Doadores

ROZÈS PORTO

Imobiliária VILLAE 3000 AMI 21238

CRUZINFOR CONTABILIDADE E GESTÃO PARA A ECONOMIA SOCIAL

ESTD 1870 Aveleda Onde os sonhos se cultivam

Viver e Aprender

Janela de Cristal CAIXILHARIAS E ALUMÍNIOS

BARQUEIROS-MESÃO FRIO

ASSOCIAÇÃO 2000 DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

| Newsletter Mensal | Edição 184 | Ano 22 | FEVEREIRO 2023 www.a2000.pt

VALLEGRE VINHOS DO PORTO S.A.

Integração Profissional
Luís Lobo

Vallegre, Vinhos do Porto, SA

Sabrosa

Ler mais... (Pág. 5-6)

Boccia DI - A2000 em Competição

A A2000 esteve representada no primeiro Campeonato Nacional de Boccia DI, organizado pela Anddi Portugal, com o apoio da APADIMP, realizado no Pavilhão Municipal de Novelas – Penafiel.

Ler mais... (Pág. 9)

Cofinanciado por:

IEFP

PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Por uma Conversa Melhor

(...) Resultado deste processo, a **Joana tem agora na sua posse uma ferramenta que lhe é extremamente útil para todas as áreas da sua vida** .(...)

Ler mais (pág. 8)

altice fundação

Carnaval do CAARPD

Sala de Poiares - Régua

Registo Fotográfico - Ler mais (pág. 29)

Apoios

APOIO INDIVIDUAL SÍLVIA RIBEIRO PINTO LUXEMBURGO

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

i9auto automóveis

ESPORÃO MAIS. DEVAGAR.

Fribila FRIO INDUSTRIAL

ÂNGELA PEIXOTO
cabeleireiro

Carvalhosa Ld.ª
Electro
INSTALADOR ELECTRICISTA
Venda de todo o Material Eléctrico
RUA DR. MAXIMIANO DE LEMOS
TELEF. 254312733
5050-276 RÉGUA

Carpintaria
Vila Maior
Manuel Paula Machado | 254 321 208 | 934 160 898
Lugar da Bouça, nº 868| Vila Maior 5030-433 - Santa Marta de Penaguião

Júlio Gonçalves Fernandes
pichelaria
91 454 68 94
91 179 33 30
Martir - Vila Marim
5040 Mesão Frio

MÁRMORES E GRANITOS
SR. DA PEDRA, LDA.
Tel:254 812 139 (Oficina) * Telem:938 249 576
Tel:254 814 100 (Resid.) * Fax:254 813 232
LOUREIRO 5050 RÉGUA

MAÇONNERIE
NEUF ET
RENOVATION
GUEDES
BÂTIMENT
PISCINE
Port. 06 34 99 50 00 • Tel. 05 56 45 59 01
1B Rue de la Station - 33380 MARCHEPRIME

Vinhos Cabaçinhas
Sergude Godim
5050 Peso da Regua
TF254323114
Tm 938274087

TAXI COUTINHO
CRISTINA COUTINHO
(+351) 914 375 227
MESÃO FRIO

Docinhos Caseiros
Poiares - Peso da Régua
OS DOCES DA TIA CRISTINA.
913 218 446

Sandra Melo
- Cabeleireiro -

TAXI COUTINHO
JOSÉ OLIVEIRA
(+351) 962 581 984
(+351) 910 454 500
MESÃO FRIO

EDITORIAL

Todos crescemos na A2000

"A única maneira de crescer profissionalmente e fazer um ótimo trabalho é amar o que você faz!"

Para mim esta frase caracteriza o que é trabalhar na A2000. Esta simples expressão transmite o quanto nós técnicos evoluímos, tanto a nível profissional como humano ao contactar diariamente com o nosso público alvo que tanto nos enriquece.

Sim, a família A2000 enriquece-nos.

Desde 2016 tenho o privilégio de fazer parte desta casa e sinto de forma genuína que foi a grande oportunidade da minha vida.

A menina que iniciou a vida profissional há 7 anos atrás é diferente da mulher que hoje cá trabalha. Têm sido várias as experiências, os desafios, as emoções e os projetos em que tenho participado. Por isso, hoje dou por mim a reconhecer e a admirar gestos, atitudes e comportamentos que antes não valorizava.

E tudo isto porquê? Porque cresci e me tornei uma pessoa melhor; porque me tornei numa profissional que jamais pensaria um dia ser; e porque sei que tudo o que fazemos CONTA para melhorar a VIDA dos nossos clientes – as Pessoas com Deficiência e Incapacidade.

A A2000 dá resposta a inúmeras pessoas que acumulam vários fatores de desfavorecimento e sentem dificuldades de integração comunitária e profissional. A nossa missão diária é desmistificar o preconceito e trabalhar com afinco para uma sociedade mais justa que promova e materialize a inclusão socioprofissional.

Esta nossa "batalha" diária é a mais difícil e, ao mesmo tempo, a mais desafiante e enriquecedora, pois recolhemos diariamente evidências do impacto da A2000 nas vidas dos nossos clientes. Muitos deles jamais teriam as oportunidades e a bagagem que hoje têm para encararem com normalidade as vivências e os desafios diários.

Todos os dias trabalhamos em função do melhor, do melhor para eles (clientes) e do melhor para a sociedade. Temos consciência e a experiência que a sociedade obtém ganhos enormes se incluir todos.

Se recuarmos no tempo, não seria sequer possível imaginar que as pessoas com deficiência pudessem interagir, trabalhar e contribuir de forma útil e autónoma para o enriquecimento social, profissional e cultural da sociedade… Ora, a A2000, como muitas outras organizações, veio acabar com estes preconceitos, veio mostrar à sociedade o enorme valor de cada pessoa, o grande poder que todos nós temos se trabalharmos com amor e com garra.

Os nossos clientes crescem connosco e nós também crescemos com eles em ordem a uma sociedade mais equilibrada e inclusiva.

"As pessoas realizadas profissionalmente são aquelas que colocam paixão, dedicam-se em tudo o que fazem!"

Todos os dias coloco paixão e acima de tudo profissionalismo, pois é essa a minha missão enquanto elemento desta GRANDE casa.

Marlene Azevedo,

Técnica de Reabilitação

EDIÇÃO Nº 184

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

Luís Lobo — Vallegre, Vinhos do Porto, SA

Luís Lobo é um adulto de 38 anos, residente em Sabrosa, que ficou integrado profissionalmente na empresa "Vallegre, Vinhos do Porto, SA" através de um Estágio Inserção com a duração de 12 meses.

Depois de ficar desempregado, o cliente foi encaminhado para os serviços da A2000, nomeadamente para o Centro de Recursos para a Inclusão Profissional, onde integrou a medida de "Apoio à Colocação" de forma a apoiar na procura de emprego.

