



# Viver e Aprender



Newsletter Mensal | Edição 190 | Ano 22 | AGOSTO 2023

www.a2000.pt



## Integração Profissional

Tiago Oliveira  
Carpintaria Jolcaz

Ler mais... (Pág. 5)

Cofinanciado por:



## Empreitada de Remodelação do Edifício da A2000 - Respostas Sociais - Projeto Pares 3.0

Ler mais... (Pág. 8)



31/08/2023

## Formação Interna na A2000:

- Como lidar com comportamentos advindos de Patologias do foro mental?;
- Inteligência Artificial: O ChatGPT no local de trabalho - Como utilizar profissionalmente as aplicações Kahoot e Mentimeter;
- Apresentação dos resultados da Angariação de Fundos;

Ler mais... (Pág. 9)





www.comprauto.pt

917 955 464

LUGAR DA BORRALHA, N° 35B  
5000-423 VILA REAL



Rua Central de Loivos da Ribeira, 1013  
jf-loivosdaribeiraetresouras.pt  
uf.loivosetresouras@gmail.com

Tatiana Teixeira  
STUDIO

CABELEIREIRO UNISEXO



TOMASCAR  
STAND AUTO

QUINTA DE CALVILLE DE BAIXO - SÉ  
5100-038 LAMEGO  
919 804 571

TIAGOTOMASCAR@HOTMAIL.COM



QUINTA  
DO  
VALE DOURADO  
• VINHAS & VINHOS •  
Alvações do Corgo - 968 426 848

Vinhos  
Fertilizantes  
Enxertos Prontos  
Gestão/ Arrendamento Agrícola  
Acessórios p/ instalação de Vinhas



Rua António Manuel Saraiva,  
Edifício da Casa do Povo  
5085-037, Pinhão  
254 732 343  
jfpinhao@gmail.com  
Ter.: 9h - 12h / Sex: 9h - 19h



Churraria  
DIMARCO  
Fontes  
Santa Marta de Penaguião

União de Freguesias de Provesende,  
Gouvães do Douro e São Cristóvão do Douro



254 731 031

jfprovesende@patrimonio-turismo.com

LBR

Leonel Brás Reboques  
UNIPessoal, LDA.

STAND DE AUTOMÓVEIS  
SERVIÇO DE MECÂNICA  
PRONTO SOCORRO  
VENDA DE PNEUS  
REPARAÇÕES ELÉTRICAS  
ALINHAMENTOS DE LUZES  
CARREGAMENTO DE A.C.

Tel. 259 518 396 | Tim. 964 712 109 / 937 288 244  
leonelbras@hotmail.com | Lugar do Ratoço | Noura / 5090-200 Murça

FIDELIDADE  
SEGUROS DESDE 1808

Celeste Cosme  
Mediadora Exclusiva

celeste70.cosme@gmail.com  
T. +351 254 822 100 - IM. +351 916 027 589

Alameda 13 Janeiro - Fórum Atividades, Lj. 3  
5030-470 Sta. Marta de Penaguião - Portugal  
fidelidade.pt



PETROVISC  
voltojá

962 832 372

Santa Quitéria  
5030-128  
SMP

Construções Torres Macedo, Lda.

Morada: Rua da Penaguda, n.º 15 Francelos

5070-573 Alijó

Email: construçõesstorresmacedo@gmail.com

Contacto: 965307649 | NIF: 510 959 890

CASA DO CRUZEIRO

TAPAS - RESTAURANTE - VINHOS

EDIÇÃO N° 190

Ficha Técnica

Propriedade: A2000

Contribuinte: 505 045 125

◇ Coordenação e Edição:

António Ribeiro

◇ Produção, Paginação e

Revisão:

Kelly Guedes e Daniel Silva

# Índice

□ CRIP	4
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	5
□ EPA	6
□ A2000	8
□ Formação Inicial e Formação Contínua	10
□ CRI	20
□ Espaços de Convívio	20
□ CAARPD	21
□ INR	21
□ Doadores do mês	23
	27



## Tudo Aqui Já Foi um Sonho...

**A** Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000, nasceu no concelho de Sta. Marta de Penaguião (faz 23 anos dia 7 de setembro de 2023), fruto de um grupo de pessoas que sonhavam criar oportunidades para as populações mais vulneráveis, por forma a que estas pudessem melhorar as suas condições de vida e usufruir plenamente dos seus direitos.

O sonho é como uma estrela, sempre visível, independentemente do ponto onde nos colocamos, sempre presente no universo, como um guia e sempre longínqua.

Assim é o sonho da A2000, imenso na sua abrangência e todos os planos e projetos nos aproximam da concretização desse sonho de justiça, equidade e inclusão social dos mais vulneráveis, mas nunca alcançável, na sua plenitude.

Neste caminho estelar, desde o ano 2000, a A2000 foi ao encontro daqueles que precisam dela para se empoderarem e participarem de modo mais efetivo nas comunidades onde estão inseridos. Por isso, não se restringiu a um concelho, ou a um distrito, estando atualmente presente com instalações próprias, alugadas ou cedidas em 7 concelhos (Peso da Régua, Chaves, Murça, Armamar, Tabuaço, Resende, Baião e Carrazeda de Ansiães) e a intervir em 16 concelhos (Peso da Régua, Santa Marta de Penaguião, Mesão Frio, Vila Real, Mondim de Basto, Vila Pouca de Aguiar, Chaves, Murça, Sabrosa, Alijó, Lamego, Armamar, Tabuaço, Resende, Baião e Carrazeda de Ansiães) de 4 distritos (Vila Real, Bragança, Viseu, Porto).

O espírito empreendedor dos seus dirigentes levou-a, ao fim de 19 anos, a mudar as instalações da sede e, conseqüentemente de concelho (atualmente Peso da Régua), na senda de melhores oportunidades, em termos logísticos e de condições de expansão dos serviços, no futuro.

Em 2001, começou por ministrar cursos EFA – Educação e Formação de Adultos – essencialmente a mulheres, pois eram estas que tinham menos habilitações, maior índice de desemprego e menos oportunidades de alcançarem autonomia financeira e pessoal – impactos colaterais: aumentou o nº de divórcios, pois o empoderamento adquirido permitiu-lhes rejeitar situações de violência doméstica, alcoolismo ou desrespeito, que caladamente sofriam.

Em 2003, iniciámos a nossa trajetória na área da deficiência, que a todos era muito querida e é por este caminho que continuámos a jornada até hoje: Formação Profissional para adultos com deficiência ou incapacidade; Apoio na inserção profissional de adultos com deficiências ligeiras através do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (Acordo de Cooperação com o IEFP); Intervenção Precoce na Infância, para crianças dos zero aos seis anos; e Atendimento e acompanhamento de adultos com deficiência grave (respostas

sociais da Segurança Social); Centro de Recursos para a Inclusão, do Ministério da Educação; projetos do Instituto Nacional para Reabilitação (INR); e outros.

