, que cada grupo de animais possui a sua própria dieta alimentar. Alguns comem frutas, outros comem apenas carne e outros comem qualquer coisa que encontrarem pela frente. Sendo assim, os animais podem ser classificados de acordo com o tipo de alimento que ingerem: herbívoros, carnívoros, onívoros, granívoros e insetívoros.

Depois de todas as aprendizagens, decidimos fazer uma quinta pedagógica, de faz de conta e nela colocámos todas as nossas aprendizagens, foi um trabalho muito divertido!

Raquel Santos, formadora

Curso 6 Ação 1

Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Estes cursos decorrem ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e são financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

CRI
Centro de Recursos para a Inclusão
Zona de intervenção da A2000

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

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)

IEFP

Espaços de Convívio
Idosos autónomos e isolados
Concelho de Santa Marta de Penaguião

Concelho de Peso da Régua

Concelho de Lamego

Centros de Recursos para a Inclusão

– Da Exclusão imposta para a Inclusão Plena

Os Centros de Recursos para a Inclusão (CRI) surgem no panorama Educativo português, com o primeiro processo de acreditação em 2008, não como uma resposta generalizada a todo o território nacional, mas apenas nos locais onde anteriormente existiam Escolas de Ensino Especial. Podemos afirmar com segurança que se trata de uma resposta que vem enquadrada num movimento mundial, cujo marco principal é a Declaração de Salamanca (UNESCO, 1994), que visava encaminhar o processo educativo para soluções inclusivas ou seja que as escolas pudessem acolher no seu seio todos os alunos.

Efetivamente até aos anos 70, a oferta na área da educação para crianças e jovens com deficiências e incapacidade, era quase inexistente. O Ministério da Educação limitava-se a manter as chamadas classes especiais do Instituto António Aurélio da Costa Ferreira, que havia criado nos anos 40, nas escolas do ensino regular. A Segurança Social completava a oferta existente dispondo, no entanto, de poucas estruturas.

Face à insuficiência e, em muitos casos mesmo ausência de resposta da rede escolar do Ministério da Educação, assistiu-se, na década de 60, a um movimento de pais, o qual está na base da criação de várias instituições particulares de solidariedade social normalmente organizadas por tipos de deficiências (trissomia 21, paralisia cerebral, autismo, deficiência mental, surdez, cegueira). Desta época são algumas das APPACDM – Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental e APPC – Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral, bem como as respostas para cegos e surdos.

Com a reforma de 1973, o Ministério da Educação integra pela primeira vez, na sua estrutura orgânica, competências próprias em matéria de ensino especial. Embora timidamente assumidas, estas novas responsabilidades do Ministério da Educação eram já o resultado dum crescente movimento a favor da escolarização de todas as crianças, o qual ganha um forte impulso com o 25 de Abril e a instauração do regime democrático.

No decorrer da década de 70 e primeiros anos de 80, observou-se uma proliferação de estabelecimentos de educação especial criados por cooperativas e associações de solidariedade social. São desta data a maioria das CERCI – Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos com Incapacidade -, os Centros de Reabilitação e Integração do Vale de Santarém e, a APPDA - Associação Portuguesa para a Proteção aos Deficientes Autistas fundada em 1971.

Em 1978/79, o número de alunos nas 132 escolas especiais ultrapassava os 8.000 e, no ensino integrado, existiam 22 equipas de educação especial que atendiam cerca de 1.100 alunos com deficiências físicas e sensoriais.

Com a implementação de medidas, que ficaram conhecidas como de integração, por parte do Ministério da Educação, a situação evoluiu rapidamente para um quadro que se caraterizava, aquando da celebração do Protocolo de Colaboração Centros de Recursos Para a Inclusão, subscrito pela Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, CODEM – Confederação para a Deficiência Mental, FAPC – Federação das Associações de Paralisia Cerebral, FENACERCI, FPA – Federação Portuguesa de Autismo, HUMANITAS – Federação Portuguesa para a Deficiência Mental e UNICRISANO, pela existência de cerca de 28.000 alunos com deficiências nas escolas regulares de ensino, enquanto a frequência das escolas especiais era de 3.576 alunos (2166 em CERCI e IPSS e 1410 em Colégios de educação especial), o que significava um decréscimo de 55% em relação ao que se verificava no início dos anos 80.

