



# Viver e Aprender



Newsletter Mensal | Edição 186 | Ano 22 | ABRIL 2023

www.a2000.pt



## Integração Profissional Francisco Silva e Alexandre Capela

ESTABLISHED 1727  
**MARTHA'S**  
WINES & SPIRITS



Ler mais... (Pág. 5–6)

Cofinanciado por:



Sem custos para si,  
torne o seu IRS SOLIDÁRIO.

☒ 505 045 125

# 0,5%

do seu  
IRS

faz toda a diferença.  
Coloque o NIF da **A2000**.  
Um simples **X** ajuda mais do que imagina.



## CAARPD

## Abril, Profissões Mil...

Ler mais (pág. 9)

## Abril, Aventuras mil!

Ler mais (pág. 28 - 29)



# E P A

## COMUNICAÇÃO



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

**TAXI COUTINHO**  
JOSÉ OLIVEIRA  
(+351) 914.375.227  
(+351) 910.454.500  
MESÃO FRIO

**TAXI COUTINHO**  
CRISTINA COUTINHO  
(+351) 914.375.227  
(+351) 910.454.500  
MESÃO FRIO

**ESPORÃO**  
MAIS. DEVAGAR.

**Fribila**  
FRIO INDUSTRIAL

# Boutique Snob

RUA CAMILO CASTELO BRANCO, VILA REAL



Largo dos Bombeiros, 5070-358 Sanfins do Douro  
freguesiadesanfinsdodouro@gmail.com

259 686 119

Seg. a Sex.:

9h30 - 12h / 14h - 17h30

## PUBLIVEZ

SOLUÇÕES GLOBAIS PARA EVENTOS

+351 258 513 504

publivez@gmail.com

Parque Empresarial de  
Mogueiras - Lote B, n.º 338,  
Tabaço, Arcos de Valdevez

publivez.com

## MESAOCAR

comércio de automóveis

☎ 917 100 700 @ mesaocar@sapo.pt

Travessa dos Abraços | 5040 - 310 Mesão Frio

## AUTO SPORT



Alexandre Bessa da Fonseca

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

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

## miq·joo

clothes&shoes

## meireles

ARMAZÉNS  
MURÇA

## GERIDADE

a cuidar de si

geridade@hotmail.com

Edifício Portas da Vila, Bloco 1  
Entrada 3, 2.º Direito  
Murça, Vila Real

Estrada da Vila Verde, EB nº 21



259 929 797

vilaverdefreguesia@gmail.com

## FITNESSSTUDIO

CHANGING LIVES  
MURÇA

Reforço Muscular • Correção Postural  
Aula de Grupo • Serviço de Personal Trainer

Edifício Variante • Estrada Nacional 105 - 5090-140 MURÇA | 929 246 260

## Prime Tour

Agência Viagens e Transportes, Lda

RNAVT 3636  
LIC. 200584  
LIC. 670149  
Autor: MT 1 0022018  
NIPC: 506 989 801

Fernando Santos RENT-A-CAR  
Sócio Gerente - 917 716 681  
Lux. 691 46 90 97  
prime.tour@net.novis.pt  
Tels. 259 518 054  
Fax 259 518 056  
Lugar de Odras - 5090-231 FONTE-FRIA - Murça

LINHA REGULARES - PORTUGAL - LUXEMBURGO - PORTUGAL

A confiança está na nossa origem.

## NOVO TALHO LUCAS

Telef.: 259 091 122 - Tlm.: 969 398 840  
Crianças para levar nos passeios  
Mail: brunolucas@live.com.pt  
Rua do Antigo Matadouro, Loja 314 - R/c - 5090-127 Murça

## MULTI EURO

1 Euro & Outros  
murça



## Agência Funerária

Nossa Senhora dos Aflitos

Dr. Manuel José Alves da Sousa, Unip. Lda  
NIF: 504 189 336

Tlf/Fax: 259 511 458 - Domic. 259 511 448  
Tlm.: 265 233 831 - 234 024 003  
funeraria-rossifilipe@mapop.pt

Trasladamentos para todo o País e Estrangeiro  
funerária dos mais simples aos mais luxuosos  
Fabrica própria de Jazigos/ Livros e Lápides

Ed. Portas da Vila, Bloco 1, Loja 3, 5090-127 Murça

## Murça

RESTAURANTE  
do Sá

Uma Militar - Fresa Eibeiro - Ed. Fimé Santa  
- 932949861

## AMANHECER

LOJA DE MURÇA

## O nosso talho.

QUALIDADE DE PRESTÍGIO

Largo 21 Janeiro, Loja A | 5090 - 111 Murça  
Tlm.: 934 442 331



## APOIOS QUE LIBERTAM

**N**o mês de abril costuma estar muito presente a ideia da liberdade, pois além de comemorarmos o 25 de Abril é também o tempo em que nos libertamos dos constrangimentos típicos do Inverno.

Parece pois ser uma boa altura para refletirmos sobre até que ponto os apoios, que A2000 e organizações similares prestam às pessoas que cuidam, são libertadores ou limitadores.

Atualmente, discute-se muito se os apoios são mais ou menos inclusivos ou segregados, mas, felizmente, o mundo não é só a preto ou branco e por isso também os apoios que asseguramos têm elementos que os fazem inclusivos e outros que ainda são típicos de apoios segregados.

O primeiro desafio é sabermos de que lado queremos estar. Depois conseguir ver se o lado em que estamos é efetivamente aquele em que queremos estar, pois sendo fácil enunciar intenções de acordo com as ideias modernas é difícil conseguirmos alinhar o nosso comportamento com elas.

A liberdade pode ser um elemento essencial para nos ajudar a compreen-

der para que lado pendem os apoios que prestamos, pois, os apoios mais inclusivos aumentam a liberdade das pessoas, enquanto os apoios segregados limitam essa liberdade.

Os apoios inclusivos aumentam o controlo que cada pessoa tem sobre a sua vida os apoios segregados retiram todo o controlo à pessoa.

Apoios libertadores, devem permitir à pessoa decidir o apoio que quer ter e, no limite, escolher ter ou não ter o apoio.

Os apoios segregadores limitam as pessoas muitas vezes de tal forma que as pessoas apoiadas só têm contacto com profissionais e pessoas na mesma situação.

Não podemos aceitar como normais situações em que as pessoas com deficiência vivem em circunstâncias, que descritas em abstrato nos lembram as prisões, pois impõem horas fixas para atividades como levantar, comer, deitar ou a impossibilidade de saírem sozinhas à rua.

### Os apoios só são de qualidade se:

- **Ajudarem a pessoa a alargar o seu mundo: pessoas, locais, recursos e serviços a que tem acesso.**

- **Ajudarem a pessoa a realizar os seus sonhos.**

- **É isso que nos dá o sentimento de liberdade .**

**Mário Pereira,**

Presidente da FORMEM

Diretor Executivo da ASSOL

Propriedade: **A2000**

Contribuinte: **505 045 125**

◇ Coordenação e Edição:

**António Ribeiro**

◇ Produção, Paginação e

Revisão:

**Kelly Guedes e Daniel Silva**

## Índice

□ CRIP	4
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	5
□ EPA	8
□ INR	9
□ CLDS 4G	11
□ Formação Inicial e Formação Contínua	13
□ CRI	25
□ Espaços de Convívio	
□ CAARPD	
□ Intervenção Precoce na Infância	7
	17
	21
□ Doadores do mês	23
	27
	31

# C R I P

## CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

*IEFP - Vila Real*

### IAOQE

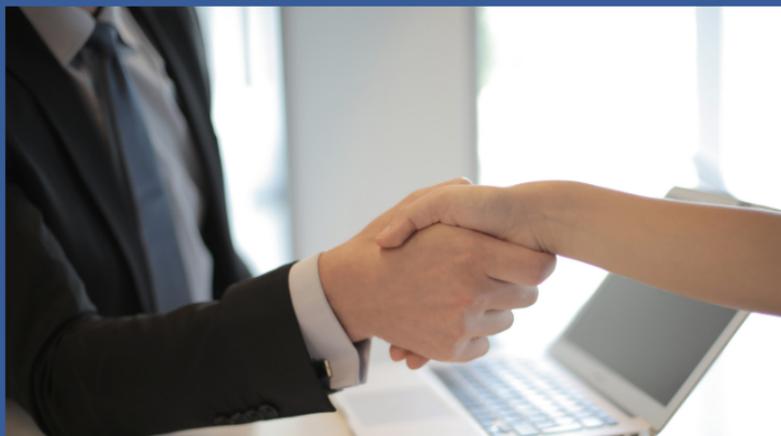
**Informação, Avaliação, Orientação  
e Qualificação no Emprego**

### AC

**Apoio à Colocação**

### APC

**Acompanhamento  
pós-colocação**



## AC

## IAOQE

### OBJETIVOS

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



### OBJETIVOS

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

## APC

### OBJETIVOS

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

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## Francisco Silva e Alexandre Capela

### Gold Mountains Company - Santa Marta de Penaguião

**O** Francisco e o Alexandre foram recentemente integrados profissionalmente com medidas de apoio ao emprego do Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP) na empresa Gold Mountains Company detentora da marca Martha's Wines & Spirits.

