



Viver e Aprender



Newsletter Mensal | Edição 191 | Ano 22 | SETEMBRO 2023

www.a2000.pt

23 ANOS

07/09/2000 - 07/09/2023

L'êš ò áit' ĩRoi' - ĩ



Integração Profissional

António Gouveia

António Gouveia está integrado profissionalmente na União de Freguesias de Peso da Régua e Godim (...)

Ler mais... (Pág. 5)

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Empowerment, Participação, Autorrepresentação.

Ler mais... (pág. 6)





Ricardo Pinto : 935 157 280

SegurBila Mediação de Seguros Lda
Rua de Santa Iria Lote 1 Loja 2
5000-446 Vila Real

TEL/FAX : 259 092 229

<http://segurbila.wixsite.com/segurbila>

**FRESCURA
DA NATUREZA**

ALBINO GUEDES PINTO
GERENTE
966 304 589



Carretera Oimbra - Videferr
Tlf. 00 34 988 41 30 7
32613 OIMBRA
e-mail: hortoverin@hortoverin.com

C/. Pau Casals, s/l
Tlf./Fax 00 34 973 79 42 0
AITONA (Lleida)

ARMAMAR TÓES
Tlf./Fax 254 855 306

Sede Mercado Abastecedor do Porto
Pavilhão C Lugares 9-1
Tlf. 225 105 743
Fax 225 105 745
4350/104 OPORTO



Morada: Av. Ribeiro de Almeida, nº 15,
Fontelo, 5110-301 Armamar

Tel.: +351 254 851 730

Email: freguesiadefontelo@gmail.com



NVVP

UPDOURO

Investir. Crescer. Educar.

Av. de Setembro, Cave - G
5110-121 Armamar

T: 969 849 319 T: 254 858 280

O Barretu's
café • snack-bar

Avenida de Ovar, Edifício Barretos
Bloco 4 R/C 5050-223 Réqua

Fábio Pinto t. 925 722 170



Mónica Gertrudes

Serviço Técnico Agrícola, Lda.

Praça da República n.º 18, 1.º - 5110-127 ARMAMAR

NIPC - 510 190 480 | e-mail: monica-sta@sapo.pt

Tel. (00351) 254 858 317 | Tlm. 938 361 140 / 963 651 876

Bárbara Baptista

Rua Branca Martinho
Edifício Novo Horizonte
Sala AM, 1º Andar
5050-253 Peso da Régua

254 314 091
962 894 988

i9a u t o
automóveis





23º Aniversário da A2000

Excelentíssimos Senhores: membros dos Órgãos Sociais, estimados Colaboradores, dedicados Voluntários, prezados Utentes / Clientes, Parceiros Estratégicos e Funcionais, queridos Associados, generosos Doadores e comunidade em geral.

Hoje, Parabenizamos a A2000 com profundo sentimento de gratidão e esperança para celebrar um marco notável na nossa jornada. Há exatamente 23 anos, um grupo de 9 visionários e dedicados defensores da transformação social decidiu trilhar um caminho de empatia, solidariedade e compromisso.

Hoje, olhamos para trás e vemos uma trajetória repleta de conquistas, superação de desafios e impacto positivo nas vidas daqueles que tocámos. A nossa história é um testemunho do poder que uma comunidade unida possui para causar um impacto significativo. Desde os fundadores até aos colaboradores que trabalham incansavelmente, aos voluntários que generosamente doam o seu tempo, aos nossos valiosos clientes que inspiram a nossa missão, aos parceiros estratégicos e funcionais que enriquecem e viabilizam as nossas ações, aos associados que partilham o nosso compromisso e aos doadores que sustentam a nossa causa, cada um de vós desempenhou um papel crucial nesta jornada notável.

Enquanto olhamos para trás com um justificado orgulho, também voltamos o nosso olhar para o futuro com renovado entusiasmo e determinação. A inauguração das novas respostas sociais, fruto do Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais 3ª Geração (PARES 3.0), é uma

prova tangível da nossa contínua busca pela excelência. Passaremos de 6 para 9 tipologias de respostas, abrangendo áreas tão vitais como a educação e o apoio social. Este passo significa que estaremos ainda mais preparados para responder às necessidades em constante evolução da nossa comunidade.

Esta expansão não é apenas um marco muito importante na nossa história, mas é também um sinal claro da nossa adaptabilidade e resiliência. Continuaremos a ser agentes de mudança, moldando positivamente a vida daqueles a quem servimos e inspirando outros a unirem-se a esta nobre causa.

E enquanto comemoramos estes 23 anos de dedicação e serviço, é com entusiasmo que olhamos para o futuro. Sabendo que daqui a 2 anos celebraremos 25 anos da nossa instituição, estamos a trabalhar arduamente para concretizar um sonho ainda maior. Os nossos planos para o 25º aniversário incluem uma festa majestosa, marcando essa ocasião com a inauguração do edifício renovado e das novas respostas sociais que servirão mais 100 Pessoas com Deficiência e Incapacidade (2 Lares Residenciais, 1 Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão e 2 Residências Autónomas). Neste momento de renovação e progresso não podemos festejar plenamente devido às obras em curso, mas esta etapa na nossa jornada serve como um lembrete constante de que estamos a avançar em idade, experiência e inovação. O Futuro é já a seguir.

Agradeço a cada um de vós por fazer parte desta jornada inestimável. Juntos, constituímos a força que impulsiona a A2000 e, mais importante ainda, somos a esperança que ilumina o caminho à nossa frente.

Parabéns à A2000, parabéns a todos Somos (os) maiores E queremos ser (os) melhores

António José Ribeiro,
Presidente da Direção

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
□ CLDS 4G	8
□ Formação Inicial e Formação Contínua	10
□ CRI	7
□ Espaços de Convívio	9
□ CAARPD	13
□ INR	17
□ IPI	25
□ Doadores do mês	27

C R I P

CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

IEFP - Vila Real

IAOQE

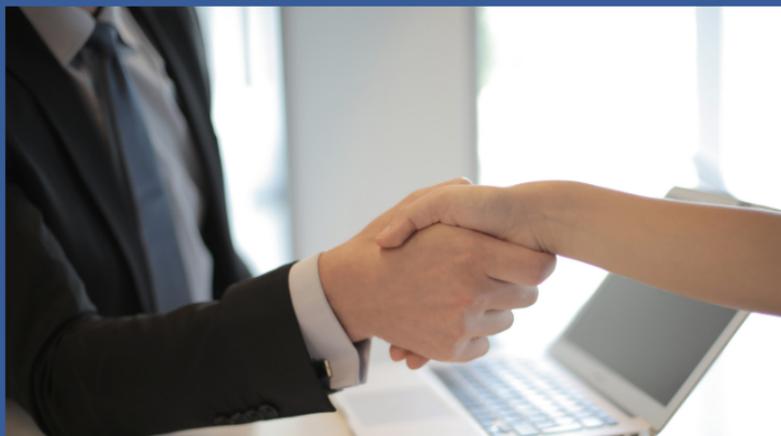
Informação, Avaliação, Orientação
e Qualificação no Emprego

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

António Gouveia

União de Freguesias de Peso da Régua e Godim

O António Gouveia está integrado profissionalmente na União de Freguesias de Peso da Régua e Godim, no âmbito de um Contrato Emprego-Inserção (CEI+).