Neste contexto frequentou uma experiência laboral na entidade, situada em Sabrosa, onde desenvolveu tarefas relacionadas com a limpeza e higienização do armazém (com o apoio da máquina aspiradora), apoiar a encaixotadora de caixas, colocar garrafas na linha de engarrafamento, colagem de etiquetas e códigos nas caixas. Durante este período demonstrou um desempenho satisfatório, revelando motivação e interesse nas tarefas executadas, assim como uma ótima relação com a equipa de trabalho.

Esta experiência laboral permitiu ao Luís aperfeiçoar as suas capacidades nas tarefas realizadas, assim como desenvolver competências sociais e pessoais e adaptar-se à entidade.

O Luís refere que "**a A2000 teve um papel muito importante na minha integração profissional pois permitiu-me ficar aqui a trabalhar através de um estágio com a duração de 1 ano. A minha rotina diária mudou completamente, tenho de cumprir o meu horário de trabalho, assim como tarefas que me são solicitadas. Vou também aumentar os meus rendimentos, o que vai permitir comprar diferentes coisas e realizar uma poupança para no futuro comprar um carro. A relação com a equipa é ótima e tenho uma boa relação com colaboradores e superiores**".

A Dra. Isabel Barros, "administradora da Vallegre", refere que desconhecia este tipo de associações. Mas aquando da visita à empresa por parte da colaboradora da A2000 a fim de realizar prospeção de mercado, prontamente referiu que aceitava este tipo de experiência laboral. Após conhecer o Luís e perceber que era uma pessoa muito educada e cuidadosa, com os colegas, "**aí fez todo o sentido vir para cá**", "**percebi que não nos ia colocar qualquer problema**". "**Alguns dos meus colaboradores já conheciam o Luís, o que ajudou na sua integração na empresa, havendo uma total abertura destes em recebê-lo. Quando começou a experiência laboral, começamos a perceber aos poucos que ele se enquadrava na nossa equipa/ritmo de trabalho e que tinha uma ótima relação com todos os colegas, e que ia fazendo tudo aquilo que lhe era pedido**". Na relação com os outros, é sempre muito educado e cuidadoso, e considera que o "**Luís se sente à vontade e acarinhado, pelos colegas de equipa, como pelo responsável de equipa e assim como por mim, enquanto responsável da empresa, chegando a participar no almoço de Natal**".

Embora no início tivesse mostrado alguma apreensão relativamente à capacidade do Luís Pedro comunicar com os colegas, a Dra. Isabel Barros logo percebeu que isso não foi um problema/entrave, tendo sido fácil a integração do mesmo. "**A incapacidade do Luís não tem impacto negativo em nada, claro que há tarefas que não vamos pedir-lhe, mas ele próprio já começa a dizer que algumas coisas que não consegue fazer ou tem alguma dificuldade ou precisa de mais tempo, mas o importante é ele estar a fazer as tarefas e nesse momento falar**".

"**Acho que as empresas devem abrir os horizontes e pensar no que podemos fazer por pessoas com algum tipo de deficiência; já falei da vossa associação a outras empresas, aliás uma delas já seguiu a minha dica e fico contente que já tenham sido contactados por outros empresários**".

"**A verdade é que no início referi que não havia espaço para ele, porque não tínhamos nenhum lugar para ser ocupado, mas percebemos rapidamente que ele nos ajudava e que podia ser uma mais-valia, tendo em conta também os apoios do IEFP. Em pouco tempo conquistou o seu espaço e ele mostra uma constante preocupação em melhorar e em não dececionar a empresa**".

Ana Augusto,

Técnica de Acompanhamento e Inserção

Vallegre - Centro Operacional de Sabrosa

Zona Industrial de Sabrosa, Lote 32, 5060-193 Paços, Sabrosa

info@vallegre.pt

+351 223 745 630

Horário de Funcionamento:

Dias úteis das 08h às 17h

DOADOR DO MÊS

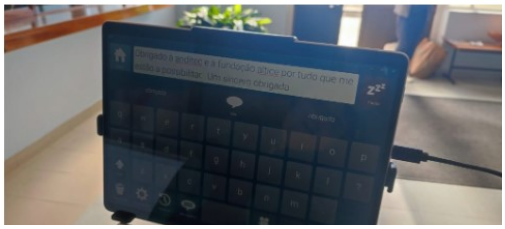
Por Uma Conversa Melhor...

Joana Coutinho. Simpática, divertida, atenta e conversadora. Faz questão de ver o clube de futebol da terra sempre que pode (Futebol Clube Santa Marta); adora o Verão e tem interesse especial por atividades que envolvam água e relaxamento. A Joana adquiriu Paralisia Cerebral na primeira infância, decorrente de um acidente de viação, com tetraplegia e um nível de espasticidade relevante, o que se torna uma barreira para o alcance dos seus sonhos. Sem controlo eficaz dos seus movimentos superiores e inferiores, quer dos orofaciais, a Joana não consegue falar e comunicar de forma eficaz, sendo difícil a compreensão do seu discurso, principalmente por pessoas fora do círculo familiar. Já várias estratégias e forma aumentativa e alternativa de comunicação (CAA's) foram ingloriamente implementadas sendo que nenhuma se mostrou claramente útil eficaz.

Por esta razão, em 2021, cliente, respetiva família e Terapeuta da Fala decidiram colocar "mãos à obra" e procurar uma CAA assente numa tecnologia mais avança de maneira que a cliente melhorasse a sua eficiência comunicativa em todos os contextos. Foi assim que, após algum trabalho de investigação, chegámos à fala com Sara Rodrigues, colaboradora da empresa ANDITEC, Tecnologias de Reabilitação LDA. e peça muito importante neste processo. Foi realizada por via remota uma avaliação, que permitiu perceber o potencial do uso das ferramentas necessárias para a utilização desta CAA. Após o parecer positivo, procedeu-se à solicitação do financiamento recorrendo a uma candidatura à Fundação ALTICE, a qual permitiu a aquisição de um Tablet Surface, um software Grid 3, um PC Eye e ainda um Sistema de Suporte com adaptador UDS para posicionamento de Tablet Surface e interface de acesso pelo olhar ajustável com manivelas de 360 graus. O PC Eye é o elemento facilitador que vai permitir trabalhar com qualquer aplicação que possa ser controlada com um rato utilizando apenas o olhar para realizar movimentos e seleção no Tablet, tal como um rato de computador. Com este software torna-se possível navegar na web, criar documentos, fazer vídeo chamadas, publicar nas redes sociais, entre outras. Tecnicamente, permite toda a utilização do Tablet com recurso apenas ao olhar. O GRID 3 é um software que contempla várias áreas, nomeadamente, estimulação sensorial, causa-efeito, aprendizagem, comunicação, controlo do computador e controlo de ambiente. Este programa, que se pretende que "fale" pela Joana apresenta uma gama de vozes para que ela possa selecionar aquela com a qual mais se identifica, permitindo também a utilização de qualquer interface de acesso ao computador, com as inúmeras configurações que tem, adaptando-se à funcionalidade da mesma, permitindo total independência na sua utilização.