Em 2010, percebemos que na nossa região, com o envelhecimento da população e saída dos jovens das aldeias, os idosos apesar de autónomos tinham uma vida muito solitária, pelo que se criaram os Espaços de Convívio e, atualmente, já vamos a 8 freguesias de 3 concelhos (Santa Marta de Penaguião, Peso da Régua e Lamego), criar tardes de animação, estimulação, convívio e lazer, graças às parcerias que vamos estabelecendo e que anualmente passam de 150 pessoas abrangidas.

As parcerias, são para a A2000, um dos pilares fundamentais na prossecução deste sonho de melhorar a qualidade de vida e promover a inclusão de todos.

Comprometida em fornecer um ambiente seguro, inclusivo e acessível para todos, a A2000 presta serviços pautados pela abordagem personalizada e holística, adaptados às necessidades de cada indivíduo.

De olhos no futuro, a A2000 está empenhada em continuar a inovar e expandir os seus serviços para atender às necessidades emergentes. Assim, em 2025, findas as obras Financiadas pelo Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais 3.0 (Pares 3.0), a A2000, abrirá 3 novas respostas sociais na área da deficiência, num total de 5 equipamentos: 2 Residências Autónomas (5+5 pessoas); 1 Centro Atividades e Capacitação para a Inclusão (30 pessoas); 2 Lares Residenciais (30+30 pessoas).

Estas novas respostas criarão 55 novos postos de trabalho e servirão mais 100 clientes com deficiência ou incapacidade. Será mais um passo na direção do sonho de dar resposta a quem dela precisa.

Atualmente a A2000 é constituída por 1327 sócios, atende/serve mais de 1000 clientes por ano e conta com 62 colaboradores. As suas contas são públicas e estão Certificadas Legalmente por Revisor Oficial e Contas Independente; e, para além da Certificação pela DGERT enquanto entidade formadora, apresenta também o Sistema de Gestão de Qualidade Certificado pelo EQUASS (European Quality Assurance for Social Services).

**Contado parece ter sido um caminho fácil, mas, pelo contrário, os obstáculos estiveram sempre presentes, e de múltiplas naturezas, contudo a persistência nunca nos faltou e o medo nunca nos paralisou!**

**Olhando para todas as vidas que já tocamos e que já mudamos, resta-nos dizer "Tudo aqui já foi um sonho!"**

**Marina Teixeira,**

Diretora Técnica

# 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



## Tiago Oliveira Carpintaria Jolcaz

Inicialmente integrado na medida IAOQE (Informação, avaliação e orientação para a qualificação e emprego) do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) da A2000, o Tiago foi posteriormente encaminhado para a medida de Apoio à Colocação, de forma a desenvolver as suas competências pessoais, sociais e profissionais.

Visto o cliente ter efetuado um estágio no âmbito da formação profissional na Carpintaria Jolcaz, foi nesta entidade que encontrou a possibilidade de realizar formação prática em contexto de trabalho. Em virtude do seu desempenho satisfatório e da sua postura humilde, o Tiago encontra-se atualmente inserido no mercado de trabalho através de um Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto (CEAMA) na empresa supracitada.



O cliente mostra-se muito feliz e grato com a sua atividade profissional, manifestando-se motivado e orgulhoso das mudanças positivas que tem alcançado na sua vida. O Tiago refere que, na carpintaria, executa diversas tarefas, descrevendo-nos algumas delas com bastante satisfação - "lixo caixas, gravo peças de madeira na máquina de laser,

monto os fundos das caixas, limpo o armazém e ajudo a cortar a madeira nas máquinas apropriadas". Aponta, ainda, que se sente bem acolhido por toda a equipa de trabalho ("sinto-me bem, os colegas e o chefe gostam muito de mim").

O Tiago entende que "ter um trabalho é muito importante", evidenciando que esta esfera da sua vida se eleva como fundamental para o desenvolvimento da sua autonomia e independência ("tenho dinheiro para as minhas coisas e posso ajudar a minha mãe com as despesas de casa"). Para além disto, menciona que procura melhorar continuamente o seu desempenho, pois "gostava de aprender a cortar, podendo evoluir com calma e dedicação".

Pedro Azevedo, Sócio-Gerente da Carpintaria Jolcaz, refere que a contratação do Tiago através de uma medida ativa de emprego destinada a pessoas com deficiência e/ou incapacidade foi facilitada pela equipa técnica da A2000, estando "muito satisfeito com todo o acompanhamento e disponibilidade que foram dados. Ainda bem que existem, pois sem vocês não teria cá o Tiago". Salienta, em acréscimo, que a sua entidade tem "a responsabilidade social de acolher integrar profissionalmente pessoas com menos capacidade", considerando que o Tiago "merece ter esta oportunidade".

Apesar de a adaptação do Tiago às rotinas laborais não ter sido um processo fácil, o responsável aponta que "ao longo do tempo, ele foi evoluindo e melhorou significativamente, estando já habituado ao que tem de fazer".

Desta forma, Pedro Azevedo descreve esta integração profissional como uma mais-valia para todos os colaboradores, permitindo que possam "aprender como tratar as pessoas com mais dificuldade de forma mais sensível". Para além dis-

to, indicou que o Tiago "é bastante útil na carpintaria, porque consegue fazer algumas tarefas de forma autónoma", destacando que o cliente "é um rapaz muito humilde e querido por todas as pessoas que trabalham na Jolcaz".



Por fim, Pedro Azevedo finaliza esta entrevista com uma mensagem de sensibilização direcionada a outras empresas, no sentido de promover a autonomia e inserção socioprofissional de PCDI: "Vale a pena arriscar e dar uma oportunidade a este tipo de público, porque são pessoas úteis e importantes para crescermos", sublinhando que a sua experiência tem sido benéfica e positiva para todos os envolvidos.

**Margarida Ferreira Pinto,**

Psicóloga



## EPA - Empowerment, Participação e Autorrepresentação

Os participantes do EPA - Empowerment, Participação e Autorrepresentação, projeto cofinanciado pelo INR, I.P., (que decorre na Régua, Armamar e Tabuaço) no mês de agosto estiveram ocupados a preparar os cenários e material para as filmagens dos vídeos em Língua Gestual Portuguesa (LGP).



Estes vídeos serão uma maneira divertida de partilhar histórias e informações importantes, em modo TikTok, com a comunidade. Simultaneamente, eles revelam a capacidade de expressão e de autorrepresentação, dando visibilidade às competências dos participantes.

Em Tabuaço, estivemos a preparar, em Língua Gestual Portuguesa, os temas "Cores" e "Transportes". Além disso, entregámos mais questionários de levantamento sobre as áreas da deficiência onde as pessoas têm menos informação, para envolver a nossa comunidade ainda mais.