O decréscimo referido no parágrafo anterior foi acompanhado por uma reorientação de muitas escolas de educação especial para a modalidade "Centros de Recursos", tendência que então se verificava um pouco por toda a Europa e que recomendava, na sequência da já referida Declaração de Salamanca (Unesco, 1994), às organizações não governamentais *"que fortaleçam a sua colaboração com as entidades oficiais e que intensifiquem o seu crescente envolvimento no planeamento, implementação e avaliação das respostas inclusivas às necessidades educativas especiais".*

As Instituições com o know how adquirido ao longo dos anos passaram a desenvolver Projetos de Parceria, financiados pelo Ministério da Educação nos termos das alíneas b) e c) da Portaria 1102/97, que visavam fundamentalmente:

- o apoio à integração de alunos com necessidades educativas especiais nas escolas de ensino regular;
- o apoio à família nas interrupções letivas;
- o apoio à transição da escola para a vida ativa;
- a prestação de serviços de intervenção precoce na infância.

Em simultâneo as escolas especiais (CERCI e outras IPSS), não deixando de ser necessárias para o atendimento de casos muito especiais e complexos, passaram a admitir cada vez menos alunos e a privilegiar, cada vez mais, o desenvolvimento das atividades como "Centros de Recursos" de apoio a professores, a pais e a outros profissionais.

Foi o desenvolvimento destes projetos que conduziu à celebração do Protocolo de Colaboração e ao quadro de inclusão que vivemos hoje com o inestimável trabalho em que os Centros de Recursos para a Inclusão estão diariamente empenhados.

Luís Correia, Consultor

Um Janeiro cheio de magia!

Nos Espaços de Convívio, começámos o ano a cantar os Reis, a conviver e a falar de temas importantes... e com alguma magia à mistura, pois a magia é uma arte que nos encanta e que traz fascínio à nossa vida.

Os principais assuntos abordados este mês foram o Direito à Saúde e a Qualidade de Vida, temas importantes principalmente para este segmento da população, da qual fazem parte os nossos clientes, particularmente vulnerável a vários tipos de patologias, e que necessita de serviços de saúde que respondam às suas necessidades.

Segundo o Artigo 25º da Declaração Universal dos Direitos Humanos, **"todos os seres humanos têm direito a um padrão de vida capaz de assegurar a saúde e bem-estar de si mesmo e da sua família"**, o que tornou pertinente consciencializar os nossos clientes para o direito que lhes assiste de acederem a serviços de saúde de qualidade, e de viverem numa sociedade que lhes providencie uma maior qualidade de vida. Falámos de direitos, mas também dos deveres dos utentes do Serviço Nacional de Saúde, pois uma coisa não invalida a outra, aliás, complementam-se.

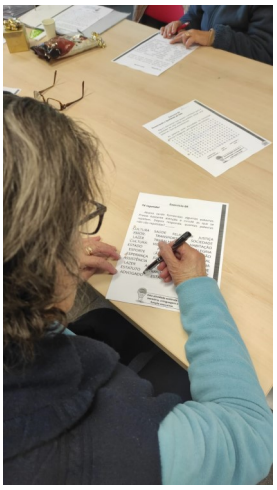
Quanto à qualidade de vida, e tendo em conta que cada ser humano envelhece de maneiras e ritmos diferentes sob o ponto de vista biológico, psicológico e social, é algo que obviamente difere de pessoa para pessoa, e que é multidimensional. Contudo a noção de qualidade de vida remete-nos para um bem-estar geral que todos almejamos. Assim, entre outras coisas, ter qualidade de vida é usufruir de momentos de lazer que nos divertem e que nos Espaços de Convívio da A2000 abundam. Durante o mês de janeiro, refletimos sobre quais as melhores estratégias para ser mais feliz, e ainda fizemos sessões de risoterapia. Trabalhámos também a atenção e a criatividade com alguns truques de magia, que proporcionaram momentos divertidíssimos aos nossos clientes.