Resultado deste processo, a Joana tem agora na sua posse uma ferramenta que lhe é extremamente útil para todas as áreas da sua vida, abrindo-lhe a possibilidade a um "mundo" de novas oportunidades que até então lhe eram extremamente difíceis de cumprir. Agora é necessária a personalização do software às suas competências e necessidades, bem como treinar a utilização da ferramenta por parte da cliente como da sua família e/ou outros. Se há ainda muito a desbravar? Certamente! Foi apenas o primeiro passo para permitir a facilitação de uma maior participação na comunidade, todavia, um enorme passo. Hoje a cliente está mais interativa e espontânea naquilo que são a troca de turnos comunicativos, mais capaz, mais incluída e sobretudo mais feliz. **A todos os envolvidos, particularmente à Joana, à sua família, à ANDITEC e à Fundação Altice, o nosso profundo agradecimento.**

Pedro Barros, Terapeuta da Fala



Boccia DI - A2000 em Competição
A2000 Régua chegou aos quartos de final

A A2000 esteve representada no primeiro Campeonato Nacional de Boccia DI, organizado pela ANDII Portugal, com o apoio da APADIMP (Associação de Pais e Amigos dos Diminuídos Mentais de Penafiel), realizado no Pavilhão Municipal de Novelas – Penafiel. Da A2000 participaram 10 atletas distribuídos por 2 equipas. Uma equipa da sede da A2000 (A2000 – Régua) com os atletas: Inês Augusto, Paulo Pereira, André Alves, Maria Coelho e Susana Azevedo; outra equipa de Murça (A2000 – Murça) com os atletas: Ana Navarro, Alzira Vicente, Marco Rodrigues, Maria Garcia e Raúl Oliveira.

A prestação da A2000 e os resultados foram:

Equipa A2000 - Murça

SCM Vila do Conde 5-1 A2000 Murça
A2000 - Murça 6-0 APPACDM Porto

Equipa A2000 - Régua

A2000 - Régua 4-2 Paredes sem Paredes 2

A2000 - Régua 4-3 CerciMarco

Quartos de Final

A2000 - Régua 2-4 SCM Vila do Conde

A A2000 agradece o empenhamento de todos os atletas e dos técnicos na preparação e decurso deste campeonato.

Filipe Tenda,

Psicomotricista

CLDS4G MURÇA

Milhões de Esperanças

COACHING PARENTAL

O CLDS 4G Murça - Milhões de Esperanças mantém a dinamização de diversas ações de coaching parental dirigidas a famílias vulneráveis no concelho de Murça. O objetivo desta atividade é capacitar os pais e cuidadores para lidarem com os desafios da educação e desenvolvimento dos seus filhos, promovendo uma parentalidade mais consciente e positiva.

WORKSHOP INTERNET SEGURA

Decorreu no passado dia 22 de Fevereiro mais um workshop integrado na atividade oficina familia.com. Esta atividade contou com a presença da GNR de Vila Real e permitiu sensibilizar os participantes para os perigos da internet, para a promoção de boas práticas no uso da tecnologia e obtenção de orientações práticas para uma navegação mais segura.

EMPREENDEDORISMO JOVEM

Demos continuidade às nossas ações de empreendedorismo jovem, com palestras e sessões de mentoria, que pretendem fomentar nos jovens o espírito empreendedor e prepará-los para os desafios do mercado de trabalho/criação e gestão de negócios. Acreditamos que o empreendedorismo é uma das chaves para o desenvolvimento económico e social da região.

Cofinanciado por:

VOLUNTARIADO JOVEM

O CLDS 4G Murça impulsionou uma reunião no âmbito da atividade 14 Diversidades, com o objetivo de promover, integrar e consolidar o voluntariado jovem no concelho. Durante a reunião, contamos com a presença de voluntários da Missão País, que partilharam as suas experiências de voluntariado junto dos mais vulneráveis ao nível nacional. A iniciativa visa sensibilizar os jovens para a importância do voluntariado e estimular o envolvimento ativo na comunidade local. O CLDS 4G Murça acredita que o voluntariado é uma forma de contribuir para o bem-estar social e o desenvolvimento comunitário.

EVENTO PÚBLICO

Os nossos idosos, deslocaram-se no dia 29 de janeiro a Carrazeda de Ansiães para dinamizarem um evento público de apresentação de cantares às janeiras, com uma atuação de cavaquinhos,
Garantimos que apesar do frio que se fez sentir, eles se divertiram e fizeram uma mostra de talento incrível.

WORKSHOPS

Decorrem ainda os nossos workshops em parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade, destinados à população idosa, onde procuramos capacitar os participantes com conhecimentos e estratégias que contribuam para a prevenção de quedas, um problema comum nesta faixa etária.

Cofinanciado por:

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

BARQUEIROS-MESÃO FRIO

"Perde-se nos longes dos tempos a formação desta antiga aldeia. No entanto todas as pesquisas para encontrar as origens etimológicas de Barqueiros levam-nos a um único destino comum, o Rio Douro e os Barcos Rabelos."

Visite-nos!

254 892 220

jfbarqueiros@gmail.com

jf-barqueiros.pt

Rua da Estação, n.º 576
5040-118 Mesão Frio

A Quinta Pedagógica da A2000

No âmbito da UFCD 3522 - Tratamento de Plantas e Animais, o Curso 10 - Ação 1- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Carrazeda de Ansiães, realizou uma atividade prática que consistiu na construção de uma quinta pedagógica com materiais recicláveis.

Esta atividade teve como objetivo conhecer as regras básicas de tratamento de animais domésticos.

Desta forma, os formandos realizaram inicialmente uma pesquisa sobre os animais que queriam incluir e posteriormente elaboraram uma lista dos materiais que iriam precisar para a construção da quinta:

- Garrafões e garrafas plásticas
- Caixas de cartão
- Rolos de papel higiénico
- Caixas de ovos
- Palha
- Rafia
- Cepas e vides
- Cortiça
- Tecidos
- Botões
- Pratos e copos de papel

Com muita imaginação à mistura, metemos mãos à massa e construímos a nossa quinta. Todos participaram com muito entusiasmo.

A quinta pedagógica da A2000 tem vacas, galinhas, galos e pintainhos, um burro, porcos, peixes, um cão, ovelhas, pastores e um celeiro.