Francisco de 23 anos, residente em Peso da Régua, encontra-se integrado profissionalmente através de um Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto na empresa Gold Mountains Company, desde o dia 2 janeiro de 2023. Após ter frequentado um curso de Formação Profissional na A2000, foi encaminhado para a ação de Apoio à Colocação, onde acabou por conseguir um **Estágio Inserção**, que o conduziu a um contrato de trabalho.

O Francisco refere que desde que tem um contrato de trabalho “se sente um colaborador a sério”, com mais tarefas e responsabilidades e que, segundo o mesmo, o deixa muito feliz”.

No posto de trabalho realiza diversas

tarefas nomeadamente: repor garrafas nas linhas de enchimento, fazer packs e proceder ao embalamento e expedição de produtos.



Alexandre Capela

rendimento monetário que se repercute na sua qualidade de vida, autoestima e autoconfiança. Refere que se enquadrou muito bem na equipa de trabalho, sendo quase uma família. Quanto a projetos futuros o Alexandre refere que gostava de tirar a carta de condução, pois lhe faz muita falta a nível de deslocação emprego-casa.

Acrescenta ainda que a A2000 foi muito importante em todas as fases deste processo, e agora com o ordenado resultante do seu trabalho, já comprou uns óculos, já pode passear mais e no futuro quer tirar a carta de condução para conseguir a sua independência.

Alexandre de 36 anos, a residir em Santa Marta de Penaguião frequentou também Formação Profissional na A2000, na área de Assistente Operacional, tendo depois sido encaminhado para ação de Apoio à Colocação pelo Serviço de Emprego de Vila Real, tendo realizado experiência laboral nesta empresa de vinhos. As tarefas são em tudo similares às do Francisco, passando pelo engarrafamento e embalamento das garrafas de vinho.

Iniciou Estágio Inserção com a duração de 12 meses a 2 de fevereiro do presente ano, e são notórias melhorias ao nível do



No que se trata da A2000, diz que foi um marco importante na sua vida, pois permitiu-lhe reunir competências (...)



Francisco Silva

(...) profissionais para ter acesso a um emprego, que há tanto tempo ansiava ter.

O Francisco e o Alexandre agradecem a empresa e a toda a equipa de trabalho, todo o apoio e motivação que lhes deram durante esta jornada.

Por seu turno, o administrador geral, Pedro Marta, refere que o Francisco e o Alexandre são dois elementos que auxiliaram no processo de produção, mais concretamente na linha de enchimento. O trabalho desempenhado por ambos vai desde o posicionamento das garrafas na linha até à sua expedição, nomeadamente o embalamento.

Sempre foi uma preocupação como empresa dar as oportunidades a todos de crescer profissionalmente. Sendo uma empresa de carácter familiar, "a nossa missão sempre foi de apoiar a comunidade envolvente e com ela poder trabalhar em conjunto. A parceria com a A2000 já vem de outras iniciativas pelo que, dado os bons resultados para ambos, continuamos a inserir pessoas com deficiência ou incapacidade na estrutura da empresa", pois as oportunidades de emprego devem ser dadas a todos de



**Pedro Marta - Administrador Geral**



forma igualitária.

Refere ainda que "como empresa para nós é muito importante sabermos que a nossa responsabilidade social é de alguma forma cumprida com a integração destes trabalhadores. Para além da mais-valia que são para nós como colaboradores, permitem-nos ainda sermos melhores e estarmos mais atentos a questões sociais, que provavelmente nos passariam despercebidas. **"A deficiência não é vista como um entrave, mas sim como adaptabilidade."**

Pedro Marta salienta que a responsabilidade que sente em apoiar esta causa é sentida por todos os membros da empresa e por essa razão a receção e integração entre a equipa de trabalho corre da melhor forma possível. Menciona que **o apoio dado pela A2000 nestes processos de integração tem sido fulcral e fundamental** para que tudo funcione de forma positiva. As diretrizes dadas e a constante interação entre a empresa e a associação permitem realizar os ajustamentos e as melhorias necessárias.

Termina afirmando que "pela nossa experiência a mensagem que gostaríamos de deixar a outras empresas e entidades é que a deficiência ou incapacidade não é um incómodo, nem motivo para a não contratação deste público. Bem pelo contrário, a permissão de crescimento humano/social e profissional fez e faz de todos nós que aqui laboramos **uma empresa mais consciente e com valor acrescido.**"

**Ana Augusto,**

Técnica de Acompanhamento e Inserção

ESTABLISHED 1727  
**MARTHA'S**  
WINES & SPIRITS



### Martha's Wines & Spirits

Travessa S. Gonçalo nº 2  
S. João de Lobrigos  
5030 – 428 – Santa Marta de Penaguião, Portugal

info@marthagroup.com

254 828 095/ 254 828 096

# DOADOR DO MÊS



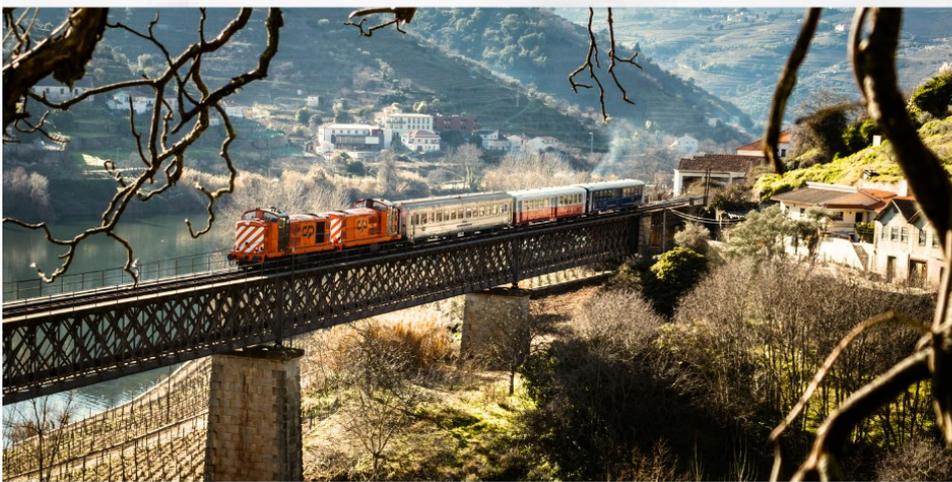
FREGUESIA DE  
VILA MARIM  
MESÃO FRIO

JF-VILAMARIM.PT

254 899 054

JFVILAMARIM@SAPO.PT

## VISITE-NOS!





MARÇO A DEZEMBRO  
2023

Parceiros



## Finalidade:

Contribuir para a inclusão, cidadania e autorrepresentação da pessoa com diversidade funcional, aliando a capacitação/formação dos serviços públicos ou privados, de modo a fomentar as condições promotoras da cidadania e do exercício dos seus Direitos fundamentais.



Concelhos:  
Armamar  
Peso da Régua  
Tabuaço

Projeto Cofinanciado pelo INR, I.P.



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



## EPA - Empowerment, Participação e Autorrepresentação

Neste mês de abril o EPA – Empowerment, Participação e Autorrepresentação, projeto cofinanciado pelo Instituto Nacional de Reabilitação - INR, I.P. – ganhou vida com a participação de jovens de Armamar, de Tabuaço e de Peso da Régua.



EPA tem a finalidade de contribuir para a inclusão, cidadania, e autorrepresentação da pessoa com diversidade funcional, aliando a capacitação/formação dos serviços públicos ou privados, de modo a fomentar as condições promotoras da cidadania e do exercício dos Direitos fundamentais das pessoas com diversidade funcional, em 3 concelhos (Armamar, Tabuaço e Peso da Régua).

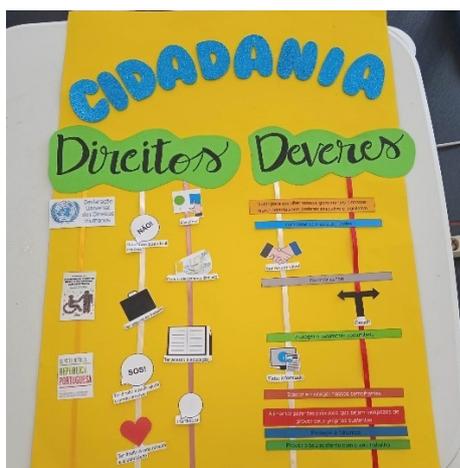
EPA é um projeto ambicioso que terá 3 etapas:

**Empowerment** dos Participantes: com o objetivo de promover atividades de capacitação das pessoas com diversidade funcional para reunirem informação base, importante tomar decisões e para a sua futura autorrepresentação em diferentes contextos.