Sinalizado pela equipa do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) da A2000, o cliente foi encaminhado para medida de Informação, Avaliação e Orientação para a Qualificação e Emprego (IAOQE), de modo a averiguar quais as suas potencialidades e competências pessoais, sociais e profissionais.



Posteriormente, o António foi acompanhado na medida de Apoio à Colocação, com o intuito de encontrar um emprego ajustado às suas necessidades e especificidades. Tendo em consideração o facto de o cliente ter desempenhado funções na construção civil durante largos anos, a União de Freguesias de Peso da Régua e Godim decidiu integrar o António no mercado de trabalho através de uma medida ativa de emprego destinada a pessoas com deficiência e/ou incapacidade.

Neste sentido, o cliente refere que a sua integração laboral lhe permite dar continuidade a uma das suas grandes paixões – “a arte de ser trolha”. O António salienta que, durante a sua atividade costuma “ajudar os trolhas, ajudar a fazer muros, pintar espaços exteriores das freguesias, a cortar as sebes e compor os quelhos com cimento”, evitando as tarefas que pressuponham a operacionalização de máquinas. Refere, ainda, que esta integração profissional surtiu um impacto bastante positivo na sua qualidade de

vida, “tenho mais dinheiro, gosto dos meus colegas de trabalho e do Sr. Presidente também e foi uma mudança boa para mim”. O António aponta que “gostava de continuar a trabalhar aqui, pois sou feliz a trabalhar e gosto de me sentir útil e de ter funções que sei fazer”. O cliente encontra-se bem inserido na sua comunidade, afirmando que “as pessoas gostam de mim e isso é muito importante”.



UNIÃO DAS FREGUESIAS
PESO DA RÉGUA E GODIM

Para José Costa, Presidente da União de Freguesias de Peso da Régua e Godim, o objetivo maior desta integração profissional é “procurar estabelecer pontes (no sentido figurativo), que possibilitem serem fios condutores de uma sociedade que promova a igualdade de direitos..”

O Presidente reitera que a adaptação do António às rotinas e exigências laborais foi feita “de uma forma gradual e sem aparentar dificuldades, quer às rotinas implementadas, quer ao relacionamento com os próprios colegas de trabalho”. Acredita, ainda, que esta integração socioprofissional promove a igualdade e inclusão social, destacando que o cliente “procede à limpeza e manutenção dos espaços verdes contíguos às duas freguesias, assim como serviços de servente de trolha, devidamente orientado e ajudado pelos funcionários afetos à junta, que o acompanham diariamente”.

No âmbito da integração profissional do António, o autarca considera “que as pessoas com deficiência têm mais valias que não devemos desvalorizar”, corroborando a vivência de uma experiência positiva que “permite, em última análise, que haja uma mudança cultural, o combate à desigualdade, a disponibilidade para o outro, o incremento da solidariedade, entre outros aspetos”.

O apoio fornecido pela equipa da A2000 foi entendido pelo Presidente da União de Freguesias como um facilitador de extrema relevância, “nomeadamente na elaboração, manutenção e acompanhamento de todo o processo de integração, estabelecendo uma corrente tripartida entre a A2000, a União de Freguesias de Peso da Régua e Godim e o próprio colaborador com deficiência, que funciona e serve os propósitos de todos os intervenientes”.



José Costa, Presidente da U.F. Peso da Régua e Godim

Em jeito de apelo à integração de mais pessoas com deficiência no mercado de trabalho, José Costa deixa algumas palavras às entidades: “Penso que as entidades e empresas devem adotar políticas de responsabilidade social, aliadas à preocupação em garantir a igualdade de oportunidades entre todos os trabalhadores. Existem medidas de apoio à contratação de pessoas com deficiência que devem ser reforçadas, agilizadas no seu período de contratação e fiscalizadas. O emprego confere a estas pessoas com deficiência autonomia, independência económica, sentimento de utilidade, motivação e credibilidade perante a sociedade e constituem fatores elementares de bem-estar, autoestima e inclusão”. Neste prisma, afirma que “a União de Freguesias estará sempre disponível para ajudar e apoiar estas iniciativas de âmbito socio-profissionais”.

Fátima Teixeira, Técnica de Apoio

EPA - *Empowerment*, Participação e Autorrepresentação

Neste mês de Setembro o ponto alto foi a grande viagem a Lisboa para visitar a Assembleia da República, efetuada pelo grupo de Tabuaço, graças ao apoio da Câmara Municipal e do deputado do PSD, Hugo Carvalho, que nos recebeu com muita simpatia, marcou os nossos almoços e visita à AR.

Para esta visita, preparámos uma lembrança, um postal inspirador, com fotos nossas e da nossa região, uma frase inspiradora (“É preciso coragem para ser diferente e muita competência para fazer a diferença”, de Benvindo Alberto Katembua) e músicas portuguesas (“Ó gente da minha terra” da Mariza, e “Que O Amor Te Salve Nesta Noite Escura” de Pedro Abrunhosa com Sara Correia), de forma a que o deputado, no desempenho das suas funções, se inspire e se lembre de defender os direitos dos mais vulneráveis.

Depois da viagem, tivemos um breve momento de reflexão em que cada um indicou o que gostou. A opinião foi unânime: todos adoraram conhecer a Assembleia da República, “sentimo-nos importantes”.

A visita à Assembleia da República era um objetivo do EPA – Empowerment, Participação, Autodeterminação – (projeto cofinanciado pelo INR), pois o mundo das pessoas com dife-

rentes funcionalidades e o mundo político, são realidades muito distantes e, por um lado aquelas sentem que a sua voz não alcança os Políticos que nos representam e estes, frequentemente, desconhecem as dificuldades com que se debatem os mais vulneráveis.

Nesta visita deixámos a mensagem de que já nos bastava que as Leis e Direitos para as pessoas com deficiência fossem cumpridas, pois lamentavelmente não acontece.

Este projeto – EPA – pretende plantar pequenas sementes, principalmente nas cabeças dos decisores, para que estejam mais atentos à desigualdade e defendam um país mais justo.

Como o projeto não para, ainda durante este mês realizamos vídeos de Língua Gestual Portuguesa, que servirão de material para ações de sensibilização/workshops sobre este tema. Assim sendo, em Tabuaço trabalhamos os meios de transporte mais utilizados, em Língua Gestual e em Armamar, trabalhamos alguns conceitos relacionados com o clima (sol, chuva, neve...), e na Régua trabalhamos os cumprimentos, temas da Língua Gestual importantes para o nosso dia-a-dia.

E porque gostamos muito de LGP, efetuámos uma pequena “viagem”

pela internet e pesquisamos vídeos/filmes em LGP sobre outros conceitos do dia-a-dia. Não podemos esquecer que para ensinar, temos de aprender.