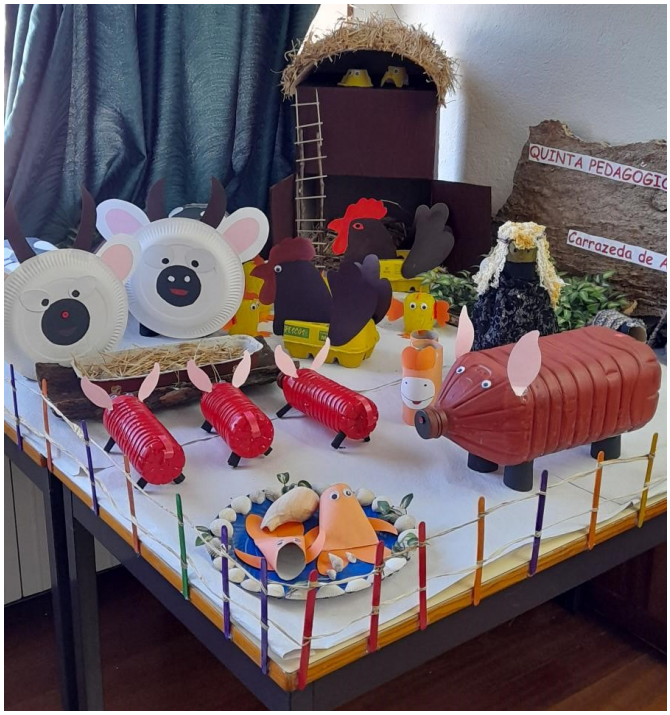
Para finalizar a atividade realizou-se um brainstorming sobre as regras e cuidados a ter em conta no tratamento de animais domésticos.

Quase todos os formandos têm em suas casas um animal doméstico e, por isso, estas regras e cuidados são cumpridos exemplarmente.

A realização desta atividade permitiu também trabalhar a imaginação, a criatividade e a entreajuda entre colegas.

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.

Aprender a Salvar uma Vida

Curso 1- Ação 1- Assistente Operacional

Isabela Lima, Formadora

No âmbito da UFCD- PBS – Princípios Básicos do Socorrismo os formandos do Curso 1- Ação 1- Assistente Operacional a decorrer em Poiares receberam a visita dos Bombeiros Voluntários de Peso da Régua.

Esta visita teve como objetivo dinamizar uma ação de sensibilização sobre Princípios Básicos do Socorrismo, mais especificamente em casos de doença súbita.

Desta forma, recebemos nas nossas instalações o subchefe Armando Silva que trabalha nesta Corporação há 27 anos e o Bombeiro de 1ª Miguel Silva que faz parte desta equipa há 22 anos.

Começaram por nos explicar em que consiste o Suporte Básico de Vida (SPV), que informações devemos fornecer quando ligamos 112 e falaram um pouco do CODU (Centro de Orientação de Doentes Urgentes).

Depois das explicações foi possível fazer simulações de Suporte Básico de Vida e Posição Lateral de Segurança para no futuro nos sentirmos mais preparados e seguros e, quem sabe, salvar uma vida.

Fica o agradecimento à Corporação dos Bombeiros Voluntários de Peso da Régua pela disponibilidade.

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

Visita à Biblioteca Municipal de Baião

No passado mês de janeiro, mais concretamente no dia 14 de janeiro, foi inaugurada a Biblioteca Municipal António Mota.

Para surpresa dos formandos, fomos simpaticamente recebidos pela Professora Marília Azeredo, em tempos, colaboradora da A2000. Foi um feliz reencontro! A tarde começou com uma visita ao belo edifício de 3 andares. Na entrada principal, a Prof. Marília fez-nos o acolhimento, informação e orientação. Neste piso encontra-se o balcão de atendimento, sala de formação, cafetaria e instalações sanitárias, um terraço com uma vista incrível para as montanhas e o acesso aos pisos inferior e superior, quer por escadas, quer por elevador. De seguida fomos ao piso inferior onde se encontra a secção infantil e a área de animação para atividades diversas. Por fim, no piso superior encontra-se a secção com livros para adultos e espaços de trabalho.

No decorrer da visita, tivemos a oportunidade de conhecer os vários serviços que a Biblioteca disponibiliza: empréstimo domiciliário, serviço de referência, acesso à internet (incluindo Wi-Fi) e realização de atividades de promoção do livro e da leitura destinadas à comunidade escolar e também ao público em geral.

Depois de realizada a visita pela Biblioteca, chegou o momento de cumprir o objetivo da mesma. Esta visita está inserida na UFCD À Descoberta das Inter-relações entre Espaços, com o objetivo de pesquisar informação sobre grandes temas da História de Portugal – Formação de Portugal, Os Descobrimentos, Revolução de 25 de Abril e adesão à EU. Os formandos foram divididos em grupos de trabalho, tendo cada grupo a responsabilidade de pesquisar um dos temas para, posteriormente, realizar uma partilha da informação recolhida na sala de formação. Foi um momento de alguma agitação e entusiasmo a descoberta do funcionamento da Biblioteca, a forma como se pesquisa a informação, a disposição dos livros e até os próprios livros.

No final, todos ficamos bastante surpreendidos com a nova Biblioteca, é um belíssimo edifício, novo e moderno, bem localizado e bem equipado e com profissionais sempre disponíveis para nos acolher e orientar. Para a maioria, esta foi a primeira ida a uma Biblioteca e o primeiro contacto com livros, além dos manuais escolares. Todos ficaram bastante surpreendidos com a informação disponível na Biblioteca e com vontade de voltar para mais pesquisas.

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

Sandra Pinto, Formadora

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

DOADOR DO MÊS

Janela de Cristal

CAIXILHARIAS E ALUMÍNIOS

Soluções adaptadas às suas necessidades!

PEÇA JÁ O SEU ORÇAMENTO

www.janeladecristal.pt

A melhor relação qualidade/preço do mercado de instalação, reparação e manutenção de caixilharia, na zona norte do país.

Contamos com profissionais altamente qualificados, para remodelações de interiores e exteriores.

Prestamos serviços no distrito de Vila Real, bem como em todo o país e em França.

254 098 012 | 912 242 514 | janeladecristal@gmail.com
Zona Industrial de Constantim - Lote 23
5000-082 VILA REAL
Seg - Sex 9:00 - 18:00

Internet + Segura

A internet é considerada um meio bastante extenso e rico para obter informação, fazer compras sem sair de casa, comunicar, jogar, tem uma vasta rede de tarefas disponíveis. Sabe-se que se for mal utilizada, sem supervisão ou regras, pode considerar-se uma rede de perigos para o ser humano.

A Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Resende, em parceria com o Núcleo Escola Segura da Guarda Nacional Republicana, promoveu, no dia 7 de fevereiro, uma ação de sensibilização dedicada à "Internet + Segura", à qual os formandos do Curso 3 - Ação 1 – Assistente Operacional foram assistir, no âmbito da componente de TIC – Tecnologias da Informação e da Comunicação.