**Participação:** com o objetivo dos participantes do EPA fazerem o diagnóstico das necessidades formativas dos organismos públicos e/ou privados ao nível da informação sobre o processo de inclusão. Depois, face às necessidades identificadas, os participantes do EPA, elaborarão os conteúdos formativos das ações de sensibilização/capacitação, para os colaboradores daqueles serviços.

**Autorrepresentação:** com o objetivo de eleger autorrepresentantes que serão os porta-vozes na interação com os serviços públicos e/ou privados. Terão um papel ativo na capacitação dos colaboradores desses serviços, com a finalidade de lhes facultarem informação pertinente para uma interação cada vez mais eficaz e inclusiva, na resolução das problemáticas de todos, principalmente daqueles que têm uma maior diversidade funcional.

Em suma, os participantes começaram este mês por abordar e debater conceitos importantes que estão na base dos Direitos Humanos e do exercício da Cidadania, a saber: Comunicação (estilos e atitudes); Inclusão vs. Integração; Exclusão vs. segregação.



Comunicar é a base de toda a interação humana e, apesar de comunicarmos há milhares de anos nem todos nós comunicamos da melhor forma, ou seja, com Assertividade. Pelo contrário, vimos que estamos a atravessar uma época em que a comunicação é muito agressiva e discriminatória (ex<sup>o</sup> guerra, intolerância, violência doméstica, violência de género, racismo, etc.).

Se a interação entre as pessoas fosse assertiva, certamente haveria mais tolerância à diferença e a sociedade seria menos discriminatória e mais inclusiva. Fizemos cartazes e alguns vídeos com

exemplos práticos para melhor compreendermos estes conceitos.

Durante este mês, falamos de Direitos e Deveres e se, em Portugal, a Constituição assume que todos temos os mesmos Direitos - apesar de cada um ter necessidades e características diferentes - então cada um de nós tem o dever de evoluir e adequar-se, no sentido de criar bem-estar e soluções para todos, e não apenas para alguns.



No final do mês, fomos a votos e, cada grupo eleger o seu representante que irá apresentar o projeto junto da comunidade e dos serviços públicos, designadamente nas Assembleias Municipais (de cada concelho).

A inclusão é um processo em que todos participam, mas para tal é necessário que todos estejam bem informados, sem preconceitos e conhecedores das leis e dos melhores métodos para as aplicarem, é sobre isso que queremos dialogar com as pessoas que desempenham funções nos organismos públicos e privados, até chegarmos à Assembleia da República (objetivo deste projeto), local onde estão os nossos representantes políticos que fazem as leis e que podem melhorar as condições daqueles que mais precisam, se perceberem quais são as reais necessidades das pessoas com deficiência ou, de modo mais abrangente, das pessoas com diversidade funcional – que somos todos nós!

**Marina Teixeira,**  
Diretora Técnica



## EIXO I

### EMPREGO, FORMAÇÃO E QUALIFICAÇÃO

Terminamos no mês de abril o percurso de capacitação de jovens empreendedores no concelho de Murça.



## EIXO II

### INTERVENÇÃO FAMILIAR E PARENTAL

O destaque centra-se na capacitação familiar e no desenvolvimento de campos de férias temáticos para crianças entre os 6 e os 12 anos.



## EIXO III

### PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO

Tantas histórias teríamos nós com os mais séniores de Murça. Destacamos o voluntariado Jovem e as ações de intergeracionalidade.

# MURÇA

Abril, proporcionou-nos uma colaboração especial com a Bagos D'ouro, uma IPSS que partilha conosco a missão de capacitação e igualdade de oportunidades. Agem através do lema *"imaginem se as novas gerações tivessem um papel ativo na inversão do ciclo de pobreza e exclusão social através da educação - a arma mais poderosa para mudar o mundo"*!

O CLDS 4G Murça, foi um dos privilegiados com uma participação ativa no projeto Take Action | Realiza-te no Douro. Este projeto é claramente o antecessor de todos os nossos objetivos do Eixo I, atua de forma primária e promove aos jovens (do 8<sup>a</sup> ao 11<sup>a</sup> ano a aproximação à profissão que eles pretendem escolher. Passar o dia com um Técnico do CLDS4G proporcionou o contacto direto com o trabalho social de campo e a realidade da intervenção no terreno, acreditamos que este dia contribuiu para uma tomada de decisão consciente e realista.

Ficaram entusiasmados pelo seu potencial?

Desde o início do mês abril, temos também nas nossas instalações, a Equipa de RSI e a Equipa de SAAS - serviço de apoio e acompanhamento social de Murça o que nos proporciona uma articulação direta entre técnicos da área social, bem como maior conforto e comodidade para todos os destinatários do CLDS 4G Murça - Milhões de Esperanças.



Cofinanciado por:





## EMPREGO, FORMAÇÃO E QUALIFICAÇÃO

Por Beatriz Ermida

No Eixo I, focados na próxima geração de colaboradores e empreendedores, o CLDS 4G Murça - Milhões de Esperanças, concluiu com sucesso os programas de formação e capacitação de jovens empreendedores, realizados em parceria com a Escola Profissional de Murça - EPM.

O resultado, será expresso em eventos organizados e dinamizados pelos próprios jovens, já no próximo mês de Maio. Serão eventos temáticos, com empreendedores convidados, pitch's de apresentação de ideias e palestras motivacionais.

## INTERVENÇÃO FAMILIAR E PARENTAL

Por Mónica Germano



O Eixo II do CLDS 4G Murça - Milhões de Esperanças, durante o mês de abril, teve também um enfoque especial na capacitação familiar e parental nos adultos e a componente lúdico-pedagógica dos mais pequenos.

A DECO - Associação de Defesa do Consumidor esteve uma vez mais, em Murça e contribuiu para o nosso programa com uma ação dedicada às faturas de consumo doméstico. A Dra. Margarida, jurista da DECO destacou a importância de conhecermos as cobranças mensais e saber o que estamos a pagar.

Salientamos que dada a parceria da DECO com a A2000, todos os destinatários do CLDS 4G Murça, poderão usufruir de apoio jurídico ou qualquer esclarecimentos de forma totalmente gratuita.

Os campos de férias temáticos, são sempre o culminar de uma época de esforço por parte dos mais pequenos. Por isso, o CLDS 4G Murça, debruça-se na criação de momentos e memórias, mas sobretudo sobretudo na igualdade de oportunidades.

Este ano, após os incêndios que assolaram o nosso concelho no verão passado, optamos por desenvolver um rol de atividades com os bombeiros voluntários de Murça, numa perspetiva de sensibilização e de os mais pequenos saberem atuar em caso de emergência.

Imaginem como terá sido o encontro de pais e filhos, quando soa a sirene de emergência no pavilhão desportivo de Murça.

“

*Fortalecer a  
economia local  
e melhorar a  
qualidade de  
vida da nossa  
comunidade.”*

Validamos ainda, uma porta sempre aberta para as ofertas de emprego e os encaminhamentos / apoio a instituições / candidatos a medidas ativas de emprego, sendo Murça, já um exemplo de inserção profissional a este nível, com resultados visíveis nas mais diversas entidades e instituições.

Cofinanciado por:





## PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO

Por Sofia Faria

Os sorrisos que o voluntariado jovem tem promovido, são inigualáveis! Em grupo ou de forma individual, a nossa única preocupação é a alegria, a boa disposição e a qualidade dos afetos para com os nossos sábios.

Este eixo é repleto de boa disposição e momentos incríveis!

Desde as atividades intergeracionais, onde procuramos a aproximação e a admiração de gerações distantes. Este mês a D. Fernanda foi explicar aos mais pequenos como era a "Primavera do Antigamente", e não imaginam a quantidade de questões e curiosidades que existem por parte dos alunos do pré-escolar.

A D. Odete, esteve também a preparar as próximas sessões de Maio, com um tema maravilhoso que toca o coração.

A sessões de TIC, apesar de já termos atingido o objetivo, mantêm-se pelos bons momentos que passamos juntos e segundo os novos dados, a internet pode ajudar na prevenção da demência de Alzheimer, por isso, estamos no caminho certo!



“

*Este é o espelho,  
da autonomia,  
da inclusão e do  
bem estar! Eles  
enriquecem-nos  
todos os dias*

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



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

# Poiares - Peso da Régua

## Um dia pela Cidade de Vila Real

No dia 11 de abril de 2023 nós, formandos do Curso 12 - Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitário, sob orientação dos técnicos Marisa Camilo e Armando Oliveira, fomos até à cidade de Vila Real.

Esta visita teve dois momentos: de manhã visitaram-se alguns monumentos existentes nesta cidade e de tarde visitámos o Museu de Arqueologia e Numismática de Vila Real. As visitas foram inseridas no âmbito das componentes Cidadania e Empregabilidade e Matemática para a Vida, respetivamente.