O nosso trabalho na A2000 só faz sentido com o sorriso dos nossos clientes, e com a dignidade da forma como os tratamos e incluímos nesta grande «família», que são os Espaços de Convívio da A2000.

Que venha fevereiro!

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 Poiares e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; e no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; Freguesia de Sever; Freguesia de Alvações do Corgo; e Freguesia de Fontes; 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; a União de Freguesias de Poiares e Canelas; 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

Mês da Religião em Murça

No CAARPD de Murça, aproveitámos o início do ano para fazer uma atividade diferente, na circunstância o Mês da Religião. Através de vários trabalhos manuais, como chapéus ou desenhos, pusemos os nossos clientes a identificar as diferenças entre as várias religiões e ficámos a conhecer a maneira como cada um deles vê a religião. Foi um tema muito enriquecedor para todos, porque nos permitiu conhecer um aspeto mais complexo da vida dos clientes que, de certa forma, nos possibilitou conhecê-los um bocadinho melhor!

Por falar em religião, decidimos celebrar o Dia dos Reis de uma forma divertida mas abrigada, e preferimos ficar em sala a fazer um Karaoke com canções alusivas à data, que é tão celebrada na nossa comunidade através, sobretudo, dos tradicionais Cantares das Janeiras, em que grupos de pessoas vão, de porta em porta, cantar as Janeiras e desejar a todas as famílias um novo ano feliz!

Outra das datas que não deixámos passar foi a do Dia Internacional do Obrigado, que se assinala a 11 de janeiro. Em termos de atividades, fizemos todos um Cartão, com uma mensagem de agradecimento a quem quiséssemos dedicar, por qualquer razão que entendêssemos importante. Por muito difícil e exigente que, por vezes, pareça a vida de muitos de nós, há sempre algo pelo qual nos podemos considerar gratos, e pessoas especiais que marcam pela positiva as nossas vidas. Neste sentido, o «OBRIGADO» serve exatamente para darmos valor ao que realmente importa, agradecendo à vida as coisas boas que, sejam elas pequenas ou grandes, fazem da nossa existência algo mais bonito e enriquecedor.

OBRIGADO por nos acompanharem nesta nossa jornada através da nossa newsletter! Esperamos contar com a vossa leitura no próximo mês, que também será repleto de motivos para agradecer!

Os clientes e técnicos do CAARPD

Janeiro, o mês de Paz

Dado que é celebrado anualmente no dia 1 de janeiro o Dia Mundial da Paz, considerou-se pertinente abordar esta temática com os nossos clientes do CAARPD de Poiares. Neste sentido, como o leitor deve estar familiarizado, este foi o foco de todas as atividades elaboradas e realizadas ao longo de todo o mês. Escolheu-se não só pela existência do dia, mas porque, tal como noutros momentos históricos, vivemos um período mais sensível e menos estável ao que à Paz diz respeito.

Nestes tempos difíceis, em que diariamente somos bombardeados com notícias menos positivas como pandemia ou guerra, talvez nos seja aparentemente mais difícil "olhar o mundo" com uma lente focada no negativismo, contudo, se há coisa que os nossos clientes nos ensinam a cada minuto é que uma mesma notícia ou tema pode ser encarada de várias formas e que, mais do que o facto, importa a perspetiva que temos em relação a esse mesmo facto. Decidimos então trabalhar sobre a Paz.