A ação foi realizada no Dia Internacional da Internet Segura e teve como objetivo sensibilizar a comunidade em geral para o risco que envolve a utilização da Internet, nomeadamente na demasiada exposição pessoal. A ação foi direcionada também para alertar para os conteúdos perigosos e ilegais que circulam online, bem como criar uma base de conhecimentos sobre a segurança online, garantindo um ambiente mais seguro.

Após assistirem à referida ação, realizou-se, em grande grupo, uma reflexão sobre o tema tratado na ação de sensibilização, recolhendo assim alguns testemunhos dos formandos:

- "Foi muito importante para eu estar atenta com os meus netos e familiares."

- "Estas ações são importantes na comunidade para sensibilizar e alertar para os riscos da internet. Alertam para os perigos da internet, ter atenção a quem está do outro lado."

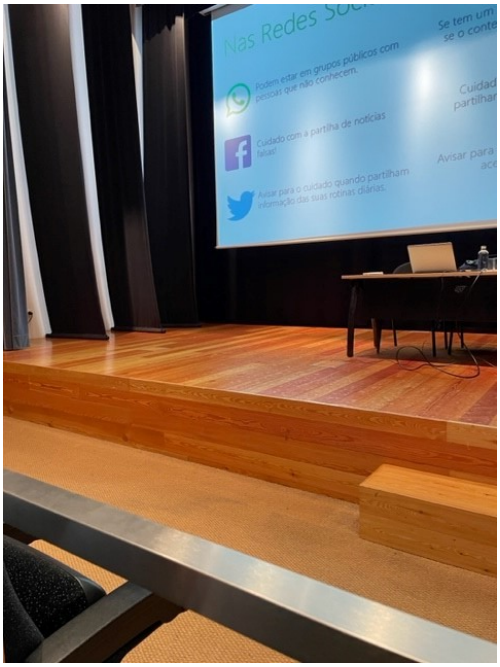
- "É importante ter muito cuidado com as redes sociais por causa dos riscos que nos traz porque na internet há muitas fraudes de dinheiro."

- "No dia 7 de fevereiro é o dia da internet + segura e a GNR de Lamego veio ter ao auditório municipal para dar conselhos de como usar a internet em segurança."

- "Na minha opinião eu acho que foi muito importante irmos ao auditório municipal ver a apresentação que a GNR fez sobre Internet Segura. Isto é importante para o nosso dia-a-dia quando usamos a internet, para termos cuidado com os perigos na Internet."

Curso 3 - Ação 1 – Assistente Operacional

Jéssica Ribeiro, formadora



Reciclagem, a sua importância

Os formandos do Curso 2 – Ação 1 – Assistente Operacional de Armamar, no âmbito da componente Cidadania e Empregabilidade fizeram um trabalho prático relacionado com a reciclagem.

Esta atividade teve como principais objetivos: definir o conceito de reciclagem; nomear duas vantagens da reciclagem; nomear duas desvantagens da reciclagem; identificar objetos a colocar em cada ecoponto; reconhecer a importância da prática da reciclagem.

Numa fase inicial houve um diálogo em grande grupo onde foi discutido o conceito da reciclagem e a sua respetiva importância, sendo que houve a necessidade de registar por escrito as ideias transmitidas pelos clientes.

Seguidamente, os formandos fizeram uma pesquisa na internet sobre o tema e partilharam, em grande grupo, algumas vantagens e desvantagens da reciclagem.

Por fim, fizeram a atividade que mais gostaram, realização de atividades práticas sobre a RECICLAGEM!

Um grupo fez um acróstico (composição escrita feita a partir das letras iniciais de palavras isoladas ou localizadas no início ou no interior de frases ou de palavras) com a palavra reciclar. Ou seja, pensaram em palavras relacionadas com reciclagem e alicerçaram-nas a cada letra da palavra "RECICLAR". Utilizaram restos de material e material de desgaste, que existiam na sala de formação, para realizarem este trabalho.

Um outro grupo construiu uma frase sobre a importância da reciclagem - "Reciclar é vida!" - e seguidamente escreveram-na com a ajuda de rolhas de cortiça. As rolhas foram coladas em tábuas de madeira que foram anteriormente pintadas.

Um último grupo construiu a roda da reciclagem, dividiram-na em três partes: verde que representa o ecoponto que leva o vidro; amarelo que representa o ecoponto que leva o plástico e o metal e o azul que representa o ecoponto que leva o papel e o cartão. Representaram também o pilhão. Para este trabalho utilizaram também material de desgaste que existia na sala de formação.

No final os trabalhos foram expostos na sala de formação para que os clientes relembrem diariamente a importância da prática da reciclagem para o nosso bem-estar e para termos uma melhor qualidade de vida e saúde ambiental.

Curso 2 – Ação 1 – Assistente Operacional

Sofia Barros, Formadora

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

Fim de uma etapa, início de outra

O curso 2 - ação 2- Auxiliar de Serviços Gerais II, que decorreu em Tabuaço, concluiu o seu percurso formativo! A aventura começou no dia 14 de setembro de 2020 e terminou no dia 14 de fevereiro de 2023. Foi um percurso longo, pois a pandemia e o confinamento obrigaram-nos a parar por duas vezes e ficarmos em casa em segurança.

Durante estes longos meses muita coisa positiva aconteceu.

Ficam as lembranças que iremos levar connosco para sempre...

Ana Rita Mendes: "*Gostei dos colegas e formadores*", "*o facto de ter ficado integrada foi muito importante para mim*".

António Duarte: "*Gostei muito dos formadores. Ensinaram-me a utilizar um computador, a escrever mais rápido e com uma letra melhor*".

Daniela Silva: "*Fazer amigos, em FPCT aprendi a fazer atividades com as crianças, olhar nos olhos das pessoas e conversar mais à vontade com as outras pessoas*".

Fernando Lamego: "*Senti-me mais à vontade na FPCT. Consegui fazer coisas que antes não fazia, até cheguei a ficar sozinho a tomar conta da loja interativa*".

João Monteiro: "*Os amigos que levo daqui as brincadeiras com o Fernando e os professores*"

Irene Santos: "*O que mais gostei foram as sessões de cozinha*."

Mário Cardoso: *"Gostei de tudo mas adorei o passeio a Poiares."*

Milene Pinto: "*Gostei principalmente da peça de teatro que fizemos pois, nunca tinha participado numa atividade deste género*."

Durante a formação tivemos várias saídas ao exterior nomeadamente ao Centro de Ciência Viva em Vila Real, ao Hotel São Plácido em Tabuaço, à Padaria Vinhateira em Barcos, à Sede da A2000 em Poiares, à loja Interativa em Tabuaço (conhecer o Rijomax) e alguns passeios pedestres.