**INR** instituto nacional para a reabilitação

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

Em Armamar, o tema da LGP foi as "Estações do Ano" e na Régua foi o "Abecedário".

Além disso, começamos a executar as lembranças do projeto para os nossos parceiros e uma lembrança especial para os deputados da AR - Assembleia da República, que nos vão ajudar na visita à AR, pois em setembro queremos ir a Lisboa.

Durante o mês de agosto, como a maioria dos participantes da EPA não sai do seu concelho durante o ano inteiro, fomos algumas vezes à piscina, a fazer de conta que estávamos de férias, graças ao apoio dos nossos Municípios que não nos cobram entradas.

E assim, se passou este lindo mês de agosto, que não sendo o mais produtivo, foi o mais divertido, pois dedicamos parte dos dias ao Lazer.



Alexandra Santos,  
Técnica da A2000



# DOADOR DO MÊS

ZENSENSES.ORG



INFO@ZENSENSES.ORG



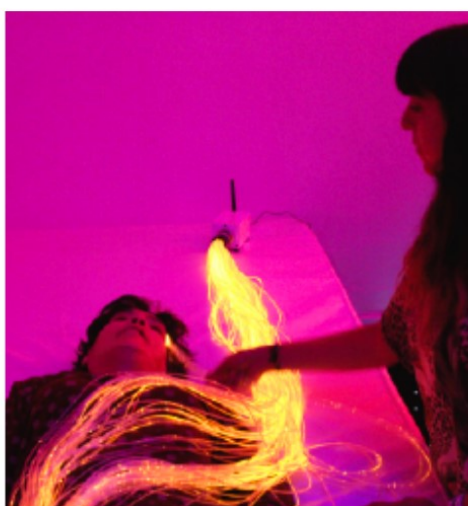
ESPECIALISTAS EM ABORDAGEM SNOEZELEN  
CRIAÇÃO DE ESPAÇOS MULTISSENSORIAIS  
CONSULTORIA  
FORMAÇÃO  
PRODUTOS

📍 RIO TINTO, PORTO

📷 @ZENSENSES\_SNOEZELEN

☎ (+351) 916 944 381

📘 /ZENSENSES.TERAPIA





## Empreitada de Remodelação do Edifício da A2000

Segue a bom ritmo a Empreitada de Remodelação do Edifício da A2000 - Respostas Sociais - Projeto Pares 3.0

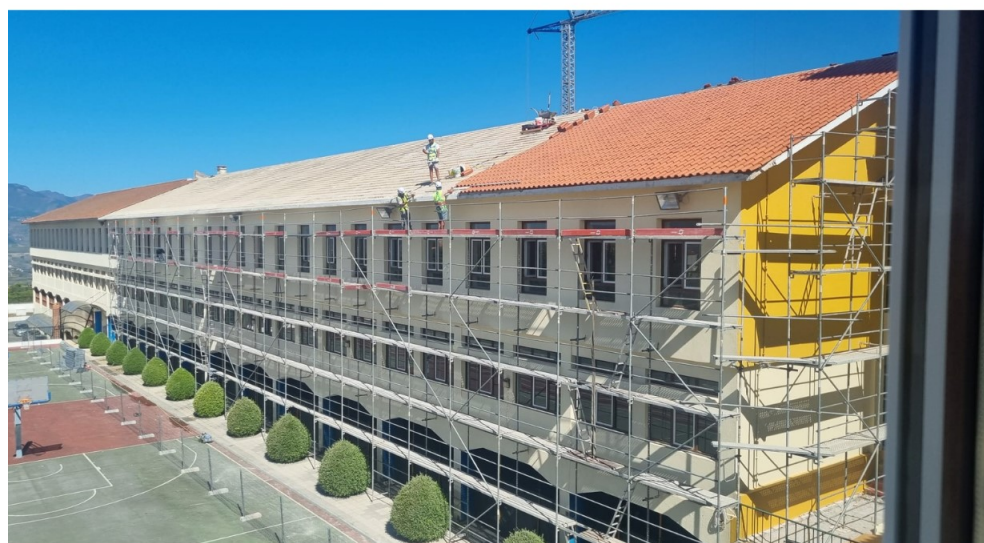
Prazo de Execução: 24 meses.

Para 100 pessoas com deficiência e incapacidade:

2 Lares Residenciais (30+30 Pessoas)

2 Residências Autônomas (5+5 Pessoas)

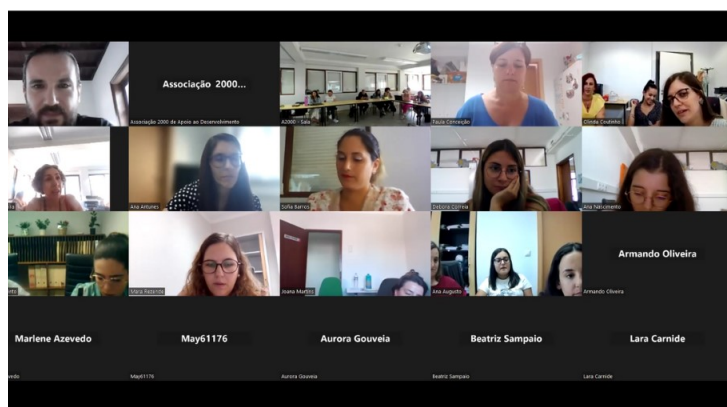
1 Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (30 Pessoas)





# Formação Interna para os Colaboradores da A2000

1. Como lidar com comportamentos advindos de Patologias do foro mental? Dr. João Pedro Camilo (Psiquiatra);
2. Inteligência Artificial: O ChatGPT no local de trabalho - Como utilizar profissionalmente as aplicações Kahoot e Mentimeter. Sofia Borges (Psicóloga) e Luís Marinheira (Técnico de Informática);
3. Apresentação dos resultados da Angariação de Fundos. António Ribeiro (Presidente da Direção);
4. Políticas e Cultura Organizacional. Marina Teixeira (Diretora Técnica).





# 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
- Emprego 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:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



# Poiares - Peso da Régua

## Que Delicioso Lanche!

Iniciamos uma nova etapa, já estamos em FPCT, (Formação Prática em contexto de trabalho) está a correr muito bem, todos nós estamos a adorar esta nova fase pela qual estamos a passar.

Contudo temos saudades dos colegas, das formadoras e das atividades que fazíamos nas UFCDs em sala e por isso aproveitámos o dia em que vamos à sala para fazer algumas atividades que mais gostámos.