Chegados a Vila Real dirigimo-nos para o museu da Vila Velha, onde nos foi cedido um guia "Fora de muralhas" que nos orientaria na nossa visita pelos monumentos. Começámos a nossa visita pela "Porta Norte das Muralhas", depois visitámos a Capela Nova, seguindo-se a estátua de Carvalho Araújo e a Casa dos Marqueses. Ainda tivemos tempo de visitar a Casa Lapão, a Casa Diogo Cão, a Câmara Municipal, a Casa dos Brocas e, por fim, regressámos ao Museu da Vila Velha. Este percurso pelos monumentos de Vila Real, deu-nos a conhecer um pouco mais sobre a história da cidade e respetivos monumentos.



Fizemos uma breve pausa para nos deliciarmos com um belo almoço e prosseguir-

mos a visita para o Museu de Arqueologia e Numismática de Vila Real. Neste local pudemos assistir a um documentário sobre o Padre João Parente, mais conhecido como João das Moedas. Este gastou todas as suas poupanças a colecionar



dinheiro velho, trocos de História, até conseguir amearhar 35 mil moedas romanas, gregas, cartaginesas, bizantinas ou visigóticas. O Banco de Portugal tentou convencê-lo a vender o acervo. Nem respondeu. Aos 90 anos, a maior fortuna é ter aquilo que ama por perto, no Museu de Arqueologia e Numismática, "Sou de Vila Real e só fazia sentido ficar aqui".



No Museu visitámos ainda duas exposições, uma de arqueologia, disposta por diversas salas (sala 1 é dedicada ao Megalitismo; a Sala 2 à transição da Idade do Bronze para a Idade do Ferro; a Sala 3 ilustra a ocupação do território transmontano na Idade do Ferro; na última Sala exhibe-se o acervo correspondente ao domínio do território pelo Império Romano) e outra de numismática. Nesta pudemos observar parte do espólio proveniente das explorações efetuadas pelos padres Brenha e Rodrigues nos dólmenes de Vila Pouca de Aguiar, na transição do séc. XIX para o séc. XX; dois conjuntos de machados de pedra polida; um vaso e uma lâmina de sílex provenientes da Anta da Es-

tante (Alijó) e a estátua menir de Vilariño da Samardã; a "Pedra Formosa de Ribalonga", classificada como bem de interesse público; o torques de Rendufe (Valpaços); ou a ara dedicada ao deus Reve Marandicui, entre muitos outros. Os objetos são acompanhados, sempre que necessário, por maquetes (de uma anta ou dólmen em construção e em plena utilização, da estátua-estela antropomórfica do Marco ou do Santuário de Panóias), fotografia, cartografia ou desenhos, para uma melhor compreensão da exposição.



Foi um dia bastante agradável em que conseguimos conciliar o convívio do grupo com a aquisição de aprendizagens num ambiente bem distinto da sala de formação.

**Curso 12 – Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**

**Jéssica Ribeiro,**

Formadora

## Faz bem à Saúde!

No âmbito da UFCD 3522APCDI- Tratamento de Plantas e Animais, o Curso 12 - Ação 1, a decorrer em Poiares, foi plantar ervas aromáticas nos jardins da A2000.

Esta atividade teve como objetivo conhecer os aspetos básicos da constituição das plantas, identificar as suas características, assim como as principais regras a ter em conta no tratamento de plantas.

A escolha de ervas aromáticas foi sugerida pelo grupo pela importância que estas têm na nossa saúde e bem-estar e também porque a nossa região é muito rica neste tipo de plantas que abundam na natureza, mas que a maior parte das pessoas não conhece.

Nesta atividade tiveram em consideração a preservação do meio-ambiente plantando as ervas aromáticas em garrações e garrafas de água e pacotes de leite previamente pintados, recorrendo assim a material reciclado.

Foram plantadas as seguintes ervas aromáticas: aloé vera, alecrim, cidreira, lavanda, salva, mastruço, arruda e hortelã.

Em sala construíram-se placas de identificação para colocar nos respetivos vasos e realizou-se uma pesquisa sobre os principais benefícios de cada uma das plantas.

Ficam algumas dicas:

Aloé vera - ajuda a acelerar a cicatrização de queimaduras e atenuar cicatrizes de acne.

Alecrim - possui propriedades anti-inflamatórias e analgésicas.

Cidreira - melhora a qualidade do sono, combate a ansiedade e stress, entre outros benefícios.

Lavanda - acalma, estimula, cicatriza, conserva alimentos e desinfeta.

Salva ou sálvia - possui propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e analgésicas, entre outras.

Mastruço - o chá ou a infusão das folhas ajudam a aliviar sintomas e combater doenças como reumatismo, sinusite, rinite, gripe e resfriado, catarro e tosse crónica, inflamação da garganta, dor ciática e até asma.

Arruda - é útil no tratamento de sarna humana, piolhos, assaduras, frieiras, verminoses e até problemas circulatórios como varizes e hemorroidas.

Hortelã - é uma excelente fonte de antioxidantes e contém ácido rosmarínico, que ajuda a combater os radicais livres e protege a pele contra o cancro de pele. Pode ser aplicado para a acne e espinhas.

Após a plantação os vasos foram colocados numa palete e deixaram o espaço exterior da nossa Associação mais cheiroso, belo e primaveril.

Estas atividades práticas permitem adquirir e aperfeiçoar novos conhecimentos para que no momento da Formação Prática em Contexto de Trabalho o grupo esteja mais preparado para enfrentar essa etapa tão importante das suas vidas.



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

Isabela Lima, Formadora

## Que Rico Lanche!!!

No âmbito da UFCD 3332 – Alimentos: características e confeção, os formandos do Curso 1 – Ação 1 – Assistente Operacional a decorrer em Poiares, confeccionaram um belo lanche da manhã no dia 20 de abril.

Pela manhã começaram por dividir tarefas, enquanto uns preparavam o sumo de laranja outros colocaram as mãos na massa dos waffles e das panquecas.

O sumo de laranja foi confeccionado com umas doces laranjas e com a ajuda de um espremedor. Após espremidas as laranjas, colocou-se o sumo no frigorífico até à hora do lanche.

Os formandos tiveram oportunidade de fazer dois tipos de massa, uma de pan-



quecas e uma de waffles. Enquanto que nas primeiras usaram uma frigideira redonda anti aderente para as confeccionar, a massa dos waffles foi colocada numa máquina da qual saíram waffles em forma quadrangular.

Confeccionaram ainda uns ovos mexidos com bacon e, para tal, foi necessário cortar o bacon aos cubinhos e adicionar aos ovos previamente batidos e temperados com sal e pimenta branca. Numa frigideira, colocaram um pouco de margarina e obtiveram uns cremosos ovos mexidos com bacon.

Por fim, os formandos derreteram uma tablete de chocolate com natas e cortaram uns morangos e umas uvas brancas para rechearem as panquecas e os waffles.

Foi uma manhã diferente que proporcionou um lanche também ele diferente e diversificado! Muitos dos formandos nunca tinham usufruído de um lanche tão recheado!!

Ao longo da sessão, os formandos tiveram oportunidade de usarem distintos produtos alimentares e confeccionarem preparações diversas.

No final do lanche todos comentaram o facto de terem adorado a experiência e a vontade de a repetirem futuramente!

**Curso 1- Ação 1 – Assistente Operacional**

Marisa Camilo, Formadora



## Situarmo-nos no Tempo - Relógio e Calendário

No âmbito da componente de formação de base matemática para a vida, os formandos do Curso 9 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Tabuaço verificaram que possuíam algumas dificuldades em situar-se no tempo, algo que consideraram indispensável para o seu dia-a-dia.

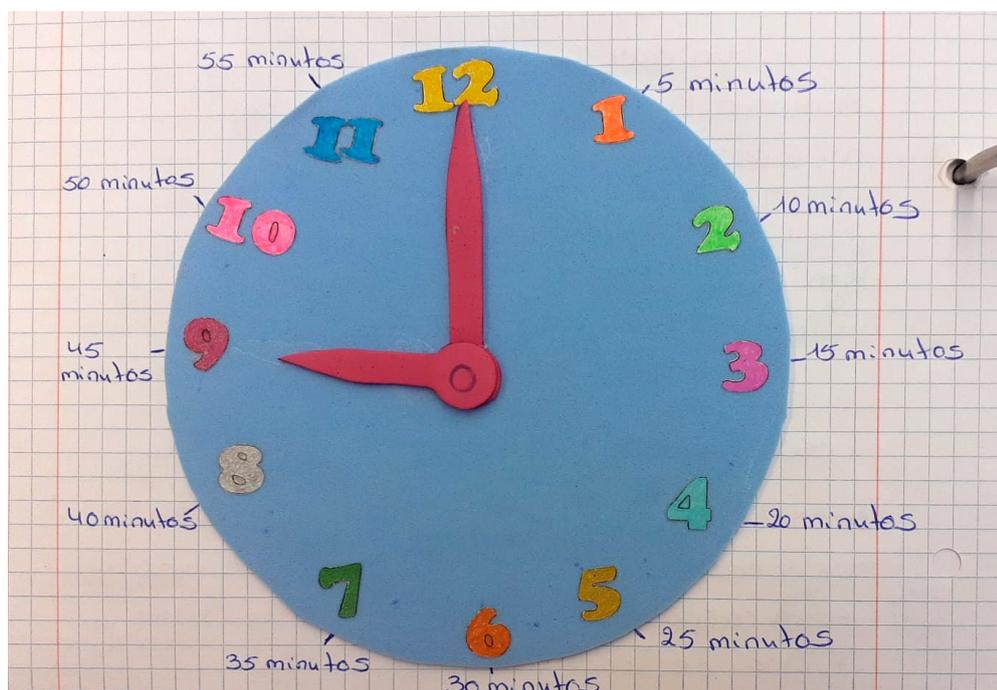
Assim, em consonância com os formandos foi construído um relógio e um calendário, para registarem os dias da semana e do mês. Em relação ao relógio foram identificados os ponteiros (horas e minutos) e são trabalhadas as horas através da observação direta, demonstração e simulação.

