



Viver e Aprender



| Newsletter Mensal | Edição 187 | Ano 22 | MAIO 2023

www.a2000.pt



Integração Profissional Márcio Carvalho



Ler mais... (Pág. 5 - 6)



Ler mais (pág. 22) FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Armamar

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



CAARPD Murça

Ler mais (pág. 29)
4^{os} Jogos da ANDDI
Portugal - Paredes

“o CAARPD de Murça ganhou,
a A2000 ganhou!”

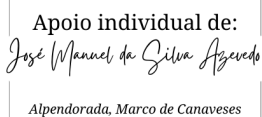
Sem custos para si,
torne o seu IRS SOLIDÁRIO.

☒ 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.





PADARIA

A. Fonseca e H. Ribeiro Lda

Poiares

Peso da Régua



JOMAR

Telef. 254 905 040

João Manuel Rosário

Contribuinte N.º 158 354 206

Empreiteiro de Construção Civil

Canelas - 5050 Peso da Régua

Telemóvel 964 143 805



Rua da Escola

5060-573, Torre do Pinhão

259 929 094

jftorredopinhao@hotmail.com



ELECTROLUZ

de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.

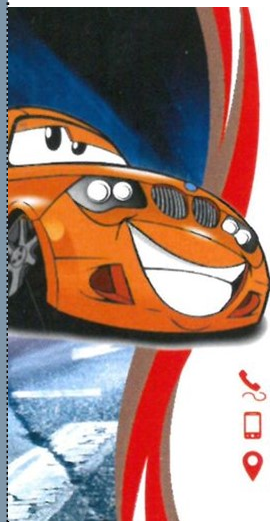
Instalações eléctricas
Instalações ITED
Sistema deteção incêndio e intrusão

Lugar do Barreiro nº240 - Vila Maior
5030 - 433 Santa Marta de Penaguião

Tlf./Fax 254 314 094 | Tlm.: 963 317 201

Email: luis.garcia.eletroluz@hotmail.com

Reparação e Montagens Eléctricas
em todo o tipo de Automóveis



AUTO LUÍS NOBRE

☎ 254 321 678

📱 969 678 362

📍 Rua da Lousada | 5050-262 Godim
Peso da Régua

Soraia Gouveia

gabinete de estética

T. 910 794 684

📌 Soraia Gouveia Gabinete de Estética

📧 [gouveia.soraia](https://www.gouveia.soraia.com)

Propriedade: **A2000**

Contribuinte: **505 045 125**

◇ Coordenação e Edição:

António Ribeiro

◇ Produção, Paginação e

Revisão:

Kelly Guedes e Daniel Silva



Trabalho e Dedicção à Comunidade Penaguiense...

Homens e mulheres, idosos, jovens ou crianças, independentemente da origem ou extrato social, merecem, e têm direito, a uma vida digna, de qualidade, confortável, sempre orientada para o sucesso e valorização do indivíduo, independentemente da sua limitação, física ou mental.

Nesta senda, toda e qualquer ação social ou humanitária tem e terá sempre o suporte possível e indiscutível do Município de Santa Marta de Penaguião, porque esta é uma das áreas, por excelência, abraçada logo em 2013, pelo atual executivo municipal.

Sendo o nosso concelho maioritariamente rural, com escolaridade assegurada só até ao 9º ano e com IPSS's limitadas por dificuldades financeiras, é evidente que existem uma série de respostas que não conseguimos oferecer e para as quais necessitamos de ajuda especializada.

Neste sentido, todas as associações de solidariedade social e humana que venham ao encontro das lacunas exis-

tentes são de extrema importância e relevância.

A A2000 com mais de duas décadas de existência, nascida em Santa Marta de Penaguião é, sem dúvida, e considerando tudo o anteriormente dito, uma parceira inestimável e indispensável ao bem-estar dos Penaguienses.

Para todos os progenitores e/ou responsáveis por aqueles que necessitam de atenção e cuidados especiais, é um conforto, e para todos uma referência.

Atenta, mutante e ativa, a A2000 é parte integrante da nossa estrutura social, e por isso, com ela continuamos a celebrar protocolos, porque lhe reconhecemos trabalho e dedicação à comunidade penaguiense.

Dr.ª Sílvia Silva,

Vice-Presidente do Município de Santa Marta de Penaguião

Índice

□ CRIP	4
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	5
□ 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

Márcio Carvalho

Junta de Freguesia de São Mamede de Ribatua

O Márcio foi recentemente integrado profissionalmente na Junta de Freguesia de São Mamede através de uma medida ativa de emprego, Contrato-Emprego Inserção + (CEI+)

Após ter sido sinalizado pelo Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) da A2000, o Márcio foi avaliado primeiramente no âmbito da medida IAOQE (Informação, Avaliação e Orientação para a Qualificação e Emprego) do Centro de Recursos, para depois realizar uma experiência laboral no decorrer do Apoio à Colocação. Finda esta experiência, que decorreu de forma muito positiva, veio o CEI+ e a continuidade do vínculo do Márcio à Junta de Freguesia.

Para o Márcio, exercer atividade profissional na Junta foi sempre o seu objetivo de vida, referindo que "gosta de trabalhar na Junta todos os dias, de fazer de tudo" salientando que é muito feliz e que "toda a gente gosta de mim na aldeia". É esta motivação e ligação ao mundo do trabalho que se torna fundamental para o nosso cliente. Quando questionado sobre as tarefas que realiza, refere que faz um pouco de tudo: "varre e limpa as ruas, corta a erva, limpa as bermas com a vassoura", acrescentando que faz o que é preciso para manter a sua aldeia bonita. O Presidente reforça dizendo que concretiza as tarefas "com o maior profissionalismo."

Para Mário Vaz, Presidente da Junta de Freguesia de São

Mamede de Ribatua, o Márcio *"desempenha as tarefas que lhe são propostas com grande profissionalismo, integridade, honestidade e sobretudo pontualidade, sendo um exemplo para outros funcionários,"* acrescentando que *"é evidente que adora aquilo que faz."*

A adaptação do Márcio às rotinas e exigências do trabalho diário foi um aspeto bastante positivo elencado pelo autarca no âmbito deste processo: *Apesar de o Márcio, ser uma pessoa com deficiência desempenha com grande mestria as suas funções, sendo um verdadeiro exemplo de profissionalismo e dedicação.*

Também o apoio da A2000 foi elogiado pelo Presidente de Junta, consciente da necessidade de criar mais oportunidades a pessoas com deficiência ou incapacidade, em prol da sua qualidade de vida: "A Junta de Freguesia está recetiva para integrar mais pessoas com deficiência, bem como a estabilizar os seus vínculos, mas com os devidos apoios financeiros, até porque as condições financeiras das Juntas de Freguesia são muito frágeis, mas acredito que com o apoio por parte da Governação Central e com a devida legislação as pessoas com deficiência terão mais motivos para sorrir". Refere ainda o papel fundamental da A2000 na consciencialização da responsabilidade social por parte das entidades: "O apoio da Associação A2000 tem sido fulcral na defesa dos interesses das pessoas com deficiência e desempenha uma parceria importante com as Juntas de (...)



(...) Freguesia, foi a sua atitude proactiva que fez despoletar este contrato."



O Presidente, Mário Vaz, finaliza a entrevista referindo a importância da união das entidades na promoção da inclusão: "Acreditamos que haverá mais jovens como ele a necessitar de emprego, a carecer apenas de uma oportunidade. Se as entidades empregadoras e as Associações forem unidas, criarem parcerias e oportunidades para estas pessoas, teremos certamente um mundo mais justo para todos."