Também em setembro, a A2000, festejou no dia 7, o seu 23º aniversário e como adoramos festas, associámo-nos às comemorações e fizemos um pequeno lanche convívio para assinalar esta data.

É preciso ter coragem para enfrentar 6h de viagem, desde as aldeias remotas de Tabuaço até Lisboa, e depois mais 6h de regresso, mas conseguimos e os nossos clientes perceberam que quando votam, esse voto escolhe alguém que depois os vai representar na Assembleia da República e defender os seus direitos, por isso é tão importante conhecer as propostas dos políticos e o seu caráter, para percebermos se estamos a eleger a pessoa certa para nos representar.

Mas, coragem foi coisa que nunca faltou na A2000, por isso aqui estamos há 23 anos!

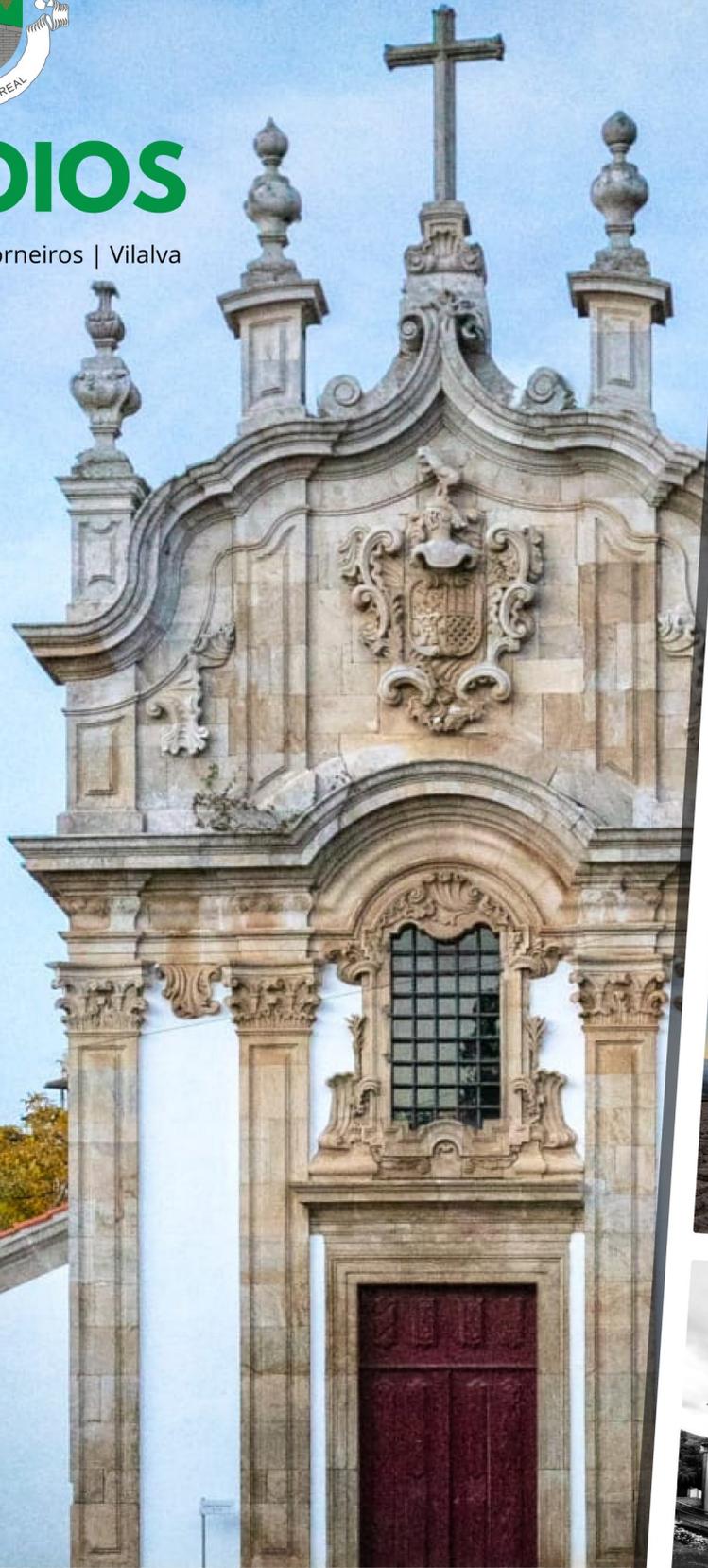
Alexandra Santos,
Técnica da A2000





ARROIOS

Arroios | Couto | Torneiros | Vilalva



HORÁRIO DE ATENDIMENTO
Segunda a Sexta-feira: das 9h00 às 12h30
Terça e Sexta-feira: das 19h00 às 21h00

☎ 259 351 480

✉ jfarroiosvr@gmail.com

www.jf-arroios.pt

CLDS 4G Murça



A conclusão do Projeto CLDS 4G Murça - Milhões de Esperanças marcou o encerramento de uma jornada notável de impacto social no concelho de Murça.

Na última reunião do Conselho Local de Ação Social de Murça (CLAS), realizada no passado dia 14 de setembro de 2023, validamos em conjunto com todos os parceiros os números totais que marcam 3 anos de intervenção.

Foi notável o reconhecimento por parte de todos os intervenientes do sucesso deste projeto.

O CLDS 4G Murça, teve uma taxa de execução de atividades situada nos 93%, explicando 13 das 14 atividades concluídas com sucesso.



Relativamente ao número de destinatários, obtivemos uma taxa de participação média situada nos 165% nos três eixos de intervenção, com maior incidência na área do apoio à população idosa e envelhecimento ativo, seguida da área destinada ao emprego, formação e qualificação.

No total, foram 875 participações nas diferentes atividades, o que nos deixa extremamente satisfeitos com o alcance e impacto positivo que o CLDS 4G Murça - Milhões de Esperanças teve na comunidade.

Este número, não representa apenas dados estatísticos, mas também vidas tocadas, famílias apoiadas e pessoas capacitadas para um futuro melhor. O compromisso e dedicação da equipa, juntamente com o apoio das entidades parceiras e a participação ativa dos destinatários, foram essenciais para alcançar esses resultados significativos.



As taxas de execução em todos os eixos do projeto, refletem o empenho em atender às reais necessidades da comunidade e na promoção de mudanças positivas nas vidas de todos os residentes no concelho de Murça.

O impacto vai além dos números e traduz-se em histórias de superação, famílias fortalecidas, jovens com perspetivas de emprego e idosos que se sentem mais integrados na sociedade.

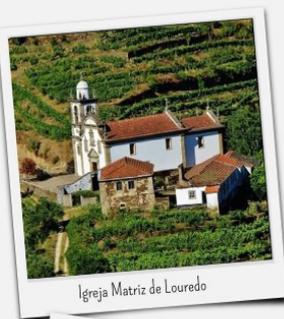
Este projeto não apenas cumpriu, mas superou as expectativas, demonstrando a importância do trabalho colaborativo e do investimento na capacitação e desenvolvimento da comunidade.