Esta atividade tem vários objetivos aligerçados: identificar as unidades de medida de tempo; reconhecer os ponteiros de um relógio; nomear horas apresentadas em distintos relógios; reconhecer os dias da semana e os meses do ano; situar-se no tempo.

Um dia tem 24 horas, uma hora tem sessenta minutos e um minuto tem sessenta segundos... cada hora, cada minuto, cada segundo deve ser vivido e aproveitado com o maior dos prazeres e qualidade de vida. Qualidade esta que nos é dada pela A2000 através das aprendizagens que fazemos ao longo do nosso percurso e que é essencial para o nosso dia-a-dia e bem-estar físico e emocional.

Curso 9 - Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sofia Barros,  
formadora





# T-MOREIRA

# Damos cor aos seus projetos.

➤ Comercialização e Aplicação de tintas

[www.t-moreira.com](http://www.t-moreira.com)

## Abril, Atividades Mil... Em Resende!

No mês da Prevenção dos Maus Tratos na Infância, que se assinala em abril, nós, os formandos do Curso 3 – Ação 1 – Assistente Operacional de Resende, participámos na Ação de Sensibilização “Maus Tratos na Infância: Melhor conhecer, para melhor intervir” que decorreu no Auditório Municipal de Resende.

A ação foi organizada pela Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) e teve como orador convidado o Psicólogo Júlio Monteiro, membro da CPCJ de Resende e representante do IEFP. A participação nesta ação de sensibilização enquadra-se na UFCD 9636 – Segurança e Prevenção de Acidentes com Crianças e Jovens e teve como objetivos explorar os maus tratos nas crianças e jovens, mais concretamente, os tipos de abusos -

físico, emocional, sexual e negligência - os fatores de risco e os fatores protetores, a forma de atuação perante a suspeita de maus tratos e as formas de prevenção dos maus tratos. No final, foi aberto um espaço de discussão e, neste momento, alguns de nós colocámos questões e partilhámos experiências e opiniões, criando um momento de partilha e debate entre todos.

Todos ficámos satisfeitos com a participação na ação de sensibilização, mas conscientes que os números apresentados estão aquém da realidade, pois continuam a existir muitas situações de maus tratos que não são denunciadas.

Curso 3- Ação 1 – Assistente Operacional  
Sandra Pinto e Goreti Alexandre, formadoras



Nós, o Curso 13 - Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, também tivemos a nossa visita na **UFCD 3522 – Tratamento de Plantas e Animais aos Viveiros do Campo**.

O objetivo desta visita foi aumentar os nossos conhecimentos sobre os vários tipos de plantas – interior e exterior – e os cuidados a ter com as mesmas. Fomos recebidos pela colaboradora Manuela que nos fez uma visita guiada pelo espaço e nos mostrou os vários tipos de plantas - plantas de interior, de exterior, plantas hortícolas, árvores de fruto, plantas exóticas - as suas características e os cuidados a ter. Também nos explicou quais as plantas mais resistentes e as mais adequadas para cada tipo de espaço e condições ambientais – luz, temperatura, humidade, exposição solar. Ficámos muito satisfeitos com a visita porque aumentámos os nossos conhecimentos sobre as plantas e o tratamento de plantas para um crescimento saudável, conhecimentos que podemos aplicar nas plantas que temos em casa.



Para terminar o mês, os dois grupos de formação visitaram, na companhia das Formadoras Sandra e Goretí, a **Feira das Culturas** que decorreu na Escola Secundária de Resende.



Nós, os formandos Curso 3 - Ação 1 – Assistente Operacional, indo de encontro à **UFCD 3332 – Confeção de Alimentos**, dedicámos especial atenção à parte gastronómica da feira, onde tivemos a oportunidade de visitar as barraquinhas e apreciar os pratos típicos de alguns países – Alemanha, Itália, Suécia, Bélgica, Holanda, França e Espanha.

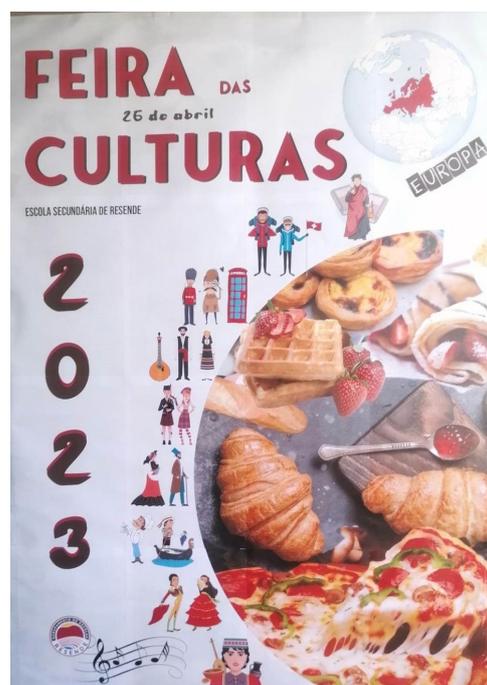
Nós, os formandos do Curso 13 - Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, dedicámos especial atenção aos jogos tradicionais, no âmbito da **UFCD 6370 – Balanço de Competências**, explorando as memórias da nossa infância, os nossos interesses e preferências e as nossas aprendizagens informais. Com esta atividade percebemos que, sem dúvida, existem experiências de vida mar-

cantes e aprendizagens que realizamos e que ficam para a vida toda.



Curso 3 - Ação 1 - Assistente Operacional  
Curso 13- Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sandra Pinto e Goretí Alexandre, formadoras



## Abril, “Mês da Prevenção dos Maus Tratos na Infância”

No âmbito das componentes de formação que compõem a Formação de Base, os formandos do Curso 5 – Ação 1- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Baião abordaram diferentes temas.

Sendo um grupo muito dinâmico e muito atento a tudo que os rodeia, nomeadamente às redes sociais, todos os temas atuais são de fácil discussão/debate. Foram várias as temáticas por nós trabalhadas, desde a celebração do Dia Internacional dos Monumentos e Sítios, passando pela implementação do “Iva Zero” até às comemorações do 25 de Abril e os maus-tratos na infância... nada nos falha e é aproveitado para trabalhar objetivos das unidades da formação de base.

Um dos temas de grande importância por nós abordado, e estando no mês de abril foi “abril - Mês da prevenção dos Maus-

Tratos na Infância”. É certamente um tema que requer especial atenção por toda a sociedade.



Mas o que são maus tratos? Mas porquê um laço azul?

A resposta a estas e muitas outras questões foi respondida no trabalho de pesquisa que os formandos realizaram. Em pequenos grupos, os formandos sempre motivados e ao som da música “Serei o que me deres... que seja amor”, mote da

campanha que assinala o Mês Internacional da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância, realizaram o seu trabalho.

Depois da pesquisa, cada grupo apresentou o seu trabalho e dialogámos sobre os mesmos

Sem dúvida que o aprender não ocupa lugar, e é bem verdade!

Para mim, enquanto formadora, trabalhar formação de base, é isto! É trabalhar temas atuais, do nosso dia a dia, úteis para o formando para este estar cada vez mais inserido na comunidade onde vive.

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

**Sónia Pereira, Formadora**

# Carrazeda de Ansiães

## Brincar na Terra

“Brincar na terra” devia ser uma regra para um crescimento e envelhecimento saudável. O mexer na terra, o cultivo ou o cuidar de uma planta, o decorar em que época se planta ou se apanha um determinado legume ou fruta, o deixar para as gerações seguintes uma vinha ou uma árvore, são exemplos que nos podem proporcionar melhoria da nossa qualidade de vida. Alivia o stress e a ansiedade, melhora a memória, estimula o exercício e ainda aumenta a nossa autoestima!