Fátima Teixeira, Técnica de Apoio



Mário Vaz - Presidente da Junta de Freguesia de São Mamede de Ribatua



Junta de Freguesia de São Mamede de Ribatua

Largo do Pelourinho, nº 2

5070-476, São Mamede de Ribatua

juntaribatua@sapo.pt

259 662 216

Horário de Funcionamento:

Terças: 18h-19h

Sextas: 18h-19h

Sábados: 18h-19h

Intermarché

Vila Real

um
dois
três

variedade
outra vez



Intermarché Vila Real

Qt.ª do Lameirão - N.ª Sr.ª da Conceição

5000-046 Vila Real

259 303 000

2ª a Domingo:

09h00 às 21h00

supervilareal@sapo.pt



ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

InReDe
Incluir pela
Recreação e Desporto

TORNEIOS

BOCCIA

10h00 - Museu do Douro (Peso da Régua)
Receção e Visita Guiada

12h00 - Sede da A2000
Almoço de Confraternização

14h00 - Pavilhão da A2000 (D. Bosco)
Torneios de Boccia / Polybat

16h30 - Pavilhão da A2000 (D. Bosco)
Entrega dos Troféus e Encerramento

POLYBAT

22
29

junho 2023 | Poiares - Peso da Régua

Projeto Cofinanciado pelo INR, I.P.



INR Instituto Nacional para a
reabilitação

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

🏠 Sede A2000:

Rua S. João Bosco, nº478
5050-346 Poiares, Peso da Régua

📍 41°10'55.7"N 7°43'12.3"W

☎ 254 822 046



EPA - Empowerment, Participação e Autorrepresentação

Nos meses de maio, o projeto EPA – Empowerment, Participação e Autorrepresentação, cofinanciado pelo INR, I.P., desenrolou-se nos seus três concelhos (Armamar, Tabuaço e Poiães - Peso da Régua) abordando as mesmas temáticas, mas com algumas diferenças, conforme as idiossincrasias dos elementos dos grupos.

Em Armamar, já fizemos a apresentação do projeto EPA – Empowerment, Participação e Autorrepresentação - ao sr. Vice-Presidente (António Manuel Silva) e à sra. Vereadora (Cláudia Damião) que se mostraram muito interessados e curiosos.



Em Tabuaço e Poiães gravamos um vídeo de apresentação do projeto que será oportunamente exibido.

Na generalidade dos grupos, este mês, trabalhamos questões relacionadas com direitos legais e onde são feitas as Leis, porque para exercermos a nossa cidadania e participação temos de conhecer as Leis que nos regem. Como resultado elaboramos um cartaz sobre a Assembleia da República e as várias etapas que as Leis têm de passar até serem entendidas como tal.

Aprendemos sobre o processo de **Escolher, Decidir e Planear**.

São palavras fáceis de pronunciar, mas que na sua essência se tornam difíceis de entender e de colocar em prática. Na nossa rotina diária, fazemos escolhas que podem ser fáceis (como por exemplo, decidir o que ves-

tir ou o que comer) ou podem ser escolhas difíceis (como escolher o local onde viver ou uma profissão a seguir).



Enquanto cidadãos somos chamados a escolher os nossos representantes em diversos atos: Eleições autárquicas, legislativas e Presidenciais. Por tudo isto, o processo de **ESCOLHER** não é fácil, pois implica termos informação sobre todas as possibilidades de escolha e conhecermos as suas consequências de forma a tomarmos a melhor **DECISÃO**. Decidir é então escolher uma, entre várias opções, e isso torna-se difícil porque implica perder outras possibilidades, principalmente quando temos de tomar decisões para resolver problemas ou simplesmente para escolher alguma oportunidade.

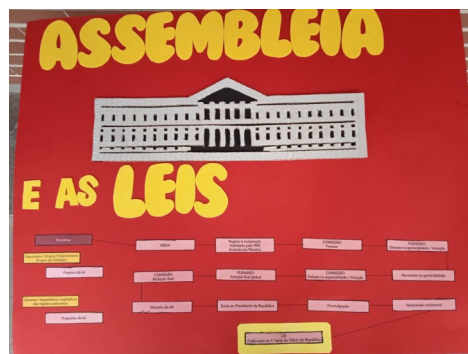
PLANEAR é também importante. Esmiuçamos este processo e percebemos que significa pensar nas várias fases que precisamos para que a nossa ideia se torne real. Em grupo, planeamos uma grande viagem e veri-



ficamos todos os passos necessários para a concretização da mesma – lá mais para a frente contamos qual é o destino.

Para entender melhor estes conceitos fizemos debates, jogos e dinâmicas de grupo com situações reais. Demos a nossa opinião sobre estes assuntos que, como fazem parte da nossa vida, nem sempre pensamos muito bem sobre eles.

Por fim, entendemos melhor a diferença entre **líderes e chefes**. Igualmente em grupo, fizemos pesquisas na internet e com imagens entendemos a diferença entre estes e decoramos a nossa sala: estamos a desenvolver competências para melhor nos autorrepresentarmos.

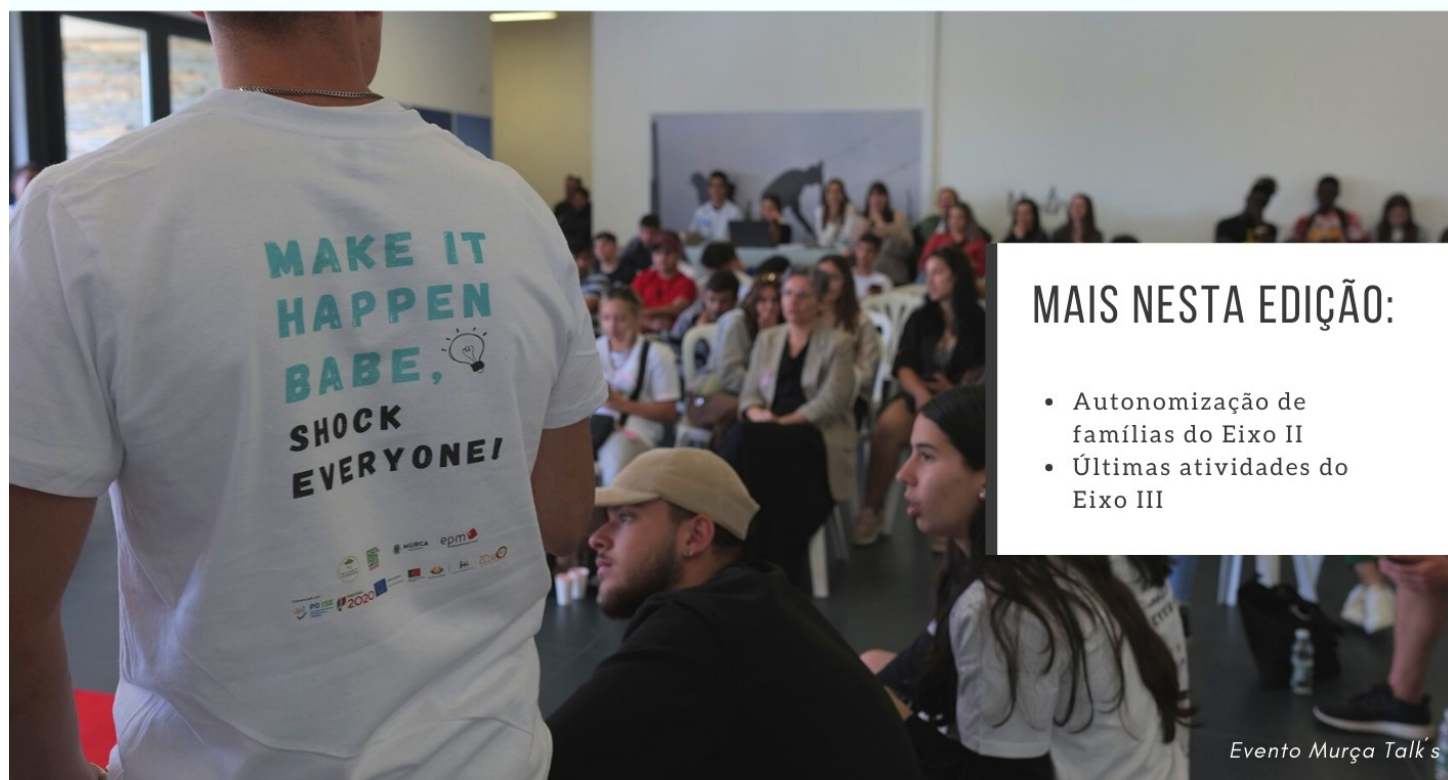


Nas dinâmicas de grupo que fizemos, concluímos que o **líder** mostra o caminho, vai à frente, transforma o grupo de pessoas numa equipa. É, por isso, transformador. Para ser líder temos de reunir uma série de características, mas a que destacamos é a forma de comunicar (que abordamos anteriormente): **Um líder é sempre assertivo**.