Cofinanciado por:

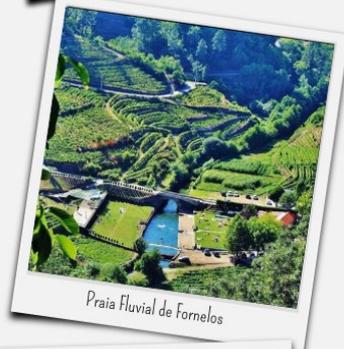


DOADOR DO MÊS

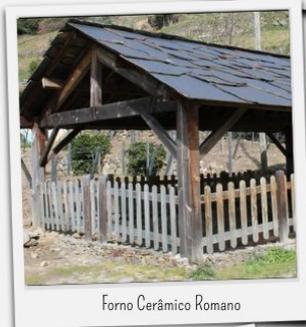
geral@uniao-louredo-fornelos.pt | www.uniao-louredo-fornelos.pt



Igreja Matriz de Louredo



Praia Fluvial de Fornelos



Forno Cerâmico Romano



Cruzeiro - Carvalhais



Capela da Sra. do Viso e Nicho Religioso - Barreiro



Delegação de Fornelos:

Rua Central, n.º 5

5030-219 Fornelos, Santa Marta de Penaguião

Telefone: (+351) 254 312 010

Horário de Atendimento:

3ª feira: 12h00-19h00

5ª feira: 9h00-12h30 e 14h00-17h30

Delegação de Louredo:

Fiolhais

5030-256 Louredo, Santa Marta de Penaguião

Telefone: (+351) 254 811 489

Horário de Atendimento:

2ª feira: 9h00-12h30 e 14h00-17h30

4ª feira: 12h00-19h00

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

Visita à Assembleia da República

No passado dia treze de Setembro os clientes do Curso 9 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Tabuaço visitaram a Assembleia da República em Lisboa.

Esta visita decorreu no âmbito da UFCD Cidadania e Empregabilidade e teve como objetivos específicos definir o conceito de Assembleia da República; reconhecer, pelo menos, três objetivos do Parlamento; reconhecer, pelo menos, três competências da Assembleia da República.

Grande parte dos clientes visitaram pela primeira vez a cidade de Lisboa, sendo

que foi com bastante entusiasmo que se deslocaram à mesma.

Foram recebidos pelo Deputado Hugo Carvalho do PSD que acompanhou os clientes ao Parlamento e lhes explicou a função do mesmo aquando das reuniões e quais os distintos assuntos debatidos. Explicou também a constituição do Parlamento e o papel dos diferentes deputados de acordo com o partido que representam.

Reconheceram assim que o Parlamento tem um papel essencial na defesa dos direitos dos cidadãos, daí ser tão importante exercer o direito ao voto em todas as eleições sejam elas presenciais, europeias ou legislativas.

A deslocação à capital serviu para os formandos aumentarem a sua cultura geral, conviverem e conhecerem a realidade de uma cidade.

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

Sofia Barros, Formadora



Ambientes Aconchegantes: aprender sobre Conforto e Bem-Estar em Chaves

Na A2000, comprometemo-nos a promover o desenvolvimento pessoal e profissional dos nossos formandos. Uma das atividades mais recentes que demonstra este compromisso aconteceu na nossa UFCD - 3521 APCDI – Decoração de espaços, realizada na pitoresca cidade de Chaves.

Nesta sessão, mergulhámos no fascinante mundo da criação de ambientes aconchegantes, explorando o impacto do conforto e bem-estar na decoração de interiores. Uma das atividades mais destacadas foi a construção de uma maquete de um espaço que incorpora todos os elementos de conforto e bem-estar que estudámos. Durante a sessão, os participantes puderam expressar a sua criatividade e aprender a importância de escolher elementos como iluminação suave, texturas agradáveis e mobiliário ergonómico para criar um ambiente verdadeira-

mente acolhedor.

Os resultados foram inspiradores, demonstrando como a atenção aos detalhes e a aplicação dos princípios de conforto e bem-estar podem fazer uma diferença significativa na forma como percebemos e usufruímos dos espaços. Esta atividade sublinha o nosso compromisso contínuo em proporcionar uma aprendizagem prática e relevante aos nossos formandos.

Estou entusiasmada com o progresso que os nossos formandos estão a fazer na UFCD- 3521APCDI – Decoração de espaços e ansiosa para mais aventuras de aprendizagem.

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

Joana Martins, Formadora



150 ANOS É APENAS O INÍCIO



KONICA MINOLTA

150
YEARS

VÍRUS

RANSOMWARE

MALWARE

PHISHING

SPYWARE

O SEU NEGÓCIO ESTÁ SEGURO?

A transformação digital veio dar resposta às novas necessidades transversais a todos os setores, apoiando o crescimento e aceleração das empresas, mas também trouxe **ameaças cada vez mais reais**. É possível estar protegido?

Na **Konica Minolta** usamos **tecnologia, inovação e experiência** que acumulámos nos últimos **150 anos** para criar um conjunto de soluções para que os seus dados tenham o **nível mais elevado de proteção**. **Juntos damos resposta aos desafios da cibersegurança do seu negócio.**

Proteja os seus dados e a sua empresa contra todo o tipo de ameaças com a nossa abordagem 360°.

FALE CONNOSCO

Prevenir as Fraudes Financeiras

No âmbito da UFCD 9821 – Produtos Financeiros Básicos, o Curso 12- Ação 1 Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Poiares, abordou o tema das fraudes financeiras.

Um dos objetivos desta UFCD é caracterizar os diversos tipos de fraude e a importância da proteção de dados pessoais e códigos.

Segundo a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) em Portugal 8% da população que acede à Internet já sofreu algum tipo de fraude financeira através dos meios digitais. Esta questão afeta especialmente as pessoas com baixa literacia financeira, nomeadamente no que diz respeito a fraudes com cartões de crédito ou débito, esquemas de *phishing*, práticas de fraude em compras online e esquemas sob a forma de venda de produtos financeiros.

O grupo da formação começou por realizar um trabalho de pesquisa sobre as fraudes financeiras mais comuns e concluiu que são as fraudes bancárias online as mais frequentes, a saber:

- O *phishing* esta fraude ocorre quando uma entidade desconhecida (hacker) se faz passar por uma instituição ou empresa e, através de mensagens de correio eletrónico, de chamadas telefónicas ou de mensagens de telemóvel, tenta persuadir um cliente bancário a divulgar informações pessoais, tais como palavras-passe e números de contas bancárias;

- O *pharming* ocorre quando um vírus informático instalado num computador ou noutro dispositivo redireciona a hiperligação (link) inscrita pelo cliente para uma página de internet falsa, em alguns casos idêntica à página oficial da instituição, permitindo a obtenção de informação confidencial do cliente. Este vírus pode ser inadvertidamente instalado pelo cliente através do download de um ficheiro aparentemente “inofensivo”;

- O *spyware*: é um programa malicioso que se instala no computador ou noutro dispositivo do cliente sem que este se aperceba. Uma vez instalado, deteta se o cliente está a aceder a uma página de internet protegida e regista os dados inseridos pelo utilizador;

- Notas falsas - as notas de euro integram elementos de segurança altamente sofisticados, que tornam a moeda única numa das mais seguras do mundo. Uma nota contrafeita não pode ser trocada por uma nota genuína: quem aceitar uma nota contrafeita não poderá recuperar o seu valor. Por esta razão, é importante saber reconhecer a autenticidade das notas no momento em que são recebidas.