Por forma a abordar este conceito tão abstrato, optamos por atividades mais concretas como por exemplo, a pintura de quadros, por forma a que os clientes pudessem refletir e expressar o que pensam acerca deste tema, sem ter de o verbalizar sem pré-contextualização. Com a realização de atividades como esta os nossos clientes ficaram a perceber melhor como criar e apreciar momentos de paz no nosso dia-a-dia. Outra atividade particularmente interessante para os nossos clientes foi a realização de marcadores de livros temáticos que foram posteriormente oferecidos aos colaboradores da Associação 2000.

Para além destas atividades realizadas em contexto de sala, não podemos deixar de destacar a manutenção da tradição realizada anualmente, a qual, o cantar "d'As Janeiras" pela Freguesia de Poiares, que tão bem nos acolheu. Neste circuito fomos surpreendidos pelo Centro Social e Paroquial D. Manuel Vieira de Matos que gentilmente nos forneceram um lanche, nos proporcionaram um belo momento musical e um convite para visitar o infantário interno.

Por fim, não podemos deixar de destacar os nossos atletas da A2000 que participaram nos 4os Jogos de Inverno organizado pela ANDDI, no dia 27 em Tondela. Neste evento participamos nas modalidades de Para-Hóquei com uma equipa mista, e na modalidade do Boccia, com 6 clientes a competir, nas provas de jogo. Através desta experiência foi possível conhecer e ver em ação alguns dos jogadores das nossas seleções de desportos adaptados, e despertou o lado competitivo dos nossos clientes ficando com esperança de ganhar alguns troféus no futuro.

Os clientes e técnicos do CAARPD

A família e o brincar

Um dos desafios que a Intervenção Precoce na Infância (IPI) atravessa, prende-se com as dificuldades em envolver a família na promoção do desenvolvimento da criança, uma vez que aquela atribui a "responsabilidade", desde o primeiro momento que inicia o acompanhamento, aos técnicos e terapeutas. Esta visão é a visão clínica tradicional - os técnicos é que são os detentores do saber! que não é a visão atual da Intervenção Precoce, pois esta considera a família o eixo central de todo o trabalho com a criança, começando por ser ela quem identifica as potencialidades e prioriza as necessidades do seu/sua filho/a.

Desde o primeiro contacto é importante transmitir à família que esta tem de se envolver o máximo possível para juntos "levarmos o barco a bom porto", isto é estimular o desenvolvimento da criança com necessidades específicas. Assim, deve perceber-se junto da família qual a disponibilidade que terão para investir na criança, ou seja, perceber quais os melhores momentos/ rotinas para brincarem/interagirem/ estimularem com o filho(a).

Grande parte das vezes, quando a família se depara com uma dificuldade da criança, tende logo a criar uma angústia e, consequentemente, cria logo uma muralha difícil de invadir. Assim, o papel dos técnicos de IPI passa por desconstruir e conseguir que a família entenda a dificuldade e se foque nas soluções. Um caso simples, acontece quando a criança tem autismo e pondera-se que não é possível levá-la ao supermercado. Contudo, uma simples ida ao supermercado é uma ótima estratégia para potenciar o desenvolvimento da criança, uma vez que naquele contexto ela vai desenvolver-se ao nível do comportamento, motor e da fala, entre outros aspetos. Enquanto técnicos de IPI, devemos mostrar às famílias que a brincar também se educa, em vez de dotá-las de estratégias complexas.

Brincar... sim brincar!!! É através do brincar que as crianças se desenvolvem física e psicologicamente (confiança, autoestima, trabalho de equipa, pensamento abstrato, compreensão e linguagem). Brincar ao faz de conta é das brincadeiras mais estimulantes, porque num só momento é possível desenvolver uma diversidade de sensações, sentimentos e até segurança, pois a criança projeta "vivências" e inventa soluções.