Alexandra Santos,
Técnica da A2000

CLDS 4G MURÇA

Milhões de Esperanças



MAIS NESTA EDIÇÃO:

- Autonomização de famílias do Eixo II
- Últimas atividades do Eixo III

AS NOVAS GERAÇÕES DE EMPREENDEDORES

Eixo I - Emprego, Formação
e Qualificação



No âmbito do Eixo I - Emprego, Formação e Qualificação, durante o mês de maio, realizaram-se os três eventos finais que marcaram o encerramento das atividades de empreendedorismo jovem, desenvolvidas ao longo do ano letivo 2022/2023.

Cada evento temático, foi focado em áreas de interesse dos alunos, e proporcionou uma plataforma para a apresentação de ideias de negócio inovadoras.

Os eventos abrangeram diversas áreas, desde mecatrônica até cuidados pessoais, bem-estar e culinária. Todas as ideias de negócio foram cuidadosamente estruturadas, levando em consideração as etapas trabalhadas ao longo do ano, envolvendo mais de 50 estudantes do ensino profissional.

Esses eventos contaram com a presença de figuras inspiradoras e motivadoras da nossa comunidade, pessoas que lutam diariamente pelo futuro deles e de toda a comunidade.

Cofinanciado por:



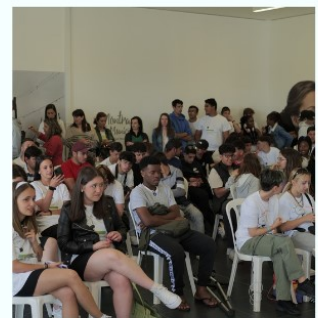
“

*Eles não sabem nem
sonham
que o sonho comanda a
vida
e que sempre que o
homem sonha
o mundo pula e avança
como bola colorida
entre as mãos duma
criança*

Tivemos a honra de receber representantes da Partnia, uma empresa especializada em consultoria e empreendedorismo, que nos auxiliou no desenvolvimento dos conteúdos, abordagens e conceitos trabalhados ao longo do programa.

Além disso, contamos com a presença do nosso mentor, o ator Pedro Rodil, que veio de Sintra para reforçar e parabenizar todos aqueles que deram a volta por cima e decidiram mudar o seu próprio futuro e o das suas famílias.

Uma presença muito especial enriqueceu ainda mais esses eventos. Rui Ribeiro, um jovem empreendedor de 27 anos, veio do Minho até Murça para partilhar sua história inspiradora. Apesar das dificuldades e desafios que a vida lhe impôs, ele fundou duas empresas de sucesso. Sua trajetória prova que as origens e os obstáculos não determinam o que podemos alcançar. Terminamos esses eventos com o coração cheio de emoção. Acreditem que os momentos vividos nesses encontros ficarão marcados na memória de uma geração de novos jovens, que foram inspirados a acreditar em seu potencial e a moldar um futuro brilhante para si mesmos e suas comunidades.



EIXO II - INTERVENÇÃO FAMILIAR E PARENTAL

No Eixo II de Intervenção Familiar e Parental, adotamos uma abordagem diferenciada devido à aproximação da data final do projeto. Realizamos um workshop de capacitação focado nos serviços sociais e seu funcionamento em Murça. O objetivo principal desse workshop foi proporcionar um contato direto entre as famílias e diferentes instituições e profissionais aos quais poderão recorrer após o término do CLDS 4G em Murça.

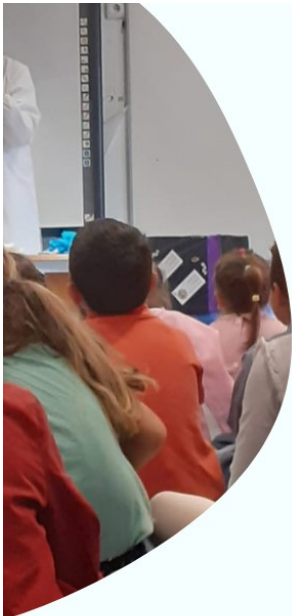
Contamos com a participação de técnicos do Instituto de Segurança Social, da equipa de ação social do município e da nova equipa de Rendimento Social de Inserção (RSI).

Todas as famílias que nos acompanham foram convidadas e estiveram presentes. Essa iniciativa visou fortalecer a relação entre as famílias e os recursos disponíveis na comunidade, promovendo um maior conhecimento dos serviços sociais locais e estabelecendo laços de confiança.



Cofinanciado por:





Além disso, implementamos sessões de capacitação familiar online em parceria com a DECO. Essa iniciativa teve como objetivo promover a autonomia das famílias que acompanhamos. Com esta sessão, além de abordarmos a temática proposta, incentivamos as famílias a iniciar uma aprendizagem sobre como entrar em contato com a instituição sempre que julgarem necessário, fornecendo-lhes ferramentas e recursos para lidar com questões financeiras, consumidoras e jurídicas. Dessa forma, procuramos capacitar as famílias para que possam tomar decisões informadas e adquirir maior autonomia no seu dia a dia de forma autônoma.

Acreditamos que essa abordagem diferenciada fortaleceu o vínculo entre as famílias e os serviços sociais, empoderando-as e promovendo uma maior autonomia e conhecimento sobre os recursos disponíveis para elas. O CLDS 4G Murça até ao seu término focado em apoiar as famílias em sua jornada de desenvolvimento e bem-estar, de forma a promover relações saudáveis e resilientes dentro da comunidade.

Eixo III

Promoção do Envelhecimento Ativo e Apoio à População Idosa

No Eixo III de Promoção do Envelhecimento Ativo e Apoio à População Idosa, os nossos idosos continuam entusiasmados com as atividades de intergeracionalidade, nas quais eles visitam as escolas de pré-escolar e compartilham suas experiências, ofícios, histórias e momentos de épocas passadas. Essas atividades têm sido um sucesso contínuo e, por isso, estamos a preparar-nos para realizar mais sessões até o final do ano letivo.

Essas interações intergeracionais proporcionam aos idosos o reconhecimento do valor que eles têm como indivíduos, enquanto o conhecimento que carregam é valorizado pelas gerações mais jovens. É uma troca enriquecedora, na qual os idosos têm a oportunidade de transmitir a sua sabedoria e experiência de vida, ao mesmo tempo em que aprendem com a energia e perspectivas das crianças.

Em Jou, decidimos inovar e trazer outra forma de animação. Convidamos vizinhos que são especialistas em rancho, para cantar e dançar com seus trajes tradicionais. Essa iniciativa trouxe muita alegria e diversão para todos, incluindo os técnicos envolvidos. Foi uma oportunidade de celebrar as tradições locais e proporcionar momentos de entretenimento culturalmente significativos para os idosos.



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

Visita à XXIV Feira do Livro e à Biblioteca Municipal

No dia 16 de maio o Curso 1 – Ação 1 - Assistente Operacional de Poiares, fez uma visita à XXIV Feira do Livro do Douro e à Biblioteca Municipal do Peso da Régua, no âmbito da Componente de Linguagem e Comunicação.

Começámos por visitar a feira, acompanhados por uma guia. A feira encontrava-se dividida em vários expositores, sendo cada um deles de livrarias diferentes e com várias editoras existentes. Estas tinham uma vasta diversidade desde literatura infantojuvenil a literatura para adultos.

De seguida seguimos para a biblioteca municipal, onde a guia nos apresentou cada espaço e explicou a que é que cada um está destinado.