Terminámos a UFCD 3332 – Alimentos – características e confeção e por isso, confeccionamos um lanchinho bem saboroso, fizemos um fresco e apetitoso batido de morango e banana, e para acompanhar esta agradável bebida elaboramos uns saborosos crepes regados com chocolate e acompanhados com banana e morango, foi um lanche apetitoso. No final desta atividade os formandos deveriam identificar dois alimentos usados na confeção, uma característica de dois alimentos usados na confeção e um processo de confeção utilizado.

Mas como no fim de cada etapa, uma nova começa, estamos a ministrar a UFCD Noções Básicas de Pastelaria, e mais uma vez, fomos até à cozinha, onde confeccionamos dois deliciosos bolos para o nosso lanche acompanhados por um refrescante chá.

Agora, está na hora de umas belas e merecidas férias.

Até à próxima.

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

**Raquel Santos, Formadora**





## Reciclar para o Planeta Salvar!

A reciclagem é um processo de transformação de materiais descartáveis em novos produtos. Apesar de ser uma prática antiga, atualmente as políticas de reciclagem são fundamentais para a preservação ambiental, assim como para o desenvolvimento económico.

O Curso 6 - Ação 1- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Chaves, no âmbito da Componente de Cidadania e Empregabilidade, exploraram o tema da reciclagem.

Após uma conversa inicial com os formandos para se perceber quais os seus conhecimentos acerca do tema, realizaram uma pesquisa sobre quais as embalagens que se podem colocar em cada ecoponto.

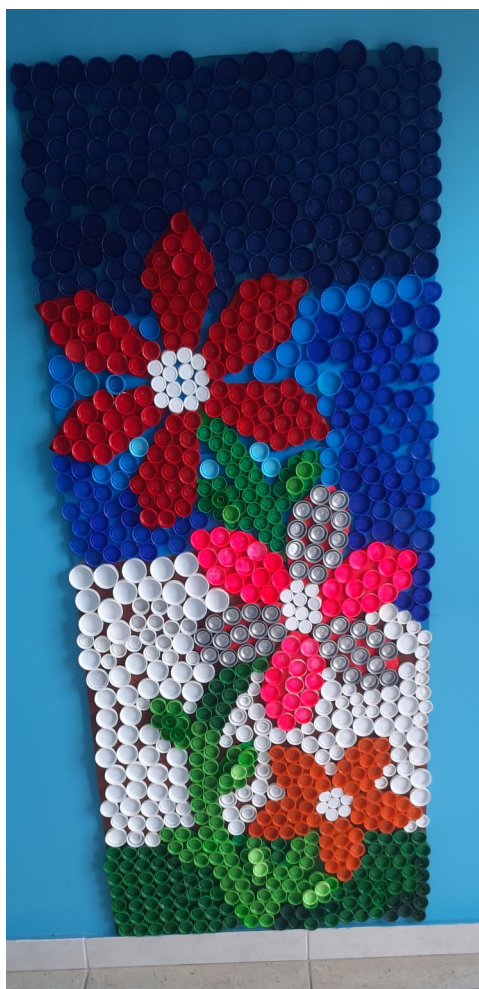
Da teoria à prática, passou-se para a construção dos ecopontos que, com muita criatividade e imaginação resultou nos "monstros ecopontos"!

Aproveitou-se ainda material reciclável (tampas de plástico) para dar cor a uma das paredes da sala de formação, porque para além de reciclar também se pode enfeitar.

Preservar o meio ambiente é agir no presente para proteger o futuro!

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

**Sónia Sousa, Formadora**







ESTABLISHED 1727

# MARTHA'S

WINES & SPIRITS



CONSULTE-NOS PARA CONHECER OPÇÕES QUE OFERECEMOS PARA CABAZES DE NATAL, EM [COMERCIAL@MARTHASGROUP.COM](mailto:COMERCIAL@MARTHASGROUP.COM)

## Ternura na Terceira Idade

No âmbito da UFCD 8853- Prestação de Cuidados Humanos Básicos- Higiene e Apresentação Pessoal, os formandos do Curso 9 - Ação 1, a decorrer em Tabuaço, foram visitar a Santa Casa da Misericórdia, localizada nesta vila.

Esta visita teve como objetivos conhecer as rotinas diárias dos idosos, as técnicas de prestação de cuidados de higiene e conforto bem como o modo de efetuar a separação, recolha e transporte de resíduos decorrentes da prestação de cuidados de higiene e conforto e da higienização dos espaços.

A Santa Casa da Misericórdia de Tabuaço foi fundada em 1932 e atualmente tem as seguintes respostas sociais: ERPI (Estrutura Residencial para Idosos), Centro de Dia e Creche, conseguindo apoiar cerca de 113 pessoas. Trabalham na instituição aproximadamente 50 funcionários.

O grupo foi recebido pela Diretora Técnica Dra. Ana Maria Falé que nos deu as boas-vindas dizendo que “a Santa Casa serve para servir” e que o principal objetivo desta Instituição é prestar um serviço de qualidade e excelência na prestação de cuidados aos utentes. Explicou ainda que a Sta. Casa tomou a iniciativa de criar um “livro de bolso”, que considera ser uma excelente ferramenta de trabalho, que auxilia os funcionários no seu dia-a-dia e que garante que todos os idosos são tratados de forma igual.

De seguida, o Enfermeiro Marco Aurélio deu-nos uma pequena formação sobre a prestação de cuidados de higiene e conforto para idosos. Segundo o Enfermeiro Marco Aurélio, é muito importante “sistematizar o ambiente de trabalho para que as tarefas sejam eficazes e respeitar as preferências do utente”.

De seguida, tivemos o privilégio de ouvir o testemunho de duas funcionárias da instituição, a D. Maria Soares e a D. Rute

Pinto, que nos explicaram quais as rotinas diárias dos idosos no que diz respeito à sua higiene, alimentação e outros cuidados. Entre outras coisas destacaram ainda a importância de orientar sempre o utente para o procedimento que irão realizar com ele para que este compreenda o que vai acontecer naquele momento e o sigilo profissional.



Foi-nos também explicada a forma como esta Instituição procede à separação dos resíduos que diariamente produz. Têm contentores específicos para cada tipo de resíduo e semanalmente vem uma empresa externa fazer a recolha e desinfeção dos contentores.

Nos dias que antecederam a visita o grupo da formação preparou algumas surpresas para os idosos: construíram porta-joias com caixas de ovos e um porta-chaves com rolhas de cortiça, ensaiaram uma música e criaram quadras alusivas ao dia:

“Estamos hoje aqui  
Para convosco conviver  
Que dia lindo este  
Que estamos a viver”;  
  
“Fui ao jardim passear  
Espalhar a minha dor  
Encontrei o vosso nome

Na mais linda flor”;

“Não há idade mais linda

Que a vossa podem crer

A vida passa a correr

Desfrutem sem um minuto perder”;

“Trazemos alegria e sorrisos

Para vos presentear

Obrigada meus amigos

Por nos ouvirem cantar”;

“Foi com muito carinho que preparamos

Estes miminhos para vós

Esperemos que gostem e usem

Para se lembrarem de nós”;

“A Associação aqui vem

Aqui vem com emoção

Trazer a este lar

Muito amor no coração”;

O final da visita foi muito animado e repleto de sorrisos e emoção.