E como diz o provérbio “Mais vale prevenir que remediar” o grupo construiu um folheto com conselhos e dicas para que no futuro estejamos todos mais atentos e não cairmos no “conto do vigário”. São eles:

- O PIN (Personal Identification Number) ou código do cartão é pessoal e intransmissível. Guarde-o num local seguro e memorize-o.

- Mantenha os dados do cartão confidenciais. Mesmo numa situação de confiança, não forneça o número completo do cartão ou o CVV (o código de 3 dígitos no verso) por telefone, por email ou qualquer outra via.

- Guarde o cartão de crédito num local seguro. Opte por guardá-lo num local de confiança e utilize-o apenas quando for necessário. Se tiver de andar com ele na carteira, procure usar uma carteira que bloqueie o contactless.

- Sempre que precisar de utilizar o cartão de crédito, mantenha-se atento e nunca o entregue a ninguém para efetuar uma operação por si.

- Não deixe fotocopiar o verso do cartão. Pode mesmo cobrir o código de segurança e a data de validade com uma etiqueta, para impedir que seja usado facilmente.

- Sempre que se receba por e-mail, WhatsApp ou mensagens escritas que contenham erros ortográficos deve-se eliminar imediatamente;

- Sempre que se receba uma mensagem escrita num outro idioma, de um organismo oficial, por exemplo da Direção Geral de Saúde a informar da data de uma consulta, deve-se eliminar imediatamente. Estes organismos comunicam sempre em português;

- Sempre que receber por mensagem escrita, email ou WhatsApp um link que não conhece deve sempre copiar e colar o mesmo na caixa de pesquisa para saber da sua veracidade;

- Desconfiar sempre de publicidade online de curas ou soluções milagrosas. Na maior parte das vezes trata-se de fraude.

- Ter especial atenção aos endereços que remetem para formulários de levantamento de dados pessoais. Pode tratar-se de um esquema para recolher dados que permitirão aceder às credenciais de acesso ao e-mail ou ao homebanking (acesso a uma instituição de crédito através da internet).

Depois desta atividade o grupo ficou consciente dos perigos que espreitam à esquina da janela virtual e prometeu divulgar estes conhecimentos com familiares e amigos.

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

Isabela Lima, Formadora

“Exercício físico também é alimento para o corpo e a alma”

Após um mês de descanso e de excessos, nada melhor que regressar e começar a praticar exercício físico, para melhor qualidade de vida, seja física ou mental. Desde julho temos vindo a praticar exercício físico na UFCD de Animação Desportiva para Públicos Diversificados, tendo a oportunidade de experimentar várias modalidades de desporto, entre o futebol, o basquetebol, o boccia, o hóquei e muito mais.

Cada vez mais temos a consciência que a prática de exercício físico é essencial para o dia a dia de um indivíduo e para que a nossa saúde seja mais fortificada e mais sã. Temos vindo a aprender que as atividades físicas estimulam a produ-

ção e a liberação de endorfina, que é uma hormona produzida pela glândula hipófise no cérebro, que tem ação analgésica no corpo, o que ajuda a promover a sensação de bem-estar físico e mental. Além disso, quando realizadas regularmente, as atividades físicas ajudam a aumentar o relaxamento, a melhorar a sensação de prazer, o humor, a autoconfiança e a autoestima, o que promove uma sensação de melhor qualidade de vida e bem-estar. Principalmente nas pessoas ansiosas ou deprimidas, e que geralmente têm problemas para dormir, as atividades físicas ajudam a melhorar a qualidade do sono, permitindo que a pessoa adormeça mais rápido e com um sono mais profundo e reparador.

O facto é que, desde o momento que nos começámos a tornar mais ativos e a praticar exercício físico, temos notado uma maior qualidade de vida no nosso dia-a-dia, apesar de inicialmente não ter sido muito fácil, pois as dores musculares ressentiram-se.

Continuamos com motivação para que nos próximos meses continuemos nesta dinâmica e a cuidar cada vez melhor da nossa saúde, pois seguimos este lema: “O corpo consegue o que a mente acredita!”.

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

Marlene Azevedo, Formadora



Carrazeda de Ansiões

Uma Manhã Doce!

Os formandos do curso 10 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Carrazeda de Ansiões, no âmbito da UFCD de Matemática para a Vida abordaram o conteúdo das medidas de capacidade e massa e nada melhor do que o explorarem através da confeção de um bolo!

Chegados à cozinha, a cada formando foi atribuída uma tarefa, que todos cumpriram com entusiasmo. Resolveram confeccionar um bolo de iogurte

onde utilizaram os devidos utensílios de medida para que nada falhasse (copos medidores, balança e colheres) além de outros como a batedeira.

Depois de feito era hora de pôr o bolo no forno e a espera foi um bocadinho dura, pois estavam todos com muita vontade de o provar e de se deliciarem. Saído do forno e depois de decorado tinha finalmente chegado a hora, todos aprovaram o bolo que fizeram e demonstraram vontade de voltar à co-

zinha para a confeção de novas receitas!

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

Sónia Sousa, Formadora



Resende

Aniversário da A2000 em Resende

No dia 7 de setembro de 2023 festejámos em Resende os 23 anos de existência da Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000. Esta associação que é de todos nós e que todos os dias trabalha para fazer a diferença na vida de todos os clientes.

Para isso foi confeccionado um bolo pelos formandos com a supervisão da formadora, posteriormente cantámos os parabéns à A2000. Foi um clima de muita alegria e o bolo estava delicioso, como todos nós esperamos que sejam os anos da associação, alegres e deliciosos.

Os formandos quiseram deixar o seu testemunho, neste dia, sobre a A2000:

“A associação ajudou-me financeiramente. Ajudou-me a distrair a cabeça para não estar sempre em casa.”

“Antes de vir para aqui estava em casa sem trabalho, sem ajudas, quando vim para a associação foi a melhor boa nova que me podiam dar.”

“A associação fez com que fosse possível sair do local onde

resido com mais frequência, não me sentir fechado, conheço pessoas e faço amizades.”

“Nesta associação aprendi a conviver com vários tipos de pessoas diferentes. Aprendi que a diferença faz-nos crescer que o respeito pelo outro é essencial. Somos todos bem-recebidos, pelas formadoras, fazem-nos crescer, ajudam-nos e o melhor fazem-nos sentir em casa, com bastante amor, apoio e sem dúvida com toda a dedicação.”

O que desejamos é que a Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000 continue a crescer.