Ao longo da formação em sala, tivemos algumas unidades de formação que gostámos muito: lavandaria e tratamento de roupa, decoração de espaços, produção alimentar, UFCD's sobre idosos e crianças, matemática para a vida, tecnologias da informação e comunicação, linguagem e comunicação e primeiros socorros.

Agradecemos às entidades do concelho que nos abriram portas para realizarmos FPCT: Câmara Municipal de Tabuaço, Santa Casa da Misericórdia de Tabuaço, Meu Super, Confifruit, Restaurante Tabua D'aço, Churrasqueira Ministro, União de Freguesias de Barcos e Sta. Leocádia e Centro de Dia de Sendim.

A formação profissional foi uma experiência inesquecível, que nos irá marcar para sempre.

Com esta formação conseguimos melhorar a nossa vida pessoal, alguns ficámos integrados profissionalmente e assim conseguimos alguma estabilidade financeira, outros conhecemos pessoas novas e fizemos amigos para a vida, quebrando assim algum isolamento em que vivíamos.

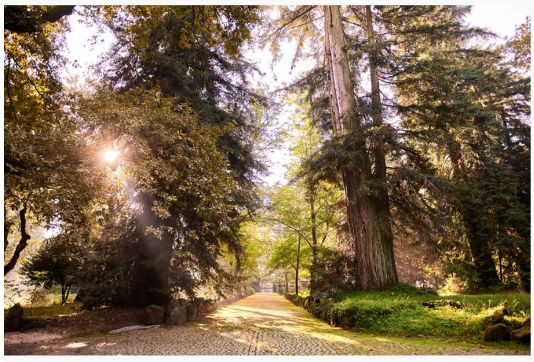
Certo é que jamais iremos esquecer esta passagem pela A2000.

Bem-haja a todos!

Isabel Lima,

Formadora

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



Enoturismo:
T. +351 255 718 242

enoturismo@aveleda.pt
Seg. a Sex., 9h - 18h

Loja Aveleda:
T. +351 255 718 266
loja.aveleda@aveleda.pt

company.aveledashop.com

Rua da Aveleda, nº2
4560 - 570 Penafiel

Culinária como Terapia na Terceira Idade

Ninguém é alheio ao envelhecimento e aos problemas que ele acarreta. Este é um processo que não tem deixado de surpreender e preocupar.

Na UFCD 3542 – Animação no Domicílio e em Instituições – Técnicas e Atividades, percebemos que a animação sociocultural, através da implementação de atividades com os idosos, permite-lhes revelarem os seus estados de alma que estão interiorizados, as suas qualidades e seus valores e, consequentemente, desvalorizando as perdas que o envelhecimento provocou. Sendo assim, a Animação torna-se uma resposta social para facilitar uma vida ativa e criativa do idoso. Com todas as suas atividades, o idoso tem a possibilidade de se relacionar com os outros, tem mais facilidade de comunicação e, além disso, uma melhor participação na vida da comunidade onde está inserido. A animação destinada a idosos deve ter como objetivo ajudar o idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada e a reconhecer a necessidade da manutenção das atividades físicas e mentais. A animação ligada às artes plásticas e à motricidade faz com que os idosos melhorem e mantenham a sua autonomia e capacidade de movimento. Visto que dispõem de muito tempo livre, é necessário criar ocupações que deem resposta aos seus interesses pessoais e motivacionais. Os programas de Animação Sociocultural devem ser adequados a cada tipo de grupo com que se trabalha, estabelecendo-se alguns objetivos gerais e específicos que podem contribuir para uma acentuada melhoria do seu dia-a-dia, onde podem ser desenvolvidos diversos tipos de atividades, como por exemplo, exercício físico ligeiro, leitura de contos e poemas, visionamento de filmes, ateliers, passeios ao ar livre, visitas a museus, jogos, etc.

Utilizar a culinária com uma terapia na terceira idade, incentivar os idosos a desenvolverem habilidades culinárias e partilhá-las com as pessoas com quem convivem, como filhos, netos e amigos é uma forma prazerosa de compartilhar com as gerações seguintes: receitas, modos de preparo e cultura alimentar. Para além de aumentar a socialização, mantém a capacidade cerebral em funcionamento, melhora a coordenação motora e a autoestima.

Nós também quisemos experimentar e fizemos um delicioso salame de chocolate para o nosso lanche. Para além de nos deliciarmos, comprovámos que os objetivos anteriormente referidos foram atingidos com sucesso...

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

Raquel Santos, formadora

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

A2000
ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO
Sem custos para si,
torne o seu IRS SOLIDÁRIO.
0,5% do seu IRS
faz toda a diferença.
☒ 505 045 125
Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento - A2000
Coloque o NIF da A2000.
Um simples X ajuda mais do que imagina.

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

Espaços de Convívio

Um fevereiro de trabalho, amor e folia!

Sem trabalho nada se faz...assim é a vida...e devemos colocar amor em tudo o que fazemos, o que obviamente nos traz satisfação e bem-estar.

Resumidamente o mês de fevereiro nos Espaços de Convívio foi isto e muito mais!

Apostámos nos trabalhos manuais, na reciclagem de materiais e demos alas à nossa imaginação – elaborámos umas máscaras personalizadas e giríssimas e, em cada Espaço de Convívio, uma moldura "gigante" decorada a preceito.

Se nas máscaras contava a inspiração de cada um, nas molduras o tema usado foi os "lenços dos namorados", o que nos levou a uma lição de história de Portugal.

Com efeito, os Lenços Namorar Portugal (ou Lenços de Pedido), com origem no século XVIII, eram, segundo a tradição minhota, panos de linho ou de algodão alegremente bordados, com motivos florais, símbolos amorosos (corações, pássaros a voar, chaves, ...) e mensagens em quadras num português arcaico, não raras vezes com erros ortográficos, evidenciando a falta de escolaridade das autoras. Quem os bordava eram raparigas simples dos meios rurais da região do Minho, que declaravam o Amor através desta forma de código. Depois de bordado, secretamente, faziam chegar o lenço ao amado e se este o usasse em público era sinal que o amor era correspondido, começando assim o namoro, não poucas vezes, às escondidas.

Nos Espaços de Convívio recordámos amores antigos e novos, e munidos de muita criatividade e cor decorámos as nossas molduras e homenageámos a nossa Cultura. Seguiram-se sessões fotográficas muito animadas que nos encheram a alma.

Entretanto, praticámos algum exercício físico com o jogo do Boccia e alguns passeios; partilhámos lanches; usámos as novas tecnologias (computador e tablet) e, claro, disfrutámos da companhia uns dos outros o que é sempre um antídoto para qualquer mazela.

Que venha março e, com ele, a primavera, o sol e o calor! Cá estaremos para os receber com a energia e alegria que nos carateriza, pois como alguém um dia disse "o segredo não é reformar por fora, pois o tempo invariavelmente irá corroer o exterior, mas renovar a mobília interior – a alma – para que esta permaneça com o humor dos dez, o viço dos vinte e o erotismo dos trinta anos." Esta é a nossa missão, a missão 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 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.