O grupo sentiu que “fez a diferença” no dia destes idosos e regressou a casa de coração cheio e muito feliz!

Fica um agradecimento especial à Santa Casa da Misericórdia de Tabuaço pela sua disponibilidade, principalmente à Dra. Ana e ao Enfermeiro Marco.

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

**Isabela Lima, Formadora**



## Animação em Resende

Os conteúdos da UFCD 3534 – Animação e Lazer mostraram-nos a importância das atividades de animação e lazer na promoção da qualidade de vida. As atividades de animação têm um caráter lúdico e didático e, para cumprirem este duplo objetivo, devem ser adequadas ao público alvo – crianças, jovens, adultos, idosos. As atividades de animação são várias: desportivas, culturais, sociais, ambientais, turísticas e recreativas. Neste mês, tivemos a oportunidade de realizar algumas destas atividades e comprovamos o seu caráter lúdico (convívio e diversão) e pedagógico (conhecimento e aprendizagem). Aqui ficam alguns exemplos das nossas atividades:

Artes plásticas e trabalhos manuais – porta chaves de feltro, aplicação da técnica do guardanapo em caixas de madeira e frascos de vidro.

Atividades desportivas – exercício físico com caminhada e jogos tradicionais.

Atividades recreativas – piquenique, atividades de estimulação cognitiva e jogos de mesa/tabuleiro.

Foi um bom momento de animação, com música, atividades e jogos. Percebemos a importância das atividades de animação com os idosos, pois através da realização de ati-

vidades lúdicas e didáticas, há a promoção de uma vida mais ativa e criativa e das relações e comunicação com os outros. Para todos, foi um momento bastante animado!

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

Sandra Pinto, formadora





# Carrazeda de Ansiões

## “Piquenicando” por Terras de Carrazeda de Ansiões

No âmbito da Componente de Cidadania e Empregabilidade, o Curso 10 - Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Carrazeda de Ansiões, realizou um piquenique no parque das merendas localizado junto às piscinas municipais.

Esta atividade teve como objetivos a participação em grupo dos formandos e a sua interação com a natureza, possibilitando experiências sensoriais diferentes daquelas a que estão habituados na sala de formação, como o canto dos passarinhos e outros sons, os cheiros da natureza e sentir texturas diferentes, envolvendo-os numa outra realidade.

O local escolhido era calmo, com árvores que nos proporcionaram sombra, ar puro e tranquilidade.

Este dia ficou marcado pela ansiedade da chegada das férias, onde o divertimento e a boa disposição foram constantes. Todos aproveitámos os recur-

sos disponíveis no local, assim como jogámos à bola, às cartas, dominó, loto e até dançámos!

Como não há piquenique sem comida, quando chegou a hora de piquenicar juntámo-nos todos à volta da mesa e partilhámos um delicioso farnel que, verdade seja dita, era muito variado, desde bôla, salpicão, bolinhos de bacalhau, panados, coxinhas de frango, frango assado, a boa da batata frita, pão, fruta variada e bebidas, não faltou nada!

No final do dia o grupo mostrou-se satisfeito e partiu feliz para as merecidas férias!

Até setembro!

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

**Sónia Sousa, Formadora**



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





## Aquecimento Central Pichelaria

de: **José Eduardo Oliveira Botelho**



**933 936 330**



**Rua Comendador Manuel Correia Botelho  
Bujões - Abaças - 5000-014 Vila Real**



**[jbotelho77@hotmail.com](mailto:jbotelho77@hotmail.com)**

## Julho, Com Muita Animação!

O mês de julho passou a correr, contudo tivemos tempo de terminar algumas UFCDs e iniciar outras.

Iniciámos a UFCD 3540 - Animação – Conceitos, Princípios e Técnicas.

Começámos pelo tema da comunicação: análise transaccional, é uma teoria da personalidade e uma psicoterapia para o crescimento e a mudança pessoal, criada pelo Dr. Eric Berne. Ficámos a saber que o objetivo da análise transaccional é levar o indivíduo a alcançar a autonomia de vida, isto é, ter o controlo da sua própria vida, aceitar a responsabilidade dos seus próprios sentimentos, pensamentos e comportamentos. Tudo isto pode ser obtido através da recuperação de três capacidades: consciência, espontaneidade e

intimidade. Estas três capacidades são inatas no ser humano, no entanto algumas vezes ficam limitadas devido a situações stressantes ou traumáticas que se sofrem na infância. Por isso o Dr. Berne dizia: “todos nós nascemos príncipes e princesas, mas às vezes a nossa infância transforma-nos em sapos”. Gostámos muito desta afirmação e daqui resultaram alguns debates sobre o porquê de algumas das nossas atitudes.

Falámos ainda sobre carícias/afetos e concluímos que vivemos numa sociedade sem tempo para nós próprios e ainda menos para os outros, mas as carícias/afetos são essenciais à vida de uma pessoa e isto fez-nos refletir sobre a importância que temos nas vidas uns dos outros e nas atitudes

que temos e que por vezes magoamos os outros.

Fizemos ainda alguns jogos de dinâmica de grupo que nos proporcionaram algum (auto)conhecimento e nos fizeram compreender a importância da comunicação.

Agora estamos preparados para umas belas férias.

Até breve!

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

**Raquel Santos, formadora**





## Reutilizar... Em Baião

No âmbito da componente de Cidadania e Empregabilidade, os formandos do Curso 5 – Ação 1- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Baião, trabalharam temas relacionados com a Educação Ambiental.

Sendo uma temática obrigatória da componente é também, sem dúvida alguma, de enorme importância para todos nós nos dias de hoje.

Atualmente dá-se cada vez mais relevância ao ambiente... e é nas escolas que tudo começa.

A necessidade da inclusão da educação ambiental nas escolas é uma demanda da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO). De acordo com a UNESCO, os quatro objetivos da educação ambiental para crianças são: conscientizá-las e sensibilizá-las em relação aos problemas ambientais; fomentar seu interesse em relação ao cuidado e melhoria do meio ambiente; desenvolver na infância a capacidade de aprender sobre o meio que nos cerca e ampliar seus conhecimentos ecológicos, em assuntos

como energia, paisagem, ar, água, recursos naturais e vida silvestre.

Nós, na A2000, também nos preocupamos com o ambiente e com a necessidade de incentivar os nossos formandos a preocuparem-se com a nossa casa - o planeta TERRA. Assim, durante algumas sessões, foram vários os assuntos falados relacionados com a Educação Ambiental.