É importante ao longo da vida o contacto com a literatura, com os livros, pois nesta está presente a cultura de um povo, uma diversidade de cultura gigante, o que ajuda a construir e a crescer enquanto ser humano e profissional, proporciona uma melhoria no discurso, na formulação de ideias e de opiniões. No sentido da interação com os outros permite a partilha de cultura e ideias.

Em sala, depois de uma reflexão sobre a visita e discussão de ideias, foi saliente o agrado de todos os formandos após esta saída. Apresentam-se, de seguida, algumas opiniões dos mesmos:

“Fomos conhecer a biblioteca, a senhora mostrou-nos os livros, os quadros, os computadores e convivemos uns com os outros. Tirámos fotografias todos com o

Mickey e com a Minnie. Eu adorei muito!”
– Paulo Rodrigues

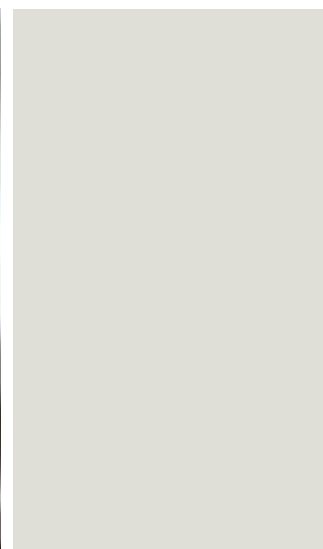
“A biblioteca é muito importante porque faz com que as pessoas venham ler e se divirtam. Os livros são muito importantes para os adultos aprenderem a ter uma leitura melhor. A feira em si tinha livros de muitas livrarias de várias localidades da Régua, de Lamego...” – Francisca Peão

“Um livro, uma caneta, uma criança e um professor podem mudar o mundo.” – Malala Yousafzai

Curso 1 – Ação 1 - Assistente Operacional

Jéssica Ribeiro,

Formadora



Um Dia no Palácio

No âmbito da UFCD 3522 APCDI- Tratamento de Plantas e Animais o Curso 12- Ação 1- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Poiares foi visitar os jardins do Palácio de Mateus.

O Palácio de Mateus, também designado por Solar de Mateus e Casa de Mateus, está situado na freguesia de Mateus, na cidade de Vila Real e foi mandado construir na primeira metade do século XVIII pelo 3º Morgado de Mateus, António José Botelho Mourão.

O Palácio é constituído pela Casa principal, pelos jardins, a Adegas e uma Capela.

Logo à chegada o grupo foi surpreendido pelo espelho de água que é nada mais nada menos que um lago rodeado de bela vegetação, onde se reflete a casa principal do Palácio de Mateus.

Esta visita teve como objetivo conhecer alguns dos cuidados que os jardineiros deste espaço cultural têm no seu dia-a-dia para manter a flora existente nos jardins do Palácio sempre bem tratada e atrativa pois são visita-

dos e admirados diariamente por centenas de turistas.

Esta visita também proporcionou ao grupo conhecer e apreciar a variedade de árvores, flores, plantas variadas e alguns monumentos que se encontram espalhados pelos jardins.

Foi possível observar linhas de sebes cuidadosamente podadas, canteiros de roseiras e camélias de variadíssimas cores, ciprestes e cedros centenários assim como, estátuas variadas.

O túnel dos Cedros é uma das curiosidades de Mateus. Foi da responsabilidade do 6º Conde de Mangualde, que, em 1948, manda plantar cerca de uma centena de ciprestes, que, religiosamente podados ao longo de décadas, formam agora um túnel de 37 metros.

Os jardins do Palácio de Mateus incluem ainda uma quinta onde foi possível observar os pomares e as vinhas que fornecem a matéria-prima para o famoso vinho Mateus Rosé produzido e comercializado neste local e consumido um pouco por todo o mundo.

Fica o agradecimento ao Palácio de Mateus por nos proporcionar esta experiência que muito nos enriqueceu culturalmente.

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

Isabela Lima, Formadora



Mise-en-Place - Noções Importantes a Ter no Nosso Dia-a-Dia

Ao longo destes últimos meses e no âmbito da UFCD 3135PCDI – Produção Alimentar – *mise-en-place*, o Curso 7 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, tem vindo a abordar e a debater a importância que o *mise-en-place* tem no serviço / apresentação em determinadas situações e empregos.

Debateu-se em grupo como organizar uma mesa em diversas situações, forma e postura correta a adotar nessas mesmas ocasiões. Foi ainda possível conhecer a diversidade e complexidade que o *mise-en-place* tem no que diz respeito aos seus serviços.

"Mise en place é um termo francês bastante utilizado na área da gastronomia, principalmente com o advento da Nouvelle Cuisine, que significa "pôr em ordem" ou "colocar no lugar uma determinada coisa".

Durante as sessões, eram apresentados temas sobre os quais não existia muito conhecimento, por parte dos formandos,

nem sobre os quais ouviam falar no dia-a-dia. Porém, ao longo do tempo, os formandos foram reconhecendo a importância dos conteúdos abordados tanto para as suas atividades diárias como, e principalmente, para um possível futuro profissional, pois mais tarde poderão vir a realizar funções que são ligadas ao *mise-en-place* durante a formação prática em contexto de trabalho.

Foi possível observar o entusiasmo e a admiração demonstrada no rosto de cada formando ao longo que os conteúdos iam sendo abordados. As novidades sobre o tema eram muitas e havia sempre um vislumbre sobre as suas aplicabilidades.

O entusiasmo era tanto, que os formandos sugeriram uma visita a um local onde pudessem presenciar e lhes ser explicado o *mise-en-place* mais proximamente. A sugestão foi aprovada e no próximo dia 1 de junho o grupo irá realizar uma visita de estudo ao Hotel Régua Douro, com o intuito, de perceberem e contactar mais dire-

tamente com o serviço de *mise-en-place* e com a forma com que este é feito. Vai ser, de certeza, uma experiência única e memorável, pois para muitos deles, será a primeira vez que visitam um restaurante e irá ser possível uma maior compreensão dos conteúdos que têm vindo a ser abordados.

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

Marlene Azevedo



A Solidariedade do Pão Caseiro

O Curso 9 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Tabuaço, no passado dia 9 de maio, visitou as instalações da A2000 em Poiares para as conhecer pessoalmente, confeccionar pão caseiro e, sobretudo, conviver e interagir com clientes de outros projetos desenvolvidos na sede da A2000. Esta visita inseriu-se na Componente Cidadania e Empregabilidade com os seguintes objetivos: interagir com os outros, conviver em grande grupo e ser solidário.

A saída de Tabuaço foi feita com muito entusiasmo e expectativa para ver pessoalmente o “mundo” que tantas vezes era falado, mas apenas era conhecido

por fotografias. Aquando à chegada a Poiares, o tal “mundo” conhecido por fotografias, tornou-se realidade. Os formandos, acompanhados por técnicos, tiveram então oportunidade de realizar uma visita às instalações da sede e conhecer os diferentes serviços ali prestados.

Posteriormente, em grande grupo, confeccionaram pão e o almoço: carne grelhada com o delicioso pão caseiro. Depois de 12 kg de farinha amassados, os formandos ofereceram o pão caseiro aos técnicos e aos clientes do Centro de Atendimento, Acompanhamento e reabilitação para Pessoas com Deficiência e Incapacidade (CAARPD).

Este dia permitiu-lhes conhecer o trabalho desenvolvido com os clientes do CAARPD, os objetivos e a dinâmica.

O regresso a Tabuaço foi feito com o coração cheio... de alegria e com uma pitada a mais de solidariedade!

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

Sofia Barros,

Formadora



LITiNFER

Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.



Visite-nos

e conheça as soluções
que temos para os seus projetos!