Este foi o mote para os formandos do curso a decorrer em Carrazeda de Ansiães – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, trabalharem um dos objetivos da UFCD 3542 - Animação no domicílio e em instituições - técnicas e atividades. Neste âmbito, abordou-se os benefícios da jardinagem para os idosos, mas não se

pode falar da terceira idade sem falar da infância e do hoje. A vida é feita por fases e momentos e tudo isso forma um conjunto de sentimentos, pensamentos e opiniões relativos a determinados assuntos.

No decorrer das sessões desta UFCD, após se ler e analisar um texto informativo sobre jardinagem, realizou-se uma ficha de trabalho de apenas três perguntas, mas com grande impacto. Três simples perguntas que fazem pensar e refletir como mudamos ao longo dos anos. Após o preenchimento individual das respostas, partilhou-se as mesmas em grande grupo. Concluiu-se que a maioria dos presentes na sala quando eram miúdos viam “o mexer na terra” como algo divertido e hoje, já crescidos veem como obrigação e trabalho.

No entanto, após um grande diálogo, todos chegaram à conclusão que mesmo ao

ver como obrigação e trabalho aquele momento em que estão na horta ou jardim, é um momento que se esquecem dos problemas, que fazem algum exercício e claro, sabe tão bem colher e comer o que se plantou!

**Curso 10- Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**

**Joana Martins, Formadora**



# CHIP7

O NOSSO GRUPO OPERA EM TRÊS  
**DIFERENTES ÁREAS DE NEGÓCIO:**



## CHIP7

Venda de material  
informático.



## CHIP7 EMPRESAS & NEGÓCIOS

Aconselhamento,  
consultadoria e manutenção  
informática a empresas.



## CLÍNICA CHIP7

Reparação de Portáteis,  
PC's e Smartphones.



**(+351) 259 342 434**



AV. João Paulo II lote 2 loja 1  
5000-198 Vila Real



lojavilareal@centroinfortinteiro.pt



910 519 669



chip7vilareal



chip7\_vilareal



chip7\_vilareal

## Salvar vidas e dançar folclore!

**D**urante o mês de março, iniciou a UFCD Princípios Básicos de Socorrismo, ficámos todos entusiasmados e curiosos com os temas que iam ser desenvolvidos e com os conhecimentos que íamos adquirir.

Depois de algumas sessões ministradas e com algum conhecimento teórico sobre o tema, era necessário fazer uma simulação e colocar em prática o que tínhamos aprendido até então.

No dia 4 de abril, deslocámo-nos ao Quartel dos Bombeiros Voluntários de Armamar, com o intuito de participarmos numa ação de sensibilização sobre os Princípios Básicos de Socorrismo.

O Bombeiro Hélder Filipe, socorrista nesta corporação, começou por nos explicar em que consiste o suporte básico de vida e a abordagem que devemos ter ao ligar para o 112. De seguida, fizemos simulações sobre o suporte básico de vida e aprendemos também a colocar a vítima em posição lateral de segurança, após esta ficar consciente.

Gostámos de participar nesta atividade, aprendemos como agir em caso de emergência médica e sentimo-nos mais preparados e seguros, para salvar vidas, caso seja necessário.

Agradecemos aos Bombeiros Voluntários de Armamar por nos receberem nas suas

instalações e ao Bombeiro Hélder Filipe, pela sua disponibilidade, paciência, simpatia e conhecimentos transmitidos.

No mesmo dia, realizámos ainda uma atividade de simulação de danças de folclore no âmbito da UFCD 3331 - Informação Turística e Hoteleira. Através desta atividade, os formandos tiveram oportunidade de identificar trajes, danças e cantares de folclore existentes em Portugal. Tiveram também oportunidade para conhecer as tradições e costumes que o folclore representa. Fomos surpreendidos por alguns elementos do Grupo Folclórico "Os Romeiros de São Miguel", de Santa Marta de Penaguião, que dançaram para nós e connosco! Agradecemos a bela tarde que nos proporcionaram e sua disponibilidade.

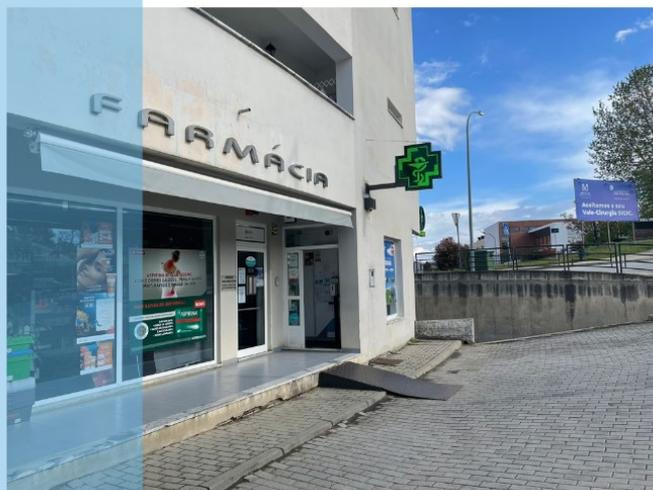
Foi uma atividade bastante interessante e enriquecedora, pois permitiu aos formandos não só conhecerem as tradições como também puderam experimentar as danças. Foi uma tarde bastante divertida e animada, onde todos deram um pézinho de dança.

**Curso 4 - Ação 1 – Assistente Operacional**

**Sofia Barros, formadora**



# DOADOR DO MÊS



Medição da Tensão Arterial  
Medição de Parâmetros Bioquímicos  
Testes de Gravidez  
Testes TRAg Covid-19, Influenza A e B  
Testes Streptococcus  
Administração de Injetáveis e Vacinas Não Incluídas no PNV  
Exame Mapa 48 Horas  
Consulta de Acupuntura  
Consulta de Podologia  
Consulta de Audiologia  
Consulta de Nutrição  
Preparação Individual de Medicação  
Entrega ao Domicílio



FARMÁCIA  
NOSSA SENHORA  
DE FÁTIMA

MURÇA

## Contacte-nos:

[nsfatima.farmacia@gmail.com](mailto:nsfatima.farmacia@gmail.com)

259 511 012

Avenida dos Bombeiros Voluntários,  
Edifício Alameda Loja 2,  
5090-148 Murça

## 25 de Abril - Dia da Liberdade

“Quis saber quem sou  
O que faço aqui  
Quem me abandonou  
De quem me esqueci...”

(Paulo de Carvalho)

“Grândola, Vila Morena

Terra da fraternidade

O povo é quem mais ordena

Dentro de ti, ó cidade...”

(Zeca Afonso)

Foi com estas duas músicas que se deu início à Revolução do 25 de Abril, também conhecida como a Revolução dos Cravos, que ainda hoje nos relembra da importância da liberdade no nosso país.

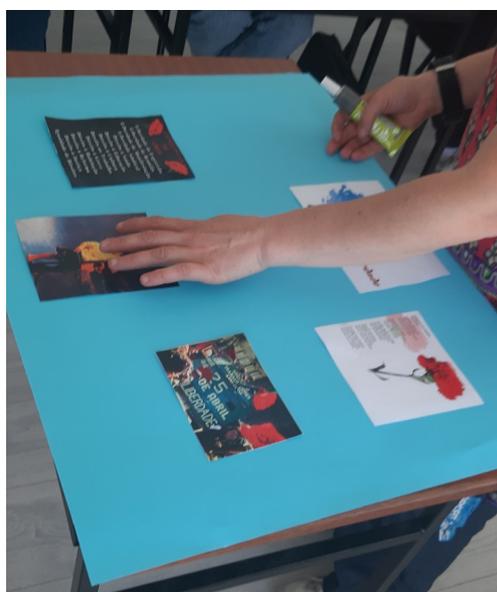
Um dos temas abordados na Componente de Cidadania e Empregabilidade é o dos Direitos, Liberdades e Garantias Fundamentais e, por isso, os formandos do Curso 6 – Operadores de Serviços Pessoais e Comunitários, de Chaves, realizaram um trabalho prático relacionado com o 25 de Abril.

Esta atividade teve como principais objetivos: definir o conceito de liberdade, reconhecer as liberdades existentes antes e após o 25 de Abril e em que consistiu esta revolução.

Após o diálogo inicial, realizou-se uma pesquisa na internet sobre o tema, e de seguida uma partilha de ideias em grande grupo que culminou na elaboração de uma cartolina acerca do tema.

Os formandos fizeram ainda cravos, símbolo da revolução, recorrendo à técnica da dobragem.

**Curso 6 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários,**  
**Raquel Santos, Formadora**



# CRI

## Centro de Recursos para a Inclusão

Zona de intervenção da A2000



# 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

Poiães - Régua e limítrofes

Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



# Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados

Concelho de Santa Marta de Penaguião



Concelho de Peso da Régua



Concelho de Lamego



# Espaços de Convívio

“Todas as Artes contribuem para a maior de todas as artes - a arte de viver!”

Bertolt Brecht

Nos Espaços de Convívio da A2000, abril foi um mês intenso em debates de temas diversos e muito interessantes que a todos muito dizem.