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

Jéssica Ribeiro, Formadora



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



Vidros para Automóveis Glass Service

Porquê substituir o vidro do seu automóvel na NewCar



Experiência
adquirida



Certificação
de processos



Qualidade
de materiais



Cobertura
nacional



Mão-de-obra
100% nacional



Garantia
de serviço



Vidros que podemos substituir



Automóveis



Camiões



Autocarros



Autocaravanas



Tratores



Máquinas
Industriais



Máquinas
agrícolas

AUTOGARTA
AUTOMÓVEIS

Morada:
Rua Miguel Torga, nº 10
5000-524 Vila Real

Contactos:
259336023
vilareal@newcar.pt

Horário:
M. 09h00 - 12h30
T. 14h00 - 18h30
Sábados por marcação

Culinária em Armamar

Os formandos do Curso 2 – Ação 1 – Assistente Operacional, de Armamar, terminaram no mês de setembro a UFCD 3332 – Alimentos – Características e Confeção onde adquiriram conhecimentos relacionados com os distintos tipos de alimentos que existem, as suas respetivas características e os processos gerais de confeção.

Os clientes iniciaram a UFCD pela aprendizagem de conceitos teóricos e, de seguida, passaram à parte prática onde confeccionaram diferentes receitas de



entradas, sopas, pratos principais e sobremesas.

Com o culminar da UFCD, os formandos deixaram um registo sobre a mesma:

Maria Rosa Paula: *aprendi muitas receitas inclusive algumas saudáveis que são essenciais ao meu bem-estar.*

Vanessa: *nas aulas de cozinha aprendi a confeccionar diversas receitas e gostava bastante da parte de marinar alimentos.*

Elvira: *gostei de reviver a cozinha pois é uma atividade que sempre gostei. Auxiliei os colegas com mais dificuldades.*

Telma: *gostei de conviver com os colegas e de aprender e ensinar uma das minhas receitas favoritas de sobremesas.*

Catarina: *gostei das aulas de cozinha sobretudo da confeção de sobremesas.*

Hugo: *aprendi a cozinhar que era algo que não sabia e o que eu mais gostei foi da preparação e confeção de sobremesas.*

Leandro: *gostei de aprender a descascar batatas e cenouras e de fazer sobremesas pois não tinha qualquer tipo de conhecimento sobre a área da cozinha.*

Bernardo: *gostei de tudo.*

Carlos: *gostei de aprender receitas novas e a sua confeção para reproduzir em casa.*

Pelo testemunho deixado pelos formandos, pode concluir que esta UFCD foi um sucesso e uma doçura!!

Curso 2- Ação 1 – Assistente Operacional

Sofia Barros, formadora

O regresso, com muita diversão e saúde!

Regressámos cheios de vontade para trabalhar e aprender! Mas quando aprendemos e nos divertimos, é muito melhor.

Na UFCD 3540 - Animação – conceitos, princípios e técnicas, temos trabalhado a importância da animação como terapia na manutenção e desenvolvimento das capacidades e potencialidades da pessoa idosa e sua integração na comunidade. Neste seguimento, elaborámos um programa de atividades para idosos e

temos testado algumas atividades, como uma sessão de relaxamento, o jogo do bowling, construção de puzzles, pesquisa de lengalengas, trava-línguas e adivinhas. Temo-nos divertido muito!

Já na UFCD 3544 – Saúde da Pessoa Idosa – prevenção de problemas, falámos sobre os problemas mais comuns na terceira idade e alguns fatores que contribuem para a promoção da saúde. Como numa das sessões falámos sobre os problemas cardiovasculares da pes-

soa idosa, aproveitámos também para verificar a nossa tensão arterial e concluímos que, a maioria de nós, tem os valores considerados normais.

No próximo mês voltamos com mais novidades.

Curso 4 - Ação 1 – Assistente Operacional

Raquel Santos, formadora



Aniversário da A2000 em Baião

No passado dia 7 de setembro, a A2000 celebrou 23 anos de vida!

Dia de aniversário é dia de festa, dia de bolo, dia de conversas, dia de celebração, dia de risos e dia de alegria. Para comemorar esta data tão marcante para a A2000, fizemos um bolo que decorámos com as cores da Associação e também fizemos umas letras para decorar a sala de formação. Foi tempo de cantar os parabéns e desejar muitos anos de vida à A2000!!

Para mim, enquanto colaboradora da A2000, é uma alegria assistir a mais um aniversário da A2000 (a celebrar aniversários da A2000 desde 2014). Conto mais um ano de oportunidades, de experiências, de superação de desafios, voltas e reviravoltas, altos e baixos. O ani-

versário é o momento para fazer um balanço, avaliar as conquistas e prosseguir com força e coragem, rumo à concretização dos sonhos. O balanço entre passado e presente mostra um percurso de evolução e melhoria contínua, dia após dia, que me enche de orgulho e satisfação e me faz acreditar num futuro brilhante para a A2000.

Para nós, os formandos, festejar o aniversário da A2000 é importante porque significa que fazemos parte da Associação, é a nossa segunda casa e a nossa segunda família. Aproveitamos para agradecer a oportunidade que nos foi dada de frequentar a formação, a porta que nos foi aberta, o apoio que nos é dado pelas formadoras e a esperança que nos é dada para o nosso futuro com o estágio. Para o futuro da A2000, dese-

jamos muito sucesso.

Terminamos com a Pedra Filosofal de António Gedeão que nos faz acreditar que sonhar é avançar!

*“Eles não sabem nem sonham
Que o sonho comanda a vida
E que sempre que o homem sonha
O mundo pula e avança”*

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

Sandra Pinto, Formadora



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

Medidas:

■ Atendimento e Acompanhamento Social

■ Reabilitação Social



SEGURANÇA SOCIAL

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiães - Régua e limítrofes
Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados
Concelho de Santa Marta de Penaguião



Concelho de Peso da Régua



Concelho de Lamego



Espaços de Convívio

“O que é bonito neste mundo, e anima, é ver que na vindima de cada sonho fica a cepa a sonhar outra aventura. E que a doçura que não se prova se transfigura noutra doçura muito mais pura e muito mais nova.” - Miguel Torga

De regresso ao trabalho, nos Espaços de Convívio da A2000 foi de vindimas que falámos.

Nesta zona do Douro vinhateiro, onde elas são uma tradição, o processo não é novidade para ninguém, muito menos para os nossos clientes, habituados, desde tenra idade, a trabalhar nesta arte da vinha e do vinho. Contudo, afeiramos em conversas animadas que já nada é como dantes. Em épocas passadas a vindima era, embora muito trabalhosa, uma festa porque simbolizava o culminar de um ano de trabalho intenso e duro, logo era animada por músicas e cantorias e por saborosas mas singelos manjares em plena vinha e todos nela participavam – dos mais novos aos mais anciãos. Hoje em dia a mão-de-obra é cada vez mais escassa e mais velha e até se vindima mais cedo – sinais do tempo. Apesar de tu-

do, continua, e deve continuar, a fazer parte da nossa identidade.

Assim, alicerçados neste tema, trabalhamos as competências em TIC, fizemos fichas de estimulação cognitiva, em que aprimorámos a atenção, a concentração e a memória e ainda fizemos alguns trabalhos manuais, estimulando, deste modo, a criatividade e a motricidade fina.