Numa das sessões o objetivo principal era a reutilização. Um dos elementos da política dos 5R's. Depois de abordarmos o conceito teoricamente, foi a vez de colocarmos mãos à obra... reutilizámos garrafas de vidro, frascos de vidro e copos de velas perfumadas.

Sendo uma atividade prática, os formandos demonstraram logo à partida bastante entusiasmo. A atividade iniciou com a lavagem dos frascos e de seguida a decoração dos mesmos. Utilizámos diferentes materiais que tínhamos em sala. Desde fio, conchas, papel eva, cola... tudo foi utilizado... e claro alguma imaginação!

A verdade é que o resultado final ficou magnífico. Ficámos com algumas velas decorativas e com alguns frascos que

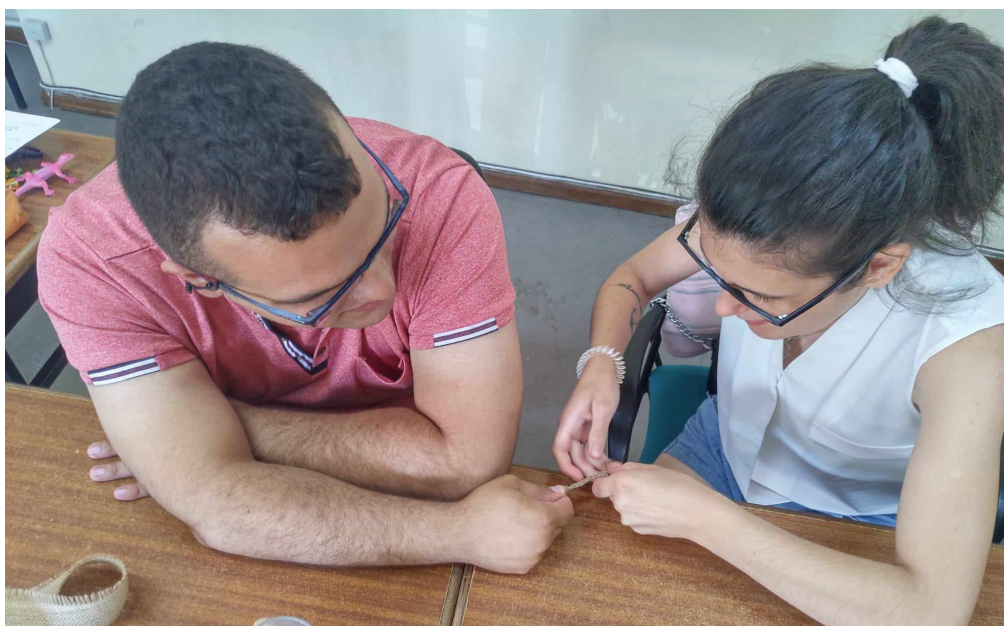
dão para utilizar como belas jarras de flores.

Todos os formandos se mostraram muito atentos, participativos e animados durante toda a sessão!

É sempre bom aprender!!

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

**Sónia Pereira, Formadora**



## A Arte de Envelhecer com Sabedoria

**D**epois de meses de atividade intensa, divertida e diversificada, aproveitamos este mês para fazer uma breve reflexão sobre o envelhecimento e o modo como os clientes dos Espaços de Convívio da A2000 estão a redefinir o seu conceito. Efetivamente, eles provam-nos a cada dia que a idade é apenas um número e que viver é uma aventura gloriosa que deve ser sempre saboreada.

Ora, o envelhecimento é um processo natural da vida, uma jornada que todos nós empreendemos desde o momento em que nascemos. No entanto, a sociedade muitas vezes coloca um estigma negativo em torno do envelhecimento, associando-o à decadência e à perda. Neste artigo, exploraremos a ideia de que envelhecer é uma forma de arte, cheia de sabedoria, resiliência e beleza.

Uma das maravilhas do envelhecimento é o acúmulo de experiência e sabedoria ao longo dos anos. Com o tempo, acumulamos histórias, lições aprendidas e *insights* que nos tornam pessoas mais sábias.

Envelhecer dá-nos a oportunidade de compartilhar essas experiências com as gerações mais jovens e, desta forma, contribuir para a evolução da sociedade.

À medida que envelhecemos, enfrentamos desafios e adversidades que moldam a nossa resiliência. Superar obstáculos ao longo da vida torna-nos mais fortes e capazes de lidar com as adversidades com graça e determinação. A resiliência é uma qualidade intrínseca àqueles que aprenderam a arte de envelhecer.

A sociedade muitas vezes cultiva e enaltece a juventude e a beleza juvenil, mas a verdadeira beleza transcende as rugas e os cabelos grisalhos. A beleza da maturidade está na autenticidade, na confiança e na serenidade que vêm com a idade. É a beleza de uma vida bem vivida, de cicatrizes que contam histórias e de olhos que brilham com a profundidade do conhecimento.

Envelhecer também oferece a oportunidade de refletir sobre o significado e propósito da vida. À medida que as responsabilidades mudam e as prioridades

se transformam, muitas pessoas encontram uma maior conexão consigo mesmas e com o que é verdadeiramente importante em suas vidas. Encontrar significado é uma parte fundamental da arte de envelhecer.

Cada pessoa envelhece de maneira única, com uma história de vida e uma jornada pessoal que são completamente suas. A diversidade da experiência humana é algo a ser celebrado, pois enriquece a tapeçaria da sociedade. Afinal, não há uma maneira certa de envelhecer, pois cada jornada é uma obra de arte única.

Concluindo, envelhecer é uma dádiva, uma oportunidade de crescer, aprender e evoluir ao longo da vida. É a arte de abraçar as mudanças com coragem e dignidade, de valorizar a sabedoria e a resiliência que vêm com a idade e de encontrar a beleza na autenticidade. A arte de envelhecer é uma celebração da jornada humana, que merece ser honrada e respeitada.

À medida que abraçamos o envelhecimento, podemos aprender a apreciar cada estágio da vida e a abraçar a beleza única que cada um de nós traz para o mundo. Que possamos todos envelhecer com graça, resiliência e alegria, lembrando que a verdadeira arte está no próprio ato de viver.

**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.







## Agosto, o CAARPD Vai de Férias! (Poiares - Régua)

**A** gosto! Chegou o mês mais alegre do ano e, com ele, veio também sol, água e muitas atividades divertidas.

Sob o tema da "Água", os clientes não poderiam iniciar de melhor forma, senão dentro dela. Em virtude do apoio da "Naturimont", foi possível proporcionar a técnicos e clientes uma manhã de canoagem pelas margens do rio Douro. A ansiedade fazia-se sentir, mas foi facilmente superada com os primeiros impulsos na água, que depressa deram origem a muitos sorrisos.