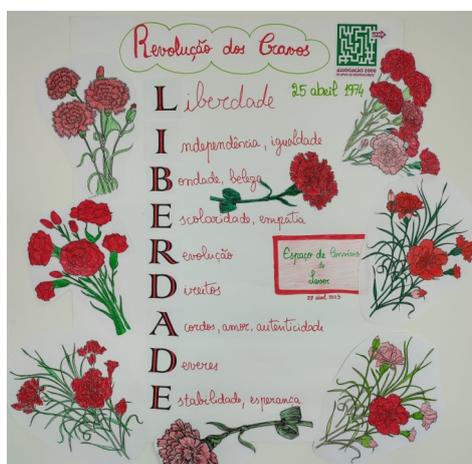
Desde logo falámos de arte (derivada da palavra latina “ars” que significa “talento, saber fazer”), que é a nossa primeira forma de expressão – por exemplo a dança de um bebé ao som de uma música ou até mesmo o desenho que uma criança de tenra idade faz, ainda mesmo antes de saber falar. Bem vistas as coisas, todos nós temos um pouco de artistas - há quem se expresse melhor através da música, outros através da escrita, da pintura, da fotografia, da dança, da escultura, enfim... De acordo com Kant, “a arte diferencia-se da ciência”, na medida em que “para se produzir arte não basta ter conhecimento sobre determinado assunto – é preciso ter habilidade para o fazer”. Até um agricultor tem que ter engenho na sua arte.



Muitos são os benefícios da Arte, dos quais destacamos a estimulação da criatividade, o aumento da capacidade de concentração e a melhoria da confiança e auto estima do indivíduo. Em 2019, como forma de reconhecer a sua importância na nossa vida, foi instituído o Dia Mundial da Arte, precisamente no dia de aniversário



de *Leonardo Da Vinci*. A Arte tem efetivamente o poder de juntar, inspirar e tranquilizar as pessoas, pelo que não poderíamos deixar passar em claro este dia nos Espaços de Convívio, pois também nós, enquanto convivemos e nos divertimos, criamos Arte.



Falámos também de beijos e um pouco da sua história, cujos primeiros registos remontam a aproximadamente 1200 a.C. Nesses textos sagrados, dos povos hindus, há um que refere “Amo beber o vapor de seus lábios”. Ao longo dos séculos, o ato de beijar passou a representar mais do que um gesto de carinho. Foi também com um beijo que Judas identificou Jesus aos seus perseguidores. Hoje em dia é também usado nas saudações e pode marcar reconciliação ou perdão.

De acordo com os entendidos, beijar faz bem à saúde, tanto a nível emocional como físico, pois promove o bem-estar, ali-

via o *stress* e até emagrece! Este foi o mote para partilhas deveras interessantes com os nossos clientes que recordaram o primeiro beijo e até a evolução dos tempos, pois, segundo afirmam, nos tempos atuais beijar é quase um ato banal.

Falar de abril em Portugal é também falar de liberdade, como dizia Fernando Pessoa “Não o prazer, não a glória, não o poder: liberdade, unicamente a liberdade”... e foi o que fizemos! Mas falar de liberdade não é coisa simples... Recordámos os tempos da ditadura, o dia 25 de abril de 1974 e tecemos algumas considerações acerca do que mudou desde então. Houve quem dissesse que há, hoje em dia, liberdade a mais e até falta de respeito, contudo houve quem contrapusesse que antes o que havia era medo e que medo é diferente de respeito. Isto foi algo que nos fez pensar a todos e que, obviamente, enriqueceu ainda mais estas nossas “tertúlias”.

Mas nos Espaços de Convívio não há só conversa, pelo que fizemos imensos exercícios de estimulação alusivos aos temas referidos, aprimorámos as nossas técnicas informáticas, fizemos alguns jogos de grupo e de cultura geral e ainda jogámos *Boccia*.

Podemos dizer que a Arte que efetivamente mais aprimoramos nos Espaços de Convívio da A2000 é mesmo a de “saber viver”!

Paula Conceição,



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



União das Freguesias de  
Noura e Palheiros

[www.uf-nouraepalheiros.pt](http://www.uf-nouraepalheiros.pt)



Rua das Escolas,  
5090-200 Noura



259 511 214 (Noura)  
259 518 415 (Palheiros)



[jf\\_noura\\_palheiros@hotmail.com](mailto:jf_noura_palheiros@hotmail.com)

**Horário de Funcionamento**  
Seg. a Sex.:  
9h - 12h30 (Noura)  
14h - 17h30 (Palheiros)



## Abril, aventuras mil!

**E**ste mês estivemos por todo o lado. Apesar de pequeno tivemos muitas aventuras.

Começamos o mês com uma atividade para as crianças do campo de férias com a finalidade de as colocar no lugar e sensibilizar para a deficiência e/ou incapacidade. Tivemos também o Workshop sobre o que fazer quando não se tem saúde, a diferença entre uma chamada para o 112 e Saúde 24, com a Doutora Ana Cardoso da Farmácia Nossa Senhora de Fátima.

Continuamos com o nosso habitual desporto adaptado, com os torneios de boccia e desta vez treinos para o campeonato Regional do Norte Trás-os-Montes de Hóquei Di, que se realizou no dia 14 de Abril no Pavilhão Municipal de Murça.

Como gostamos de estar sempre em contacto com a comunidade participamos numa atividade em conjunto com o CAI de Jou, onde relembramos os jogos de antigamente. Foi mesmo divertido!

Por último, a pedido da CPCJ de Murça, decoramos um guarda-chuva com a temática dos Direitos das crianças - "Serei o que me deres que seja amor", visto que foi o mês da prevenção dos maus tratos infantis. O nosso guarda chuva transformou-se num arco-íris, assim como a vida de todas as crianças deve ser.

Foi um mês pequeno mas em grande, estamos cada vez mais presentes na comunidade e isso enche-nos o coração!

E por falar nisso, que venha o próximo mês... Maio estamos prontos!!



Os clientes e técnicos do CAARPD



## Abril, profissões mil...

O nosso mês de abril, foi pautado por um conjunto de novas vivências. Foi definido que o grande tema deste mês, seria "As profissões". Fizemos diversas atividades diferentes, começando por um jogo que promoveu o conhecimento das profissões através da Língua Gestual Portuguesa (LGP), onde tivemos de identificar a profissão correspondente e depois representá-la através da LGP. Foram momentos muito engraçados. Fizemos ainda uma atividade parecida, mas com a mímica das profissões.

Planeamos duas visitas durante este mês. No dia 17 de abril visitámos a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Peso da Régua, onde fomos recebidos com alegria, entusiasmo e boa disposição. O corpo de bombeiros ofereceu-nos uma manhã recheada de aprendizagens e diversão. Entre entrar nos carros, tocar a sirene, vestir a farda e ainda "discursar" no salão nobre, muitas foram as experiências proporcionadas. Terminámos o mês, com outra visita, desta vez ao Hospital Veterinário da UTAD, onde pudemos observar os espaços onde os animais são tratados, vimos várias espécies de animais e ainda foi possível tocar-lhes.

Como é habitual a atividade física não foi esquecida e aproveitámos o bom tempo para realizar as nossas caminhadas pela aldeia, atividades ao ar livre e realizámos um peddy-paper pela Associação, procurando pelos diversos sítios profissões que estavam espalhadas.

No dia 14 de abril, decorreu ainda o Torneio de ParaHóquei, realizado no Pavilhão Gimnodesportivo de Murça, enquadrado no Campeonato Regional do Norte-Trás-os-Montes. Nele participaram 5 instituições distintas, todas elas com muito entusiasmo, animação e espírito competitivo. Foi um dia incrível.

Agradecemos às entidades que permitiram a concretização das visitas. Aos

Bombeiros, na pessoa do Sr. Comandante Rui Lopes e ao Hospital Veterinário da UTAD, na pessoa da Prof. Doutora Justina Prada.

Sem dúvida que tivemos um mês cheio de bons momentos.

Esperamos ansiosamente por maio.

Os clientes e técnicos do CAARPD



# O Autismo e a Importância de Estarmos Atentos aos Sinais

No passado dia 2 de abril, celebrou-se o Dia Mundial da Consciencialização sobre o Autismo e, nesta edição, não podíamos deixar de assinalar esta data. O que se pretende é explicar de forma simples em que consiste esta perturbação, para que todos a possam compreender melhor e para que juntos possamos fazer parte de uma mudança positiva. A Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) é uma perturbação neurológica complexa, que geralmente é diagnosticada na infância, e que afeta três áreas principais do desenvolvimento: a comunicação, a interação social e o comportamento. Vamos compreender de forma mais detalhada quais os sintomas associados a cada uma:

## Comunicação

- Dificuldade em compreender e usar a linguagem;
- Ausência da fala por absoluto ou riqueza de vocabulário, mas dificuldade em compreender o significado das palavras;
- Dificuldade em iniciar e manter uma conversa;
- Repetição do que lhe dizem (ecolalia);
- Dificuldade em entender o tom de voz;

- Ausência de contacto ocular;
- Não responder quando é chamado pelo nome;
- Não usar gestos.