O cálculo matemático bem como a língua portuguesa não foram esquecidos e foram trazidos também à baila durante o corrente mês.

Imbuídos de um espírito de fraternidade, visitámos alguns amigos que, por motivos de doença, se encontram mais afastados e organizámos alguns encontros entre clientes de vários Espaços de Convívio e de outras Instituições.

Entretanto treinámos “Boccia” e, pela primeira vez, participámos numa competição “à séria” organizada pela Fundação Inatel. Desta vez realizou-se em Vila Real e não nos saímos nada mal. Não ganhámos medalhas mas ganhámos experiência, conhecimentos e um dia deveras bem passado. Lembrando as palavras de Miguel Torga, “ ... na vindima de cada sonho fica a cepa a sonhar com outra aventura.(...)” – é o que faremos e aguardamos ansiosos pelas aventuras que o próximo mês nos reserva, pois nos Espaços de Convívio há sempre uma surpresa e bons momentos à espreita.

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 Poiães e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; e no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: União de Freguesias de Lobrígios (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 Poiães e Canelas; o Município de Santa Marta de Penaguião; a União de Freguesias de Lobrígios (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.

Setembro, mãos à obra! (Poiares - Régua)

No mês de setembro, os clientes do CAARPD realizaram uma série de atividades com o tema "Artes".

De todas as atividades realizadas, a experiência mais marcante foi uma visita à Olaria, que ocorreu no último dia 25 de setembro.

Durante esta visita, os clientes tiveram a oportunidade de mergulhar no mundo da cerâmica. Eles foram recebidos pelo artesão Sr. Jorge Ramalho, que compartilhou o seu conhecimento sobre a arte da olaria. Os clientes aprenderam

sobre o processo de criação de peças de argilas, desde a modelagem até a decoração e a queima das peças.

A visita à Olaria promoveu um ambiente inclusivo e encorajador, demonstrando que a arte é verdadeiramente acessível a todos.

Para além da visita à Olaria, realizaram, no âmbito do tema "Artes", outras atividades como pintura abstrata, cubista, reprodução e replicação de imagens. Não esqueceram, contudo, da atividade

física e desportiva, da caminhada, da alfabetização, da culinária ou das tecnologias de informação e comunicação.

Estas atividades fazem parte do compromisso contínuo da A2000 em promover o enriquecer das vidas, a inclusão e o empoderamento dos nossos clientes.

Os clientes e técnicos do CAARPD de Poiares



Um Setembro Memorável no CAARPD de Murça

Setembro foi um mês repleto de atividades emocionantes, aprendizagem e laços comunitários mais fortes do que nunca. Queremos partilhar algumas das experiências incríveis que tornaram este mês verdadeiramente inesquecível para todos nós!

Os nossos atletas estiveram empenhados e dedicados, preparando-se arduamente para os próximos torneios de hóquei e boccia. A paixão pelo desporto uniu-nos, e cada treino foi uma oportunidade para aprender, crescer e fortalecer a nossa equipa.

Participámos com orgulho no torneio InRede realizado na A2000. Foi uma jornada emocionante, onde demonstrámos não apenas as nossas habilidades desportivas, mas também o espírito de cama-

radagem e fair play que nos caracteriza.

Falámos sobre as vindimas e criámos um belo painel que, não só nos permitiu apreciar a beleza do outono, mas também nos lembrou do rico património vinícola do nosso conselho. Que orgulho ser parte desta região tão incrível!

Comemorámos o 14º aniversário do Comando Distrital da GNR com uma visita à exposição incrível que organizaram. Admirámos a história e o trabalho árduo dos nossos heróis locais e participámos emocionados no desfile que organizaram. Foi uma homenagem calorosa e merecida!

Em parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Murça, tivemos uma aula animada de zumba, onde dançámos e rimos juntos. Este

evento reuniu não só nós, mas também idosos e crianças, criando laços intergeracionais especiais. Além disso, fomos surpreendidos com uma linda tela oferecida por esta instituição amiga.

Setembro foi verdadeiramente especial para o CAARPD de Murça, repleto de momentos que fortaleceram a nossa comunidade e encheram os nossos corações de alegria e gratidão. Estamos ansiosos para os desafios e aventuras que outubro nos reserva, prontos para continuar a crescer juntos como uma família unida e amorosa.

Até breve, com mais novidades emocionantes.

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



Torneio de Parahóquei

InReDe – Incluir pela Recreação e Desporto é um projeto cofinanciado pelo INR (Programa de Financiamento a Projetos do Instituto Nacional de Reabilitação) que pretende aliar cultura e desporto num só evento, destacando, deste modo, o **30º Direito** - “Participação na vida cultural, no lazer e no desporto” - da **Convenção dos Direitos da Pessoa com Deficiência**, em vigor em Portugal desde 23/10/2009.

Dia 8 de setembro realizou-se mais um evento deste projeto com a finalidade de fomentar a participação desportiva, cultural e recreativa das pessoas com diversidade funcional, e colocar mais uma pedra na consolidação do processo da sua inclusão, abrindo caminho para aumentar a interação/cooperação entre IPSSs e outras entidades com responsabilidade desportiva e social na nossa região.

Assim, neste dia de manhã, realizou-se um Torneio de Parahóquei ou Hóquei DI, seguido do almoço na A2000 servido pelo restaurante “O Tralha”, e de tarde rumamos ao Museu do Douro, para uma visita guiada (isto para quem não o conhecia).

Os participantes que já conheciam o Museu foram para o CRIVO – Centro de Artes do Saber Fazer (novo espaço do Museu do Douro) onde participaram em duas atividades: uma de gastronomia - “Brigadeiros com vinho do Porto” - e outra de música - “Como reproduzir os sons da natureza?”. Dando voz ao 30º Direito - “Direito à participação na vida cultural, no lazer e no desporto” - da Convenção das Nações Unidas para os Direitos da Pessoa com Deficiência, - este

evento reuniu 6 equipas provenientes de: Vila do Conde (CAARPD da Touguinha - Santa Casa da Misericórdia Vila do Conde); Bragança (CEE da Santa Casa da Misericórdia de Bragança e CACI do Centro Social e Paroquial dos Santos Mártires); Murça (CAARPD promovido pela A2000); Peso da Régua (CAARPD promovido pela A2000 e Formação Profissional da A2000).

O Torneio de Parahóquei contou com a presença da Dra. Patrícia Ângelo – Coordenadora Técnica da Federação Portuguesa de Hóquei, cuja presença muito honrou o nosso evento desportivo.

Registe-se que no Torneio de Parahóquei as melhores equipas foram:

1º Classificado –CAARPD – Touguinha – Santa Casa da Misericórdia Vila do Conde

2º Classificado – Formação Profissional A2000

3º Classificado – CEE da Santa Casa da Misericórdia de Bragança

O dia terminou com um lanche de confraternização no CRIVO – Centro de Artes do Saber Fazer (Museu do Douro).

Mais um dia de competição e alegria, com um final feliz, segundo os depoimentos recolhidos.

Deixamos os nossos sinceros agradecimentos ao Museu do Douro que muito bem nos recebeu.