Trabalhamos com as melhores marcas



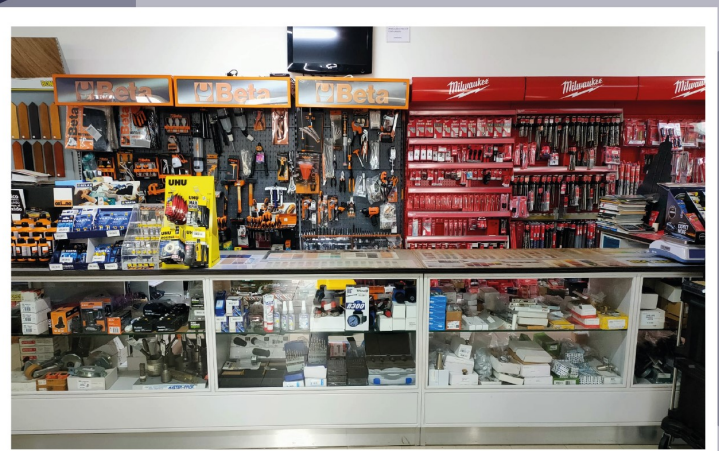
Onde estamos

f /Litinfer1

254 323 169

litinfer@sapo.pt

Avenida Dr. Manuel Arriaga,
3111 e 3121
5050-225 Peso da Régua



Um Dia na Cozinha em Resende...

No âmbito da UFCD 3332- "Alimentos – Características e confeção", temos passado vários dias na cozinha e sentimo-nos uns verdadeiros chefes!

O dia na cozinha começa com a organização de grupos de trabalho, com a orientação da formadora Goreti, parasse dar início à realização das tarefas.

Começamos por ler as receitas que vamos confeccionar, fazer a lista das compras e, de seguida, ir ao supermercado fazer as compras que necessitamos.

Depois das compras feitas, metemos mão à obra, ou melhor, nas panelas! Começamos por preparar um pão de alho de entrada, com pão que tinha sobrado da refeição anterior. Como prato principal fizemos uma massa de atum e delícias do mar no forno e com bastantes legumes, gratinada com queijo mozarela. Diga-se de passagem, estava uma delícia! Acompanhamos com uma salada de alface, tomate e pepino.

Como não podia faltar a sobremesa, fizemos um bolo de laranja. Foi uma manhã muito produtiva, uns ajudavam na confeção do almoço e outros coloca-

vam as mesas. A melhor parte foi quando nos sentámos todos à mesa para almoçar! No final do almoço, limpamos, planeamos o almoço do dia seguinte e escrevemos a receita para repetir em casa!

Curso 3- Ação 1 – Assistente Operacional

Goreti Alexandre, formadora



Os Portefólios de Resende...

Na UFCD 6369 – Portefólio com a Formadora Sandra fizemos a organização e decoração do nosso portefólio. O portefólio pode ser digital/analógico ou físico, no nosso caso, é uma pasta onde arquivamos os trabalhos realizados nas várias UFCDs. O portefólio é muito importante na formação porque é uma forma de organização dos nossos trabalhos realizados nas várias UFCDs, - trabalho individual, trabalho de grupo, trabalho de pesquisa, fichas de trabalho, análise de textos, narrativas de experiências vividas estudo de caso, etc - que mostra a evolução das nossas competências e aprendizagens ao longo da formação.

Começamos por fazer a decoração do portefólio, após cada um ter pesquisado na internet de acordo com o seu gosto pessoal. Deitamos mãos à obra e, após corta e cola, os portefólios ficaram personalizados e bem mais bonitos!

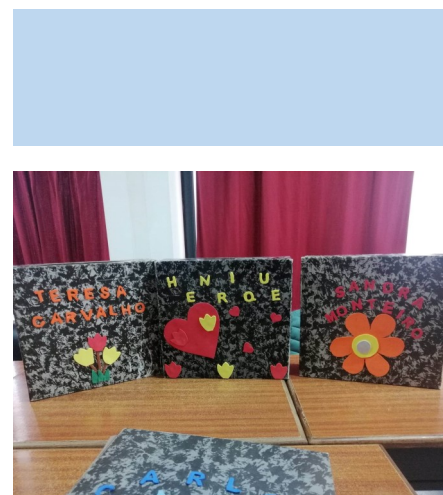
Depois da decoração exterior do nosso portefólio, tratamos da organização do conteúdo. Após um debate de ideias, em grande grupo, consideramos que os documentos dos nossos portefólios devem ser datados e organizados por módulo. Assim, fizemos separadores para as várias UFCDs para não misturar os conteúdos e ter o portefólio organizado.

Com esta UFCD percebemos que a função fundamental do portefólio é a aprendizagem. Serve para ajudar cada um de nós a construir um saber/conhecimento que se vai fazendo de forma progressiva e significativa, ao longo da formação. Com o portefólio, as nossas aprendizagens ficam regis-

tadas e não se esquecem facilmente. Quando a formação terminar, teremos um registo físico (portefólio) do nosso percurso que poderemos partilhar com os nossos amigos e famílias, mostrando as nossas aprendizagens. E, nós, teremos um portefólio para mais tarde recordar!

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

Sandra Pinto, formadora



Animação em Baião

Neste mês de maio demos continuidade à realização de atividades de animação no âmbito da UFCD 3542 - Animação no Domicílio e em Instituições – Técnicas e Atividades. Após uma chuva de ideias, em grande grupo, escolhemos a realização de algumas atividades de costura e culinária.

Escolhemos a culinária porque devemos incentivar os idosos a realizar atividades culinárias e a partilhá-las com as pessoas com quem convivem - filhos, netos e amigos. É uma forma prazerosa de partilhar receitas com as gerações seguintes e também um momento de convívio e socialização. Tendo em conta as capacidades físicas e cognitivas dos idosos, escolhemos atividades simples e rápidas. Fizemos um refresco de limão e hortelã para acompanhar o bolo da caneca de chocolate, pipocas e folhados doces recheados de compota de morango e folhados mistos (queijo e fiambre) acompanhados de café e chá.

Costurar é uma atividade que requer foco e atenção, logo contribui para uma melhoria na capacidade de concentração do idoso. Costurar é também uma forma de comunicação não-verbal e uma excelente forma de dar asas à imaginação e aumentar a capacidade de abstração. A costura é uma atividade interessante para os idosos, pois melhora ligeiramente a destreza psicomotora dos mesmos, ajudando-os a ficar com os movimentos mais firmes e precisos. No domínio da costura, decidimos fazer o aproveitamento de tecidos para costurar várias bolsas – telemóvel, dinheiro, cartões, lenços de papel...

Todas as pessoas precisam de realizar atividades de lazer, especialmente os idosos, pois vivem uma fase delicada em que os cuidados aumentam, bem como a solidão. Nesta idade mais avançada, já enfrentaram grandes lutas e batalhas e, agora, é hora de aproveitar a vida. É bonito e saudável aproveitar os últimos dias

de vida de forma alegre, descontraída e feliz.

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

Sandra Pinto, Formadora



Carrazeda de Ansiões

O Valor da Solidariedade

Os formandos do Curso 10 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Carrazeda de Ansiões, no âmbito da componente de Cidadania e Empregabilidade, têm vindo a explorar durante as sessões de formação, o conceito de Cidadania e as várias formas de a exercer e neste sentido surgiu o tema da solidariedade.

Os formandos foram questionados acerca dos seus conhecimentos sobre o conceito e solidariedade como um valor, que cada vez mais, tem um maior significado nos dias que correm, uma vez que o nosso país atravessa uma crise económica.

Após uma reflexão e discussão sobre o tema, de se explorar o conceito e de se perceber o valor da solidariedade na vivência diária de cada um, realizou-se uma pesquisa sobre instituições de solidariedade, inclusive a nossa (A2000). Os formandos concluíram que a solidariedade

vai muito mais além do que aquilo que eles conheciam.

A solidariedade é um ato de bondade e compreensão com o próximo, é uma responsabilidade de todos!

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

Sónia Sousa, Formadora

solidariedade

Característica da pessoa solidária, de quem está disposto a ajudar, acompanhar ou defender outra pessoa.

Manifestação desse sentimento com o propósito de ajudar; ajuda, amparo, apoio.