Fevereiro de boccia... e muito amor!

Entre o desporto e o afeto, o boccia e o amor, com momentos de festa à mistura - eis o mês de fevereiro no CAARPD de Murça!

Começando pelo desporto, vivemos no dia 24 de fevereiro um momento muito especial, pois participámos pela primeira vez numa prova oficial de boccia! O nosso grupo era formado pelos atletas Ana Navarro, Alzira Vicente, Marco Rodrigues, Maria Garcia e Raúl Oliveira, e defrontou as equipas da SCM Vila do Conde e da APPCDM Porto, na linda cidade de Penafiel! Foi uma experiência muito agradável, pois aproveitámos para ter uma atividade fora da nossa sala, conhecer sítios e pessoas novas, e ainda vimos os nossos colegas da sala de Poiares a fazer uma fantástica prestação, pois passaram a fase de grupos e chegaram aos quartos-de-final!

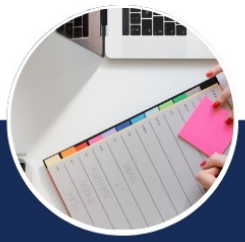
Outro dia que festejámos foi o São Valentim, conhecido por todos como o Dia dos Namorados. Todos nós temos pessoas especiais na nossa vida, pelas quais sentimos mais amor e afeto, e por isso quisemos fazer-lhes algo especial. Por isso, fizemos em sala uns trabalhos alusivos ao tema do amor, para entregar de prenda a alguém à nossa escolha no dia 14 de fevereiro, com direito a um postal com dedicatória especial!

No Carnaval, aproveitámos para fazer festa, a nossa festa! Decorámos a nossa sala, colocámos as nossas máscaras e dedicámos o nosso dia à brincadeira própria deste dia! Como em Murça aconteceu o habitual desfile de Carnaval pelas escolas, também quisemos estar presentes para ver os disfarces das crianças e jovens este ano!

Foi, portanto, um mês, apesar de frio, bastante animado e cheio de momentos espetaculares! Venha agora março e o início da primavera e, com ela, novos dias cheios de novas experiências e aventuras!

Os clientes e técnicos do CAARPD

CRUZINFOR
CONTABILIDADE E GESTÃO PARA A ECONOMIA SOCIAL


Organização Administrativa

Contabilidade

Software e Documentação

Desde 1990, a **Cruzinfor** tem como objetivo a elaboração da contabilidade e organização administrativa das Instituições de Solidariedade Social, atendendo à especificidade do sector e à estrutura contabilística de cada instituição, tendo como base os princípios, estruturas e conceitos adoptados nos diferentes sistemas de contabilidade implementados ao longo dos anos, para que consistentemente possa responder às necessidades de apresentação de contas aos órgãos dirigentes das instituições, bem como às entidades públicas que as financiam.

212 251 430

Equipamentos e Serviços de Escritório, Lda.
Rua 5 de Outubro, 3-B, Paivas 2845-365 AMORA

geral@cruzinfor.com

Fevereiro, Mês dos Afetos

Iniciámos o mês em visita à festa em honra da Nossa Senhora das Candeias em Canelas no dia 02 de fevereiro, havendo tempo para danças, lanche e muita diversão.

Passámos grande parte do mês a preparar disfarces de Carnaval, o que culminou na participação no Desfile de Carnaval realizado pelo Agrupamento de Escolas de Santa Marta de Penaguião. Fomos representar o Douro, onde incidimos sobre a história da Ferreirinha e do Barão de Forrester. Além destas 2 personalidades, representamos o povo, a vinha, o vinho e algumas das tradições praticadas na nossa região.

Além deste tema principal, os clientes puderam realizar as atividades que tanto gostam. Houve tempo para estimulação cognitiva, jogos de batalha naval, bingo com temáticas variadas, musicoterapia, língua gestual. Na parte da atividade física treinou-se com mais intensidade o Boccia, pois participámos no Campeonato Nacional de Boccia DI que se realizou no Pavilhão Municipal de Novelas em Penafiel. Foi uma ótima experiência para clientes e técnicos e conseguimos chegar aos Quartos de Final do torneio.

No dia 14 de fevereiro celebrámos o amor, a amizade e os afetos. Os clientes entregaram a todos os técnicos da A2000 um coração em gesso, um cartão a desejar um feliz São Valentim e uma espetada de morango com chocolate para adoçar todos os técnicos, tudo feito por eles.

Neste mês também tivemos vários aniversários. A Filipa festejou o aniversário, com a sala toda decorada, cheia de balões, confettis e lanche para todos. No dia 19 foi a vez do Rui festejar mais um ano de vida e por fim, no dia 24, foi festa a dobrar, com o aniversário do António Miguel e do Carlos Pereira.

Depois de toda esta alegria, festividade e convívio entre técnicos e clientes, tivemos de nos despedir de alguém muito querido para nós. A nossa querida Francisca, teve de mudar de residência, mas a festa foi cheia de alegria e boa disposição, tal como a nossa "Chica" sempre nos habitou. Desejamos-lhe tudo de bom para as novas etapas e desafios.

Os clientes e técnicos do CAARPD

Registo do Desfile de Carnaval do CAARPD

Desenvolvimento Motor e Sinais de Alarme

A criança a partir do nascimento sofre profundas modificações: passa de uma condição de total dependência controlada apenas por movimentos reflexos, até se tornar um ser independente com desejos próprios. Estas modificações dão-se principalmente nas áreas motora, sensorial e psíquica. Sendo assim, os reflexos primitivos de recém-nascido sofrem inibição, à medida que ocorre a maturação do sistema nervoso central.

Sabemos que a criança é um produto de vários fatores: da evolução adaptativa da sua espécie, dos genes que herdou dos seus pais, do ambiente físico, social e cultural em que vive e das experiências de interação que vivencia nesse ambiente. Contudo está estudado o padrão de "normalidade" para cada etapa de desenvolvimento, obviamente que cada criança tem o seu ritmo, mas conhecer esse padrão permite-nos estar atentos e perceber se há razões para alarme ou se tudo está a correr adequadamente.

Neste artigo vai expor-se o padrão ao nível do desenvolvimento motor e os sinais de alarme dos Zero aos 12 meses e no próximo artigo completa-se até aos 6 anos.

RECÉM-NASCIDO: deve ter-se em atenção a sua postura e tónus muscular, se reage ao som e se fixa o olho ou a face humana e a presença de reflexos primitivos (como de sucção, preensão palmar e reação automática de sobrevivência, p. ex.)

Devemos ter em conta como o recém-nascido se encontra - se está a dormir, sonolento, acordado, irritado, a chorar ou é prematuro - pois esses fatores podem alterar a avaliação.