Muitos foram também os mergulhos na piscina do CAARPD e os

jogos com água que, à semelhança do mês anterior, continuaram a fazer parte da rotina e ajudaram a ultrapassar as altas temperaturas que se fizeram sentir.

Como forma de escapar a este calor, também foram realizadas diversas atividades em sala, destacando-se, por exemplo, as telas com colagens que retratavam elementos veranís adaptados aos gostos de cada um.

O CAARPD vai de férias, mas não sem antes encerrar as suas atividades de uma forma especial. Como tal, foi realizado um acantonamento entres os dias 10 e 11 de agosto no Pavilhão Gimnodesportivo da A2000. Mas, se pensam

que se ficaram apenas pela pernoita, estão muito enganados! Incluído no pacote, esteve também o jantar, um sunset com bailarico e um fogo de concelho que proporcionou o regresso à calma e a preparação para uma bela noite de sono. O dia seguinte foi recheado de jogos e mergulhos, que fizeram as delícias de todos.

Agora, chega a hora do merecido descanso.

O CAARPD vai de férias cansado, mas feliz!

**Os clientes e técnicos do CAARPD de Poiares**



## Agosto, Mês dos Mergulhos (Murça)

**E** ste mês foi muito pequenino, mas também muito divertido!!

Como foi um mês de calor, aproveitamos ao máximo para ir à piscina e fazer jogos de água! Partilhámos muitas gargalhadas e momentos que nos preenchem o coração.

No desporto adaptado, continuamos a praticar boccia para não perdermos o jeito.

Sem esquecer a nossa moldura de verão que fizemos com muita dedicação e ficou muito gira!

Foi um mês dedicado ao convívio e partilha, que também é muito importante para fortalecermos os nossos laços!

Obrigada!

**Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça**





# DOADOR DO MÊS



A empresa Land Peças é um centro de abate certificado da rede valorcar, situada em Peso da Régua.

Destina-se à compra de veículos em fim de vida e a venda de peças auto usadas.

**Na nossa empresa tratamos do abate do seu veículo.**

## CONTACTOS



### MORADA

Lugar Ribeira do Rodo, Nº628

5050-103 Peso da Régua



### HORÁRIO

*Segunda a sexta*

8h00 até 13h00

14h00 até 18h00

Sábado 8h00 até 13h00



### TELEFONES

Telefone 254 318 176

(Custo chamada para rede fixa nacional)

Telemóvel 969 744 134

(Custo chamada para rede móvel nacional)



### EMAIL:

landpecas@outlook.pt

**E**m agosto, anualmente, publicamos nesta Newsletter, os resultados obtidos, aquando da avaliação de satisfação anual do ano transato, efetuada por todos os stakeholders – esta informação está descrita no Relatório e Contas de 2022, mas neste formato chega de forma mais clara, a mais pessoas.

Stakeholders são todas as pessoas que intervêm, independentemente do seu papel, na prossecução de um serviço/projeto ou atividade efetuada pela A2000. E, em 2022, a A2000 promoveu 10 serviços/projetos que foram desde a infância até à terceira idade, num território que envolveu 16 concelhos de 4 distritos (Vila Real, Bragança, Viseu, Porto), a saber: Intervenção Precoce na Infância (IPI); Centro de Recursos para a Inclusão (CRI); Formação Profissional para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade; Formação Pedagógica Inicial para Formadores; Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP); Centro de Atendimento e Acompanhamento para a Reabilitação Social de Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (CAARPD); CLDS 4G de Murça (Milhões de Esperanças); Espaços de Convívio para idosos; Projeto cofinanciado pelo INR “Se tu fosses eu?”.

Assim, em 2022, os serviços da A2000 envolveram 1468 stakeholders: clientes, significativos (aqui contam-se apenas os familiares/responsáveis com quem se interagiu mais frequentemente devido à menor autonomia dos clientes), colaboradores (vinculados e com Medidas de Emprego), prestadores de serviços, parceiros, fornecedores e financiadores.



Apresentados todos os stakeholders de 2022, expõe-se de seguida os níveis de satisfação de cada grupo de stakeholders:

- Ponto 1: apresenta a compilação das avaliações de satisfação efetuadas pelos stakeholders acerca da A2000;
- Ponto 2: apresenta as avaliações de satisfação efetuadas pelos colaboradores da A2000, relativamente à interação com os seus parceiros e seus fornecedores.

(...)



## 1. Avaliação de satisfação dos stakeholders sobre a A2000

Os inquéritos de avaliação de satisfação foram entregues a todos os intervenientes, no caso dos clientes todos responderam, nos restantes stakeholders respondeu a maioria, exceto no caso dos Fornecedores e dos Financiadores que responderam, respetivamente, 16% e 52%.

Habitualmente mais de 95% dos stakeholders estão satisfeitos, pelo que neste artigo (Quadro 1) se expõe apenas os extremos, isto é, os "Muito Satisfeitos" e os "Insatisfeitos" (somaram-se os "Pouco" com os "Nada" satisfeitos, dadas as baixas percentagens).

**Quadro 1 – Resultados da avaliação de satisfação efetuada pelos stakeholders**

Stakeholders	Muito Satisfeito	Insatisfeito (Pouco+Nada)	Observações
Clientes	76,7%	0,33%	A insatisfação incidiu, principalmente nos contextos dos serviços: transporte, salas; e na área da Participação, que para alguns diminuiu devido às suas condições físicas terem piorado.
Significativos	78%	1,5%	A insatisfação incidiu, principalmente nos contextos dos serviços: transporte, ementas; e no facto de o desenvolvimento do cliente não ter sido o esperado pelos significativos.
Colaboradores	31%	9%	Predomina o nível satisfeito: 60%; e surgiram respostas de insatisfação nas 6 áreas avaliadas, com predominância em duas relacionadas com "remuneração" e "stress profissional".
Parceiros	92,5%	0,1%	Um parceiro referiu não ter conhecimento da divulgação dos dados sobre a satisfação dos stakeholders.
Fornecedores	90%	0%	Responderam ao inquérito os fornecedores mais pequenos, em termos de volume de negócio.
Financiadores	90%	0%	Responderam ao inquérito apenas os financiadores locais/autarquias.

Ao nível da satisfação percebe-se que os stakeholders estão satisfeitos e, até em percentagens elevadas, estão "Muito Satisfeitos", com exceção dos Colaboradores que, estando maioritariamente satisfeitos, apresentam a maior percentagem de insatisfação, face aos restantes intervenientes, algo que será refletido em reunião geral de colaboradores.

(...)

## 2. Avaliação de satisfação da A2000 com os Parceiros, Fornecedores e Financiadores

Os colaboradores da A2000, anualmente, efetuam a avaliação de satisfação em relação aos parceiros e, no caso dos serviços administrativos, estes também avaliam a satisfação com os fornecedores (com quem interagem diretamente).