SOLUÇÕES

CRIATIVAS



 **ESCRITÓRIOS**

Av. de Ovar, Edifício Barretos,
Bloco 1, 2ºEsq.
5050-223 Peso da Régua

Rua Cimo de Vila, nº5 Rio Bom
5445-083 S. João da Corveira
Valpaços

Tlf: 254 318 052 / Tlm: 966 625 668

E-mail: compassoeregua@gmail.com

Chiu! Os Segredos Não se Contam...

Durante o mês de maio, ministrámos a UFCD 6378 – Ética e Sigilo Profissional.

Após discutirmos os temas e trabalharmos sobre os mesmos, percebemos que uma informação sigilosa é algo que nos é confiado e cuja preservação de silêncio é obrigatória. Todos os documentos devem ser mantidos em sigilo e sua revelação pode representar sérios problemas. O sigilo profissional faz parte dos valores éticos que devem ser seguidos por todos os profissionais. O dever de sigilo obriga o funcionário a "guardar segredo profissional relativa-

mente aos factos de que tenha conhecimento em virtude de exercício das suas funções e que não se destinem a ser do domínio público".

Todas as profissões implicam uma ética, pois todas se relacionam direta ou indiretamente com os outros seres humanos.

No final da UFCD, concluímos que todos nos regemos por direitos, deveres, valores e princípios, só assim conseguimos ser bem sucedidos, não só profissional como pessoalmente. Gostámos muito de analisar o documento das políticas de ética da A2000 e assim também a ficá-

mos a conhecer um pouco melhor a nossa instituição.

Curso 4 - Ação 1 – Assistente Operacional

Raquel Santos, formadora



Finalização de um Curso em Armamar

No dia vinte e cinco de maio finalizámos o Curso 3 – Ação 1 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade, que decorria em Armamar. Foi um curso que decorreu de forma positiva a todos os níveis, isto é, criámos uma boa empatia com os formadores, os técnicos e entre nós todos, de tal forma que se evidenciou uma boa aprendizagem de todas as componentes.

No final do curso, realizámos um almoço de despedida e confraternização com a formadora e a Técnica de Acompanhamento e Inserção, como forma de agradecimento aos formadores e técnicos, que muito se esforçaram para que nós, formandos, concluíssemos o curso com sucesso. Criaram-se laços de amizade que vão perdurar ao longo das nossas vidas!

Em nome de todos os formandos, muito obrigado!

Aida Gonçalves: "aprendi de tudo um pouco, fiz novos amigos que vão ficar para o resto da vida. Gostei muito do estágio e das tarefas que realizei."

Carina Sá: gostei bastante da formação em sala e aprendi vários conteúdos que me vão ser úteis para o resto da minha vida.

Carlos Martinho: "gostei muito do estágio porque me fez relembrar tempos passados, quando trabalhava na Alemanha. Conheci novas pessoas."

Emília Teixeira: "na formação consegui tornar-me uma pessoa mais calma e responsável. Gostei muito de aprender a trabalhar nos computadores."

Manuel Cid: "vim para este curso com o objetivo de arranjar um emprego. O estágio e as aprendizagens que fiz foram enriquecedoras e serão úteis para o futuro. Criei laços de amizade tanto com os meus colegas tal como os formadores e restantes técnicos."

Maria Arlete: "na formação gostei de conhecer novas pessoas e de fazer novas amizades. Também gostei de aprender novas receitas na área da cozinha."

Stan Sequeira: "aprendi muitos conteúdos novos que me fizeram conquistar alguns sonhos que estavam pendentes. Criei amizades, e gostei muito do estágio porque me senti útil."

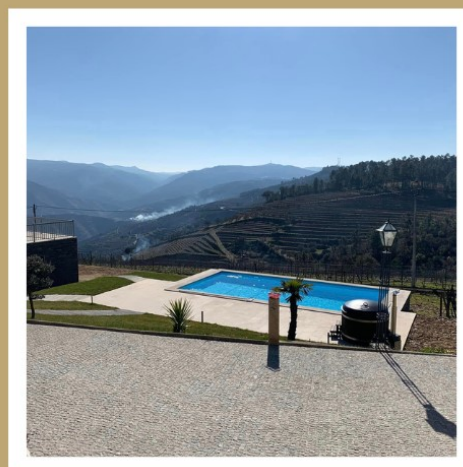
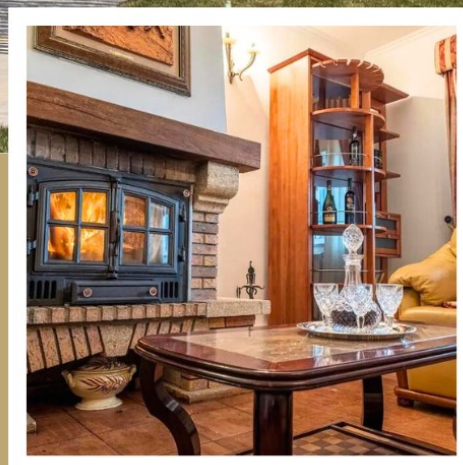
Zulmira Mendes: "gostei muito do curso porque conheci muitas pessoas que se tornaram minhas amigas. Fiquei a trabalhar o que vai melhorar a minha qualidade de vida."

Curso 3 - Ação 1 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade

Sofia Barros, formadora



Quinta da Laceira



B. 9.6
de 10

Quinta da Laceira, 5000-111
Vila Real, Portugal

914 135 566

Depois da Higiene, Vamos Para a Festa!

O tempo está a passar muito rápido, já estamos a frequentar o curso há oito meses. Têm sido muitas as experiências e as aprendizagens.

Na UFCD 8853 – Prestação de cuidados humanos básicos – higiene e apresentação pessoal, simulamos a técnica de fazer a cama com e sem o idoso nela deitado (quem fez de idoso divertiu-se bastante!). Temos abordado outros temas, como cuidados de higiene pessoal e conforto, técnicas de banho, técnicas de vestir e despir, ajudas técnicas de apoio e higienização dos espaços, entre outros.

São muitos os conhecimentos que estamos a adquirir nesta área, contudo temos de ressaltar um, que para nós foi o mais importante, o respeito pelo idoso e pela sua intimidade. É essencial termos em conta que quando estamos a cuidar da higiene de um utente estamos a lidar com uma componente muito íntima do seu corpo e da sua vida. Muitas vezes, essa pessoa nunca mostrou o corpo a mais ninguém (a não ser ao companheiro ou companheira) e agora tem um “estranho” a tocar no corpo dela e a realizar uma tarefa considerada tão básica e essencial como o banho. Por estes motivos, temos sempre de manter o máximo de privacidade do utente, bem como garantir a sua integridade, quer em termos físicos, quer em termos morais. Devemos respeitar

a vontade do utente, incentivar que ele faça o máximo possível sozinho e tentar ir de encontro às suas preferências e necessidades, quer em termos de higiene quer em termos de vestuário.

Já na UFCD 3531 APCDI – Produção alimentar – mise-en-place, temos realizado trabalhos um pouco mais práticos e desta vez fizemos a decoração de mesas e tabuleiros, sentimo-nos uns verdadeiros organizadores de festas e gostámos muito do trabalho final, mas também percebemos que organizar uma festa não é uma tarefa fácil, é bastante cansativo, e nunca sabemos se vai agradar a toda a gente.

Por cá, iremos continuar a trabalhar e adquirir novos conhecimentos!!!!

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)



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

“Mãe... são três letras apenas, as desse nome bendito:

Três letrinhas, nada mais... e nelas cabe o infinito...”

Mário Quintana

Nos Espaços de Convívio da A2000, maio foi um mês rico em sentimento, partilhas, diversão e passeio.

Iniciámos o mês a lembrar as nossas mães, figura crucial na vida de todos nós, e partilhámos acontecimentos que nos deixaram marcas indeléveis – foram momentos de alegria, mas também de muita emoção...

Também a história da aparição de Nossa Sra. de Fátima aos pastorinhos Lúcia, Francisco e Jacinta, em 1917, foi acolhida com fé e emoção. Do ponto de vista religioso, a sua relevância e magnitude é consensualmente reconhecida, a nível nacional e internacional, pelo que, nos Espaços de Convívio, achámos pertinente recordá-la e, inclusivamente, aferir até que ponto os nossos clientes estão informados acerca dos acontecimentos relatados. Passaram todos com distinção!