Alarme: o recém-nascido está demasiado rígido, irritável, com espasticidade, olhar caído, demasiado hipotónico, se não recupera a sua posição em semi-flexão dos membros.

4 a 6 SEMANAS: em decúbito ventral, levanta a cabeça de forma intermitente, no entanto se tracionado pelas mãos ainda não tem controlo cefálico.

Mantém reflexos primitivos (marcha automática, preensão palmar, etc.). Sentado, mantém o dorso em arco.

As mãos ainda estão muito fechadas, a visão é imperfeita e pode haver estrabismo, porque o controlo dos músculos oculares é ainda pouco eficaz.

Fixa a face da mãe quando esta o alimenta. Reage ao som da voz a 15cm do ouvido, podendo parar ou olhar para a fonte de som.

Alarme: ausência de tentativa de controlo cefálico. Híper ou hipotonia. Não reage ao som da voz.

3 MESES: em decúbito ventral eleva a cabeça e o tronco, com apoio nos antebraços. Em decúbito dorsal estica as pernas e dá pontapés de forma ritmada e simétrica. Se tracionado pelas mãos, já mantém a cabeça ereta e retifica a metade superior do dorso.

Abre e fecha as mãos, brinca com elas, levando-as à linha média (à boca).

Olha com interesse as faces, reconhecendo faces e objetos familiares.

Reage ao som, localizando a fonte sonora e virando a cabeça. Sorri reconhecendo a voz da mãe.

Alarme: não fixa nem segue objetos, nem mesmo a face humana. Não vira os olhos para o som, não sorri, não tem controlo cefálico. Mãos sempre fechadas, membros rígidos em repouso. Sobressalto ao menor ruído.

6 MESES: em decúbito ventral, faz apoio nas mãos. Descobre os pés, podendo agarrá-los e levar à boca. Rola e vira-se. Quando tracionado pelas mãos, faz força para sentar. Pode ficar sentado sem apoio, mas ainda não tem reações de proteção lateral, pelo que pode cair.

Leva os objetos à boca. Faz preensão palmar, alcançando o objeto voluntariamente, transfere de uma mão para a outra e pode já segurar dois brinquedos. Dá os braços para o agarrarem ao colo.

A visão é agora nítida, sendo o estrabismo raro ou apenas em situações extremas do olhar. Reage com a fonte sonora a 45cm do ouvido.

Muito ativo, atento e curioso. Interesse pela imagem no espelho.

Alarme: Membros inferiores rígidos, com passagem direta à posição de pé quando se tenta sentar, revelando espasticidade. Não olha nem pega objetos. Assimetrias (só usa uma mão, p. ex.). Não reage aos sons, não estabelece contato. Irritabilidade, estremece sempre que é tocado.

9 MESES: fica sentado sem apoios, por 10 – 15 minutos, uma vez que tem reação de proteção lateral e melhor equilíbrio. Põe-se de pé com apoio, mas não se baixa. Desloca-se rastejando ou tentando gatinhar.

Aponta com o indicador, gosta de premir botões e explorar buracos. Faz pinça fina. Atira objetos deliberadamente ao chão e procura objetos que caíram.

Leva comida à boca, mastiga e, caso ainda não o faça por falta de estimulação, é importante reforçar a importância da mastigação e iniciar a manipulação da colher e do copo.

Distingue familiares dos estranhos.

Alarme: não senta, permanece imóvel e não tenta mudar de posição. Sem preensão palmar e, não explora objetos oralmente. Não reage aos sons, engasga-se com facilidade. Sem reação aos familiares.

12 MESES: passa de decúbito dorsal para sentado, tem bom equilíbrio sentado. Gatinha ou desloca-se rastejando ou mudando de posição. Põe-se de pé e baixa-se com ajuda das mãos, anda com apoio.

Procura objetos escondidos (debaixo de um pano, p. ex.), bate um cubo no outro em imitação. Usa objetos de forma funcional (copo, telefone, escova de cabelo, etc.)

Bebe pelo copo com ajuda. Segura a colher, mas não a usa sozinho. Come com a mão.

Ajuda a vestir levantando os braços. Diz adeus e bate palminhas.

Alarme: não aguenta o peso nas pernas, por hipotonia; não senta. Permanece imóvel e não tenta mudar de posição. Não pega nos brinquedos ou fá-lo só com uma mão. Não faz pinça.

Carlla Tancredi,

Fisioterapeuta

DOADOR DO MÊS

Imobiliária VILLAE3000
AMI 21238

ENCONTRE AQUI O SEU IMÓVEL DE SONHO

Somos uma empresa do setor imobiliário que atua no mercado de Vendas de Imóveis há mais de 15 anos.

Com um padrão de seriedade na prestação de serviços imobiliários, procura realizar bons negócios com eficiência, proporcionando assim, tranquilidade aos seus clientes.

COMPRA E VENDA DE IMÓVEIS
Procura a sua casa de sonho? Venha falar connosco!

GESTÃO DE PROJETOS
Acompanhamos o seu projecto do início ao fim.

ARRENDAMENTO E GESTÃO IMÓVEIS
Arrende o seu imóvel e deixe todas as preocupações connosco.

09:00h às 19:30h (segunda a sexta) e das 10:00h às 17:30h (Sábados)

Rua Santa Iria, Lote 1, Loja 1, 5000-446 Vila Real

villae3000.pt (+351) 259 103 000 geral@villae3000

DOADORES DO MÊS

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

PARADA DO BISPO · VALDIGEM - LAMEGO

Quinta do Pégo

UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM

COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS

GALAFURA · COVELINHAS
União de Freguesias de Galafura e Covelinhas

Fribila FRIO INDUSTRIAL

FIOLHOSO

IN CAR COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS

UNIÃO com VIDA UNIÃO DE FREGUESIAS ADOUFE · VILARINHO DA SAMARDÃ

Mateus restaurante

aut Felizardo Vilela

FREGUESIA DE TABUAÇO

RESTAURANTE REPENTINA
Poiares | Peso da Régua
254 906 145

HABIPENAGUIÃO ALVARÁ N.º 61808 CONSTRUÇÕES, LDA.
Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança

Quinta do PRÍNCIPE CHAVES

BOM CAMINHO Solução em Caixilharias...

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE LOUREDO E FOLGOSO

manos gráfica

FAFEL Construct

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

Vagaroso Seguros sociedade de Mediação de seguros e Promoção Bancária

GALAFURA · COVELINHAS
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
FAR-

CHIP7 Vila Real

NOURA - MURÇA · PALHEIROS
União das Freguesias de Noura e Palheiros

LiTiNFER Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.

VILA SECA - ARMAMAR · SANTO ADRIÃO - ARMAMAR

casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY

DOURO APDL

TRALHA VIVER TAPAS BAR

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

VISITE-NOS

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