No caso dos financiadores locais, como também são parceiros, foram já incluídos na avaliação de parcerias. No caso dos financiadores ligados a estruturas do estado (Educação, Segurança Social, IEFPP, INR, POISE), como o nosso feedback não é solicitado, não foi realizada uma avaliação formal, apenas quando não cumprem os seus regulamentos, a A2000 apresenta de imediato reclamação aos respetivos responsáveis do serviço. Em 2022, apenas ocorreram reclamações com um dos serviços públicos, por incumprimento de prazos.

**Quadro 2 – Resultados da avaliação de satisfação efetuada pela A2000 relativamente a Parceiros e Fornecedores**

Stakeholders	Muito Satisfeito	Insatisfeito	Observações
Parceiros	90%	10%	Todos os parceiros cumpriram os objetivos estabelecidos, porém foram avaliados em mais 3 itens, sendo o da Proatividade aquele onde 30% dos parceiros obteve avaliação negativa e 3 parceiros apresentaram alguns constrangimentos na concretização dos objetivos.
Fornecedores	34%	2%	Foram avaliados 39 fornecedores – os esporádicos não foram avaliados – em 7 critérios. Ocorreram avaliações negativas principalmente no item da “Comunicação/ articulação com o fornecedor”. Não ocorreram reclamações. Predominaram as avaliações de “Moderadamente satisfeito”.

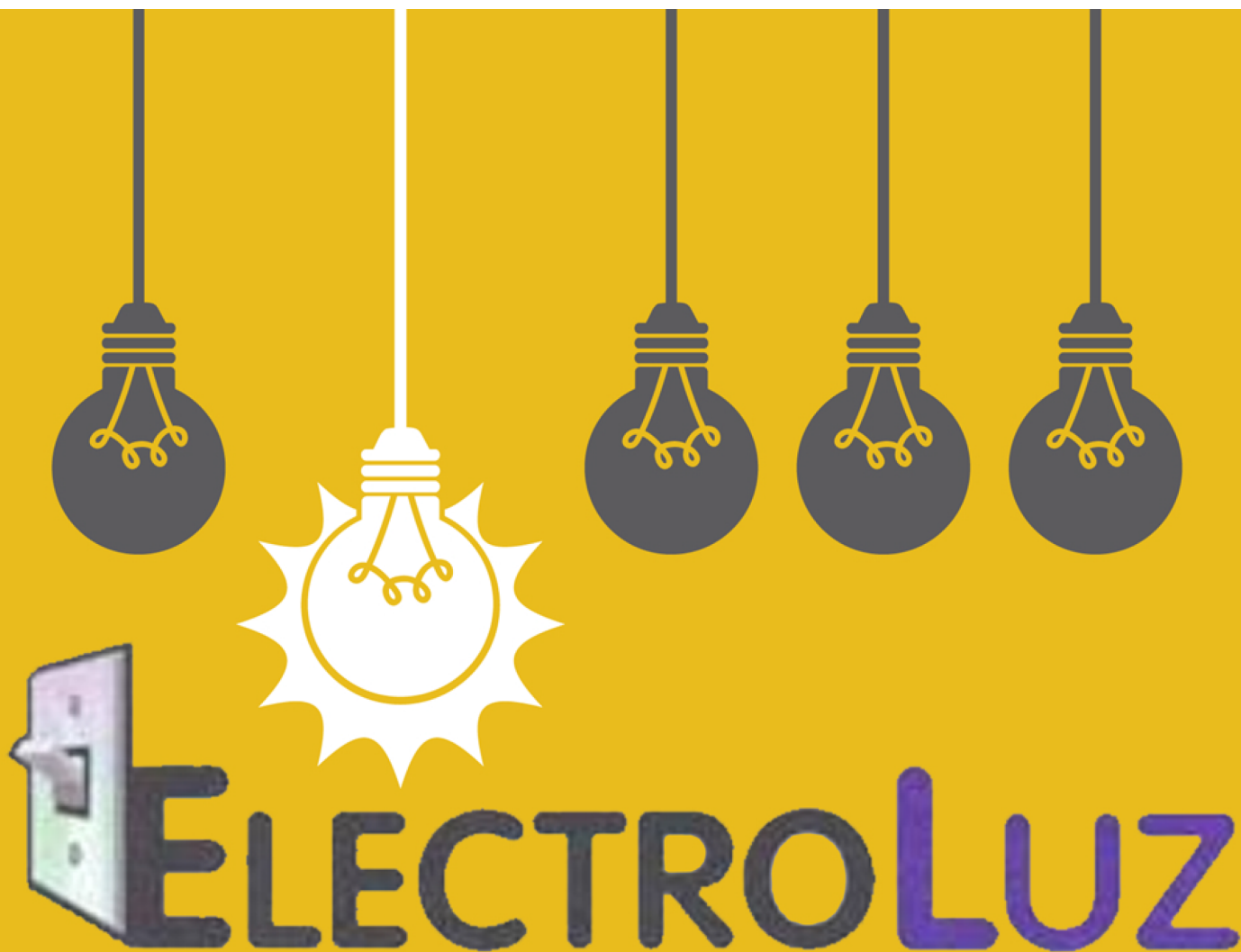
**Em resumo:** no geral, os stakeholders da A2000 encontram-se satisfeitos com os serviços prestados e com as interações estabelecidas, o mesmo se passa com a A2000, também se encontra satisfeita com os seus financiadores, parceiros e fornecedores, apesar de ser bastante exigente, o que se nota nas avaliações efetuadas pelos colaboradores quanto à própria instituição, aos seus parceiros e fornecedores, cujas percentagens de “Muito Satisfeito” são mais baixas. Mas, são as avaliações negativas que nos colocam mais alerta para criarmos oportunidades de melhoria, porque consideramos que a insatisfação com algo concreto é uma porta para a mudança e melhoria.

Quando a insatisfação se relaciona com uma expectativa pessoal relativamente a algo que não está previsto no compromisso ou serviço, talvez essa seja difícil de corresponder, pois não está expressa, mas a A2000 tem à disposição de todos os stakeholders a possibilidade de realizarem Sugestões, com o objetivo de que cada interveniente não acumule insatisfações e participe na concretização de soluções satisfatórias para todos.

Contudo, fica o alerta para cada um avaliar os seus níveis de satisfação e verificar se “a insatisfação por aquilo que não temos é resultado da falta de gratidão por aquilo que temos” (Daisaku Ikeda, Filósofo e líder Budista Japonês).

**Marina Teixeira, Diretora Técnica**





**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](mailto:luis.garcia.eletroluz@hotmail.com)

# DOADORES DO MÊS



Viver e Aprender | Edição 190 | AGOSTO 2023



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



ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA



Assurance in Social Services