Maio é também o mês da Família, assim abordámos o tema dos grupos sociais e sua importância na sociedade. Ora a família é precisamente o primeiro grupo da maioria das pessoas e, quiçá, o mais importante, visto que é

lá que aprendemos a ser, aprendemos a andar, a falar, a amar, a interagir, enfim... aprendemos as regras básicas para uma convivência plena na comunidade e nos restantes grupos sociais. A Família é, portanto, pilar de sustentação para todos nós.

Muito resumidamente a família é um pequeno grupo de pessoas que, apesar dos problemas do dia a dia, devem conviver juntas, isto porque todos nós temos interesses, virtudes e defeitos que podem ser diferentes. No entanto, alcançar uma convivência saudável não é impossível. Vai depender da autoridade, da educação e da negociação. Assim, abordámos os cinco valores que, segundo especialistas de diversas áreas, são os que estão presentes numa Família feliz. São eles o **amor** (sendo que a primeira coisa que nos deve unir à nossa família, não é o sangue, mas sim o amor), a **obediência**, no sentido de respeito pelas autoridades da casa, que devem orientar e disciplinar, a **tolerância** (aceitar quem somos e o que os outros são, entender a existência do outro a partir da sua realidade), o **respeito** (respeitar é

evitar fazer mal aos outros) e, finalmente, a **responsabilidade**.

Todos estes temas deram azo a conversas e partilhas sempre importantes e permitiram trabalhar a memória e outras competências como a motricidade fina, a atenção, a concentração, o raciocínio lógico, a criatividade e até a desenvoltura nas novas tecnologias (nos computadores e nos “tablet”).

Entretanto, fomos também passear! De barco, subimos o Rio Douro até ao Pinhão e regressámos de comboio. Foi um dia muito divertido, em que nos deliciámos com as paisagens, com as novas experiências e com o convívio entre os clientes dos diversos Espaços de Convívio.

Terminámos o mês a cantar e a aproveitar cada minuto da companhia que fazemos uns aos outros, porque nos Espaços de Convívio da A2000 somos Família e, em família estamos sempre bem!

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.



ON24h[®] alarmes

SERVICO CERTIFICADO
eic
NP 4413
certificação
acreditada
IQC

20
anos
experiência

✉ geral@on24h.pt ☎ 707 50 80 80/962 504 695

Entidade Instaladora de Sistemas de Segurança Certificada - Condição
POLICIA

IMPIC
Instituto das Microe. Públicas de Investimento e de Comércio
Nº Certificado 131248 - PUB



Áreas de atuação Certificadas:

- .Alarmes de intrusão
- .Videovigilância
- .Segurança contra incêndios em edifícios
- .Extintores
- .Sinalética
- .Automatismos
- .Controlo de Acessos
- Pessoas e Bens

VILA REAL
Avenida Cidade de Ourense
LT 4 Loja 31 - 5000-670
Vila Real - T.259 323 081

AMARANTE
Rua 32 de Janeiro
Loja 131 - 4600-043,
Amarante - 255 101 239

PORTO
Rua do Salgueiral LT
22 Loja 20 - 4200-475, Paranhos
Porto: 220 145 443

LISBOA
Rua do Alto do Cotão, N°10
Arm. 5 Alto da Bela Vista 2635
Cacém: 707 50 80 80

DELEGAÇÕES

Madeira: 291784533 • Coimbra: 239 244 414 • Guarda: 271 149 880 • Aveiro: 234 243 462
Viseu: 232 243 569 • Braga: 253 135 619 • Bragança: 273 249 372

Maio, Mês do Amor e do Cuidado

Durante este mês muitos sentimentos estiveram à flor da pele! Da euforia à reflexão, da vontade de vitória ao entusiasmo de ganhar... mas o sentimento de união, amor e cuidado ao próximo estiveram sempre na base.

Iniciamos o mês dedicado às mulheres das nossas vidas, falamos delas, pensamos no mimo que lhes podíamos entregar... e daí surgiram os quadros com a nossa fotografia! Que lindos ficaram!!

Com diversão seguimos o mês, trouxemos para a sala instrumentos musicais como o saxofone, maracas, castanholas, pandeireta e xilofone. Através deles fizemos música, ouvimos os diferentes sons que eles criam e dançamos!

Seguimos viagem, desta vez para Pare-

des participar nos 4º jogos da ANDDI Portugal, na modalidade de Boccia. Fomos passando, vitória a vitória até chegarmos à final contra a equipa da casa! Foi renhido, mas... aconteceu!! A primeira grande vitória desde que começamos esta caminhada no desporto adaptado, a equipa do CAARPD de Murça ganhou, a A2000 ganhou!

Em torneios continuamos o mês, agora na modalidade de hóquei de gelo em Felgueiras no campeonato regional do Norte. Desta vez não vencemos, mas trouxemos na bagagem a certeza das arestas a limar para que, passo a passo, cheguemos à vitória!

Para terminar o mês fomos adquirir conhecimento sobre primeiros socorros. Aprendemos sobre o VOS (Ver, Ouvir e

Sentir), PLS (Posição Lateral de Segurança), manobra de Heimlich, trauma e convulsões. Para nos ajudar tivemos a Dra Ana Cardoso, diretora técnica da Farmácia Nossa Senhora de Fátima, que nos explicou tudo com muito carinho e cuidado. Não só pela teórica ficamos, a cada termo ensinado seguia-se a parte prática para consolidarmos tudo! Os Bombeiros Voluntários de Murça também estiveram presentes e com eles realizamos vários simulacros sobre os diversos episódios que podem ocorrer.

Foi um mês em cheio e assim queremos que os próximos continuem! Até lá!

Os clientes e técnicos do CAARPD



Maio, o Mês da Língua Portuguesa

Neste mês de maio, mês em que é celebrado, a dia 5, o dia Mundial da Língua Portuguesa, o nosso CAARPD esteve num rebuliço constante naquilo que foi um mês cheio de novidades e aventuras. Iniciámos esta notícia pelas atividades dinamizadas pelos nossos técnicos objetivando a comemoração deste dia que tanto nos diz, tendo sempre por base a promoção da inclusão e diversão dos nossos clientes e concluiremos com umas novidades fresquinhas. Fiquem para ler!

Primeiramente os clientes tiveram a oportunidade de observar na plataforma "Youtube" uma breve narração sobre o desenvolvimento do país e da língua, inserindo-os desta forma numa dinâmica mais envolvente e preparando-os para primeiro projeto que teriam em mãos, a construção de um "mapa mundi", no qual identificaram os países que têm língua oficial o Português. Esta atividade objetivou o fortalecimento do senso de pertença e identidade bem como proporcionou uma visão mais abrangente da comunidade lusófona e a valorização da língua portuguesa no cenário global. Outros dos destaques do mês foram a realização de um "peddy paper", um jogo de associação e sinónimos e antónimos e ainda um jogo de associação de conceitos com palavras diferentes, tendo em conta os diferentes países lusófonos. Estas atividades proporcionaram aos nossos clientes desafios estimulantes, promovendo a ampliação do vocabulário, o desenvolvimento do raciocínio, o enriquecimento seu conhecimento e a compreensão sobre diferentes realidades linguísticas, tudo isto de forma divertida didática e divertida enquanto exploravam a diversidade cultural dos países lusófonos.

Para além das atividades referidas, este foi mais um mês onde a nossa equipa de Boccia teve e oportunidade de participar nos 4^{os} Jogos ANDDI Portugal 2023, em

Paredes, orgulhando-se de ter ultrapassado a fase de grupos, caindo apenas nos oitavas-de-final, reforçando o compromisso da Associação 2000 com a inclusão também no desporto adaptado.