Desde cedo o mais importante é transmitir à família que tem um papel importante no desenvolvimento do filho(a)! Os Técnicos são apenas um apoio. E, nunca esquecer de dar liberdade para que a criança brinque, porque o TRABALHO DA CRIANÇA É BRINCAR!

Vanessa Rualde, Assistente Social

DOADOR DO MÊS

www.restauranteconvivio.pt

GASTRONOMIA TRANSMONTANA

SERVIMOS QUALIDADE, REQUINTE, SIMPATIA A TODOS OS CLIENTES

Todos os dias das 9h às 24h - Exceto 2ª feira - das 9h às 16h
Visite-nos Rua Vasco Sameiro nº8, Recta de Mateus, 5000-281 Vila Real

CONVÍVIO
RESTAURANTE

Take-Away

914 899 512 • 259 323 807
RETA DE MATEUS | VILA REAL

DOADORES DO MÊS

Parada do Bispo / Valdigem - Lamego	Quinta do Pégo	União das Freguesias Peso da Régua e Godim	Compasso e Régua – Gabinete de Projetos	União de Freguesias de Galafura e Covelinhas	Fribila – Frio Industrial
Fiolhoso	InCar – Comércio de Automóveis	União com Vida – União de Freguesias Adoufe - Vilarinho da Samardã	Mateus restaurante	Auto Felizardo Vilela	Freguesia de Tabuaço
Restaurante Repentina – Poiares | Peso da Régua – 254 906 145	Habi Penaguião – Construções, Lda. – Alvará n.º 61808 – Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança	Quinta do Príncipe – Chaves	Bom Caminho – Solução em Caixilharias...	União das Freguesias de Loureiro e Fornelos	Manos gráfica
Fafel Construct	Sever - Santa Marta de Penaguião	Padaria Fernandes & Fernandes / Borralha – Hotel • Restaurante • Spa	Arroios - Vila Real	H. Varandas – Construções e Obras Públicas Lda.	Konica Minolta
	Established 1727 – Martha's Wines & Spirits	RF – Rui Florindo Grupo	Aquecimento Central Pichelaria – de: José Eduardo Oliveira Botelho	Freguesia de Tabuaço	Bleam
	Sónia Santos – Dental Clinic	União das Freguesias Lobrigos, S. Miguel, Sanhoane	Vagaroso Seguros – Sociedade de Mediação de Seguros e Promoção Bancária	União de Freguesias de Galafura e Covelinhas	Land-Peças
	Armazéns do Corgo – Plásticos • Louças • Decorativos • Brinquedos • Comércio Geral	Mysterious Reason	Compasso e Régua – Gabinete de Projetos	Vila Verde - Alijó	António Marta Correia Unip. Lda – Nif: 513 839 933 – Abaças - Vila Real – 917 50 22 33 | 259 047 176 – antoniomartacorreia@gmail.com
	Freguesia de Murça	Douro APDL	restaurante vitorino	Bila Ótica – Optometrista Cátia Monteiro	Silva Tiago
	Chip7 Vila Real	União das Freguesias de Noura e Palheiros	Litinfer – Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.	Vila Seca - Armamar / Santo Adrião - Armamar	Farmácia Nossa Senhora de Fátima
	casasdepousadouro.com – Design Home Stay	Douro APDL	Tralha	TMoreira	Oliveira - Mesão Frio
	Janela de Cristal – Caixilharias e Alumínios	Mateus restaurante	União das Freguesias de Carlão e Amieiro	Irmãos Leite	Mesão Frio - Santo André
	Aveleda – Estd 1870 – Onde os sonhos se cultivam	ElectroLuz de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	Sérgio Ricardo Freitas de Oliveira – Construção Civil	Dom Zeferino	PN Pneus – pneus novos e usados

A2000 – Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento
Rua S. João Bosco, Nº478
5050-346 Poiares - Peso da Régua
Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

DGERT – Entidade Formadora Certificada
Assurance in Social Services
VISITE-NOS