Marina Teixeira,
Diretora Técnica



DOADOR DO MÊS



ALGUNS MITOS ASSOCIADOS À PERTURBAÇÃO DO ESPECTRO DO AUTISMO (PEA)

Este artigo pretende abordar e desmistificar alguns mitos associados à Perturbação do Espectro do Autismo (PEA). Caso tenha lido as edições anteriores, terá percebido a importância de estarmos atentos aos sinais, de forma a reunir recursos para uma intervenção mais adequada e atempada. Neste sentido, para tomarmos consciência, precisamos de desconstruir alguns mitos e ideias que nos surgem associados a esta condição.

1º Mito – “As pessoas com autismo não estabelecem contacto ocular”

Embora algumas crianças tenham dificuldades em manter o contacto visual direto, esta não é condição obrigatória. O comportamento em relação ao contacto visual pode variar amplamente entre as crianças com autismo. Algumas podem ter dificuldades em manter um contacto visual prolongado, devido a desafios sensoriais, ansiedade social ou processamento visual atípico. No entanto, outras podem estabelecer contacto visual de maneira similar a crianças neurotípicas.

2º Mito – “As crianças com autismo não falam”

Como o próprio nome indica, a PEA é um espectro que engloba uma ampla variedade de características e de níveis de funcionamento. As dificuldades ao nível da comunicação são evidentes nesta perturbação, mas nem sempre o mesmo se verifica ao nível da fala.

Algumas crianças podem ter atraso ao nível da aquisição da linguagem falada ou pode haver uma completa ausência desta competência. No entanto, outras crianças desenvolvem habilidades de linguagem e de fala adequadas à medida que recebem apoio terapêutico ajustado.

Para além disso, é importante reconhecer que a comunicação pode ocorrer de diferentes maneiras. Algumas crianças podem usar a comunicação verbal, enquanto outras podem optar por sistemas alternativos de comunicação, tais como, linguagem através de sinais ou comunicação através de dispositivos eletrónicos.



3º Mito – “As Perturbações do Espectro do Autismo são incapacitantes, limitando a funcionalidade e autonomia dos indivíduos”

Embora algumas crianças possam precisar de apoio em determinadas áreas da sua vida, muitas são capazes de levar uma vida independente e proactiva. Sabe-se que o nível de funcionalidade de um indivíduo com esta condição depende do perfil cognitivo e da estimulação promovida ao longo da vida. Por esta razão, uma intervenção precoce e ajustada às necessidades de cada um torna-se crucial.

4º Mito - “As crianças com Perturbação do Espectro do Autismo são agressivas”

A agressividade não se apresenta como uma característica transversal a todas as crianças que apresentam esta condição, e pode ser observada numa variedade de condições e circunstâncias. No entanto, comportamentos agressivos podem surgir, por

vezes, associados a dificuldades em comunicar necessidades ou interesses, à desregulação emocional, a dificuldades sensoriais, à gestão emocional e à compreensão e adaptação a diferentes situações. É crucial compreendermos que comportamentos de maior agressividade são uma forma de comunicação, que as crianças entendem como eficaz. A abordagem mais adequada nestas situações, passa por identificar e tratar as causas subjacentes a estes comportamentos, promovendo estratégias de comunicação mais adequadas.

5º Mito - “As pessoas com autismo abanam os braços e fazem movimentos repetitivos”

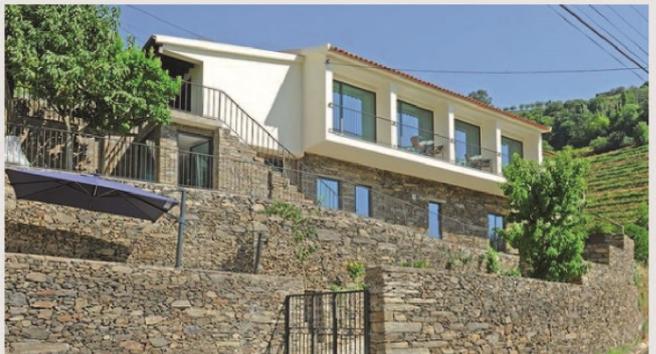
Algumas crianças podem apresentar comportamentos repetitivos, também designados por estereotípias. O *Ffapping*, comportamento repetitivo caracterizado pelo balançar e agitar dos braços, é o mais associado às estereotípias nas crianças com PEA. No entanto, há estereotípias muito subtis, tais como movimentos oculares, movimentos complexos dos dedos ou o saltitar.

De notar, que estes comportamentos podem ser uma forma de expressão, comunicação e até mesmo de autorregulação, não devendo ser automaticamente considerados negativos, a não ser que interfiram significativamente com a qualidade de vida, com as habilidades e com as interações sociais das crianças.

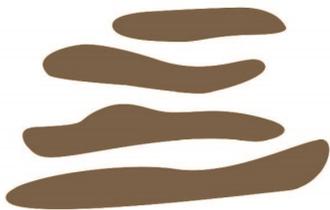
Espero que este artigo lhe tenha sido útil.

Patrícia Botelho,
Psicóloga na IPI

DOADOR DO MÊS



“No coração do Douro Vinhateiro”



DOUROXISTO
apartments

Rua de Santo Xisto, 846
5050-370 Vilarinho de Freires,
Peso da Régua

968 551 798 | info@douroxisto.pt



www.douroxisto.pt

DOADORES DO MÊS

 de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 jmc.construct@hotmail.com	 Terapia pelos sentidos	 Aquecimento Central Pichelaria	 ESTABLISHED 1727 MARTHA'S WINES & SPIRITS	 CENTRO ABATE - Veículos em Fim de Vida Peso da Régua
		 sociedade de Mediação de seguros e Promoção Bancária	 RESTAURANTE RODÍZIO	 PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRANQUEJADOS • COMÉRCIO GERAL	
			 SORRIR é connosco! Dr. António Rodrigues & Dr.ª Sandra M. Silva		
		 Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.		 AL Guiães - Vila Real 914 135 566	
	 União das Freguesias de Noura e Palheiros				 MURÇA
 OPTOMETRISTA CÁTIA MONTEIRO					
	 AM 21238	 CONTABILIDADE E GESTÃO PARA A ECONOMIA SOCIAL	 ESTD 1870 Onde os sonhos se cultivam	 CAIXILHARIAS E ALUMÍNIOS	
		 CHURRASQUEIRA			 pneus novos e usados
				 União de Freguesias de Galáfur e Covelinhas	 FRIO INDUSTRIAL
		 UNIÃO DE FREGUESIAS ADOUFE • VILARINHO DA SAMARÁ			
 Poiares Peso da Régua 254 906 145	 ALVARÁ N.º 61808 Construções de Qualidade, Cimentam Lajes de Confiança	 CHAVES	 Solução em Caixilharias...		
		 BORRALHA Hotel • Restaurante • Spa		 CONSTRUÇÕES E OBRAS PÚBLICAS LDA.	

Viver e Aprender | Edição 191 | SETEMBRO 2023

 VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, N.º478

5050-346 Poiares - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