## Interação Social

- Isolamento social;
- Recusar o contacto físico;
- Dificuldade em estabelecer e manter relacionamentos;
- Dificuldade em compreender e seguir as normas sociais;
- Não compreensão das regras sociais não-verbais, como a linguagem corporal e as expressões faciais;
- Dificuldade em partilhar interesses e atividades com os outros.

## Comportamento:

- Interesses intensos e restritivos a certos assuntos ou objetos;
- Resistência à mudança nas rotinas ou no ambiente;
- Hipersensibilidade ou insensibilidade a estímulos sensoriais;
- Sensibilidade a certos sons e texturas;
- Presença de comportamentos repetitivos e rotineiros;
- Presença de birras excessivas.

É importante lembrar que cada indivíduo com PEA é único e que os sintomas e a sua gravidade podem vari-

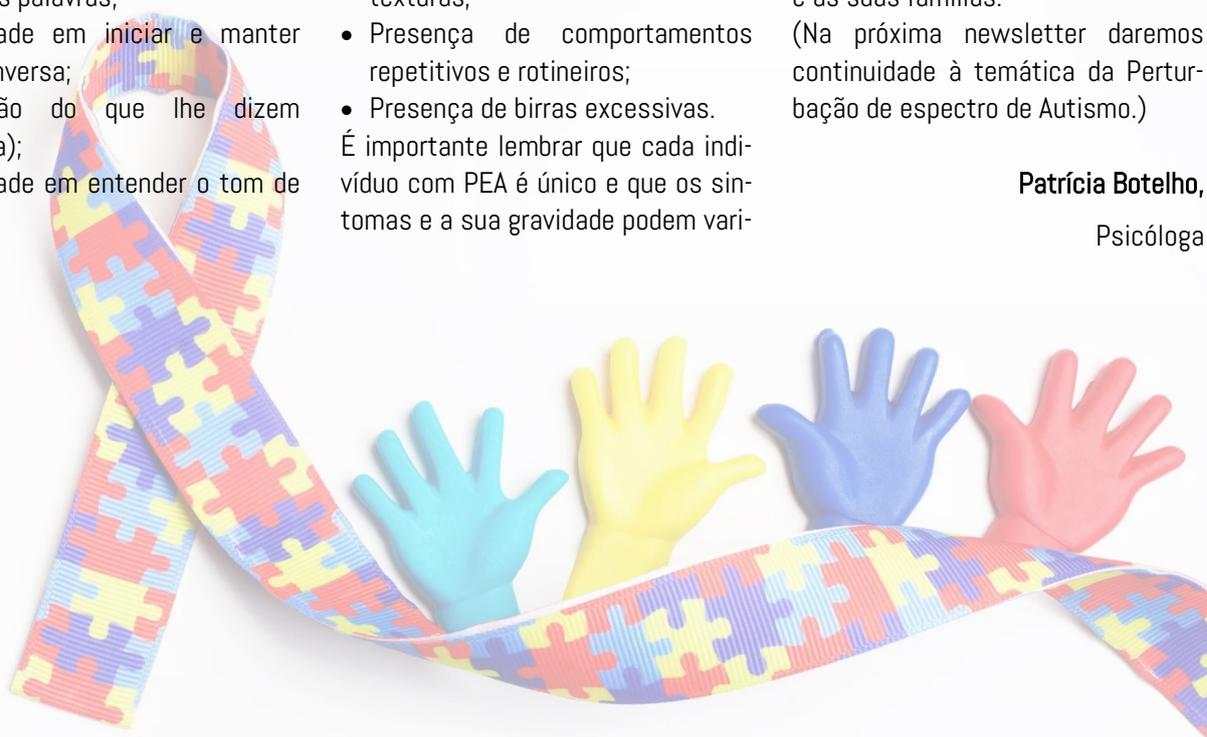
ar amplamente, sendo a designação "espectro" atribuída por este motivo.

Embora as causas da PEA não sejam totalmente compreendidas, há consenso entre os investigadores sobre a influência da combinação de **fatores genéticos** e **fatores ambientais** no desenvolvimento desta condição. A principal mensagem que gostaríamos de passar aos leitores é que, embora esta perturbação de desenvolvimento persista ao longo da vida, os sintomas podem melhorar com o tempo, com intervenções e tratamentos adequados e ajustados a cada criança. Desta forma, é crucial estarmos atentos aos sinais para que o diagnóstico seja realizado o mais precocemente possível. Uma intervenção atempada pode fazer a diferença!

A contribuição para uma sociedade mais informada, promovendo a consciencialização sobre a Perturbação do Espectro do Autismo, permite ajudar a construir um ambiente mais justo e inclusivo para estas crianças e as suas famílias.

(Na próxima newsletter daremos continuidade à temática da Perturbação de espectro de Autismo.)

**Patrícia Botelho,**  
Psicóloga



# DOADOR DO MÊS



**IRMÃOS PEREIRA**



CONSTRUÇÃO CIVIL  
OBRAS PÚBLICAS  
MÁRMORES E  
GRANITOS



Carrizes, Tões  
5110-642 Armamar

[pensamentodemestre.lda@hotmail.com](mailto:pensamentodemestre.lda@hotmail.com)

+351 912 041 579

 OPTOMETRISTA CÁTIA MONTEIRO	 UNIÃO DAS FREGUESIAS DE <b>CARLÃO</b> e <b>AMIEIRO</b>	 MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DO RIO - SANTO ANDRÉ	 irmãos <b>LEITE.</b>	 casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY	 FOLHOSO
 ROZÈS PORTO	 Imobiliária <b>VILLAE3000</b> AMI 21238	 CRUZINFOR CONTABILIDADE E GESTÃO PARA A ECONOMIA SOCIAL	 ESTD 1870 Aveleda Onde os sonhos se cultivam	 Janela de Cristal CAIXILHARIAS E ALUMÍNIOS	 BAQUEIROS-MESÃO NOVO
 CONVÍVIO RESTAURANTE	 ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 O Cenáculo do Leitão - CHURRASQUEIRA -	 Freguesia de <b>LOUREIRO</b>	 VILARIÑO DOS PRELES	 PNPNEUS pneus novos e usados
 PARADA DO RISO	 Quinta do Pêgo	 UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 União de Freguesias de Galafura e Covelinhas	 Fribila FRIO INDUSTRIAL
 FOLHOSO	 CAR COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS	 UNIÃO com VIDA UNIÃO DE FREGUESIAS ADOUFE - VILARINHO DA SAMARDÁ	 Matus restaurante	 aut Felizardo Vilela	 FREGUESIA DE TABOÃO
 RESTAURANTE REPENTINA Poiães   Peso da Régua 254 906 145	 ALVARÁ N.º 61808 HABILPENAGUÃO CONSTRUÇÕES, LDA. Construções de Qualidade, Cimentam Loco de Confiança	 Quinta do PRÍNCIPE CHAVES	 BOM CAMINHO Solução em Caixilharias...	 UNIÃO DE FREGUESIAS DE LOUREDO E LOUREDO	 manos gráfica
 FAFEL Construct	 UNIÃO DAS FREGUESIAS DE SANTA MARIA DE PENAGUIÃO	 PADARIA FERNANDES-FERNANDES BORRALHA Hotel - Restaurante - Spa	 UNIÃO DAS FREGUESIAS DE TERROSO E 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 TABOÃO	 BLEAM®	
 SÓNIA SANTOS DENTAL CLINIC	 UNIÃO DAS FREGUESIAS	 vagaroso sociedade de Mediação de seguros e Promoção Bancária	 União de Freguesias de Galafura e Covelinhas	 LAND-PEÇAS FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA	
 ARMAZÉNS DO CORGO PLÁSTICO - SERRALHAS - DECORATIVOS - BRINQUEDOS - COMÉRCIO GERAL	 MYSTERIOUS reason	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 UNIÃO DE FREGUESIAS DE VILA VERDE E ALITO	 ANTÓNIO MARTA CORREIA UNIP. LDA Nif: 513.839.933 Abaças - Vila Real 917 50 22 33   259 047 176 antoniomartacorreia@gmail.com	
 FREGUESIA DE MOURA	 DOURO APDL	 restaurante vitorino	 BILA ÓTICA OPTOMETRISTA CÁTIA MONTEIRO	 Silva Lago	
 CHIP7 Vila Real	 UNIÃO DAS FREGUESIAS DE NOURA E PALHEIROS	 LiTiNFER Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.	 UNIÃO DE FREGUESIAS DE VILA SECA - ARMANHA E SANTO ADRIÃO - ARMANHA		

DOADORES DO MÊS



Viver e Aprender | Edição 186 | ABRIL 2023

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



VISITE-NOS