Por fim e como prometido, as novidades fresquinhas! A primeira é que se deu início este aos treinos para a participação nas marchas em honra de S. João. Este ano contamos com uma nova coreografia que não vão querer perder, bem como novas vestimentas superelegantes. Tudo isto com o cunho dos nossos clientes que vêm assim estimulada a sua capacidade de trabalho em equipa, expressão artística e envolvimento na cultura local. Já a segunda notícia prende-se com a nova, e já muito esperada, rubrica mensal do CAARPD denominada "O CAARPD explica"! Este vai ser um espaço de informação no qual poderá ver esclarecidas dúvidas acerca do processo de reciclagem. Isto com o objetivo de promover a consciencialização ambiental, disseminar informações relevantes e incentivar práticas sustentáveis entre a comunidade.

Os clientes e técnicos do CAARPD



Desenvolvimento da Comunicação e da Linguagem no Autismo

Enquadramento acerca da Perturbação do Espectro do Autismo no Mundo

e Critérios de Diagnóstico

Começo esta notícia por me dirigir diretamente ao leitor, informando-o que a mesma faz parte de uma sequência de outras notícias que terá a oportunidade de ler nos meses advindos. Estas notícias, apesar de enquadradas na mesma temática e apresentarem uma ordem lógica na sua edição, não necessitam necessariamente de ser lidas de forma encadeada para que possam ser compreendidas, apresentando cada uma delas uma contextualização do assunto a tratar.

Por conseguinte, começamos aqui a nossa abordagem sobre uma das patologias que mais fulgor e atenção mediática tem ganho nos últimos anos, a Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) e faremos o seu enquadramento na realidade atual.

De acordo com a Hartley, et al., (2011) a deficiência faz parte da condição humana sendo que quase todas as pessoas, eventualmente, experienciarão no decorrer da sua vida, uma deficiência temporária ou permanente. A Organização Mundial de Saúde (OMS) citada pelo mesmo autor conclui, num estudo que envolveu a colaboração de 59 países, que cerca de **15,6%** dos indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos apresentavam algum tipo de deficiência ou incapacidade, ou seja, cerca de **650 milhões de pessoas numa amostra de 4,2 biliões**, contudo, pode-se estimar que este valor ronde os **10% da população mundial em tempo de paz**. Para analisar a reali-

dade Portuguesa, precisamos de olhar aos dados de 2001, últimos dados publicados pela "Base de Dados Portugal Contemporâneo" comumente denominada pelos "Censos", para perceber que existiam à data **636 mil e 069** portugueses com algum tipo de deficiência numa amostra real de **10 milhões 356 mil e 117** pessoas, ou seja **6,14%** da população portuguesa. Tentando estabelecer um paralelismo com a realidade atual (2021), sabemos que residem agora em Portugal **10 milhões 343 mil e 066** pessoas que, caso a proporção se mantenha aproximada, significam cerca de **635 mil e 064** pessoas com algum tipo de deficiência. Neste último ponto poderemos apenas, por agora, especular.

Duarte (2011) citando Fombonne (2009) indica que a prevalência mundial do PEA é de **70 casos a cada 10.000 habitantes** sendo que em Portugal os dados mais recentes apontam para **0,5% num total de 50 mil pessoas**, dados estes que são assinalados por Martins (2020) numa notícia ao Jornal "Expresso". A autora afixa ainda que acredita que este número é por defeito inferior ao número real, rematando que após a publicação do estudo que se encontra em fase de conclusão, se poderá observar outro tipo de indicadores.

No que respeita à patologia propriamente dita, Bandeira de Lima (2018) define a PEA como uma patologia do neurodesenvolvimento caracterizada

por **lacunas na comunicação e interação social** e **alterações comportamentais** que impactam negativamente na **reciprocidade socioemocional**, no **uso de ferramentas comunicativas não verbais** (ex: olhar, gestos, etc.) e na sua **integração com a comunicação verbal** (ex: fala) de forma a regular a **interação social**. Podem estar, ainda, associadas restrições ao nível da **compreensão, iniciação e manutenção das relações sociais**. O mesmo autor, citando a American Psychiatric Association (APA) (2013) escreve que, no que à componente comportamental diz respeito, evidenciam-se os **comportamentos característicos** (individualistas), **interesses ou atividades restritas e repetitivas** que interferem de forma invasiva no normal funcionamento do indivíduo. Isto acontece devido às particularidades da arquitetura cerebral dos portadores de PEA, nomeadamente na sua modelagem atípica e menos organizada proporcionando circuitos de funcionamento também eles atípicos, bem como desconexões entre grupos de neurónios, tornando a comunicação entre estes, irregular e desequilibrada. Estas características provocam um hiper e/ou hipofuncionamento neurológico, resultando no alto interesse por determinados temas negligenciando outros (Zaupá, et al., 2022 citando Brites & Brites (2019)).

Pedro Barros,

Terapeuta da Fala

DOADOR DO MÊS



i9auto[®]
automóveis

www.i9auto.com



Empresa do ramo automóvel com mais de duas décadas de experiência no sector. Situada num amplo espaço com exposição permanente de mais de 45 viaturas devidamente revistas de forma a serem vendidas com a máxima garantia.



Estamos à sua espera de Segunda a Sábado das 9h00 às 19h00 (encerramos para almoço das 13h00 às 14h00) e Domingos das 14h30 às 17h30.

📍 Reta do Aeródromo
Zona Industrial de Constantim
5000-082 Vila Real



☎ 259 331 027 ✉ gerali9auto@sapo.pt

 VILA MARIM-MESÃO FRIO	 União das Freguesias de Noura e Palheiros	 IRMÃOS PEREIRA	 T MOREIRA	 CHIP7	 FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA MURÇA
 ÓBILA ÓTICA OPTOMETRISTA CÁTIA MONTEIRO	 UNIÃO DAS FREGUESIAS DE CARLÃO e AMIEIRO	 MESÃO FRIO - SANTO ANDRÉ	 irmãos LEITE.	 casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY	 FIOLHOSO
 ROZÈS PORTO	 Imobiliária VILLAE3000 AMI 21238	 CRUZINFOR CONTABILIDADE E GESTÃO PARA A ECONOMIA SOCIAL	 ESTD 1870 Aveleda Onde os sonhos se cultivam	 Janela de Cristal CAIXILHARIAS E ALUMÍNIOS	 PAÇOS DE MESÃO FRIO
 CONVÍVIO RESTAURANTE	 ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 O Centáculo do Leitão - CHURRASQUEIRA -	 Freguesia de LOUREIRO	 VILARINHO DOS PRELES	 PNPNEUS pneus novos e usados
 PARADA DO BISPO VALJEIM - LAMEGO	 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
 FIOLHOSO	 IN CAR COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS	 UNIÃO com VIDA UNIÃO DE FREGUESIAS ADOUFE - VILARINHO DA SAMARDA	 Mateus restaurante	 aut Felizardo Vilela	 FREGUESIA DE TABOÃO
 RESTAURANTE REPENTINA Poiares Peso da Régua 254 906 145	 ALVARÁ N.º 6100 HABI PENAGUIÃO CONSTRUÇÕES, LDA. Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança	 Quinta do PRÍNCIPE CHAVES	 BOM CAMINHO Solução em Caixilharias...	 UNIÃO DAS FREGUESIAS DE LOUREDO	 manos gráfica
 FAFEL Construct	 SANTA MARTA DE PENAGUIÃO	 PADARIA FERNANDES-FERNANDES BORRALHA Hotel - Restaurante - Spa	 FREGUESIA DE 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 ociedade de Mediação de seguros e Promoção Bancária	 UNIÃO DE FREGUESIAS DE GALAFURA E COVELINHAS	 LAND-PEÇAS	
 ARMAZÉNS DO CORGO PLÁSTICO - LIXIÇAS - DECORATIVOS - BRINQUEDOS - COMÉRCIO GERAL	 MYSTERIOUS reason	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 VILA VERDE - ALTO	 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	 ÓBILA ÓTICA OPTOMETRISTA CÁTIA MONTEIRO	 Silva Lago	

DOADORES DO MÊS



Viver e Aprender | Edição 187 | MAIO 2023

VISITE-NOS

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

