

INTEGRAÇÕES PROFISSIONAIS

Município de Murça

Julieta Rei

Magda Gonçalves

Ler mais... (Pág. 5)



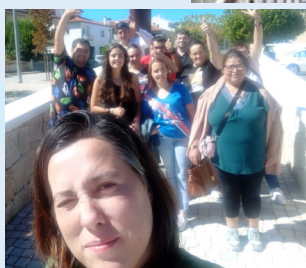
Cofinanciado por:



INÍCIO DA FORMAÇÃO PRÁTICA EM CONTEXTO DE TRABALHO (FPCT)

BAIÃO

Ler mais...
(Pág. 12)



ARMAMAR

Ler mais... (Pág. 14)



**EPA - Empowerment,
Participação,
Autorrepresentação**

World Café – Igualdade e Inclusão
(Tabuaço)



Ler mais... (pág. 6-7)



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

Fonseca

Terraplanagem

Unipessoal Lda

SANTA MARTA DE PENAGUIÃO

TEL. 96 342 87 37



OPTOMETRISTA CÁTIA MONTEIRO

259 095 123 | 914 109 314

Av. João Paulo II 21 bloco C, loja 2, 5000-198 Vila Real

obilaoticageral@gmail.com



INFO@RUMOAODOURO.COM

ALEXANDRA SANTOS
tlm. 91 910 75 91

SÉRGIO SOARES
tlm. 96 707 67 70



Junta de Freguesia de São
Mamede de Ribatua

Largo do Pelourinho, n.º 2

5070-476, São Mamede de Ribatua

259 662 216

juntaribatua@sapo.pt



FERSUMOS®

- comércio de bebidas -

Parque Industrial do Lameirão, Lote 6

5130-310 São João da Pesqueira



CGS
Celestino Guilomar dos Santos
JARDINS E ESPAÇOS VERDES
ARCOS - TABUAÇO



CONSTRUÇÕES PEDRO PINTO



- SOCIEDADE UNIP. LDA

LUGAR DE PAREDES

254 336 621

5050-312 LOUREIRO - PESO DA RÉGUA

Propriedade: **A2000**Contribuinte: **505 045 125**

◇ Coordenação e Edição:

António Ribeiro

◇ Produção, Paginação e

Revisão:

Kelly Guedes

Uma experiência de 7 anos.... Muito Positiva!

A Educação é uma área que sempre me motivou a nível profissional por inúmeras razões: pela transmissão de conhecimentos, pelo saber conviver com o outro, pela partilha de experiências, pelo respeito mútuo e pela aprendizagem que é feita diariamente havendo assim uma evolução interna dos nossos valores.

O professor é aquele que abre mentes, toca corações, ajuda a cumprir sonhos e estende as mãos. E foi isto que a A2000 se tornou para mim há sete anos atrás. Uma Instituição que eu desconhecia, mas que rapidamente se tornou conhecida e a tocar-me no coração, sobretudo pelo trabalho meritório e minucioso que é feito e pelos públicos que são abrangidos pelos inúmeros serviços e projetos, sempre com o foco principal na melhoria da qualidade de vida dos clientes.

Na A2000 sou formadora e gosto bastante do meu trabalho porque me alicia a ajudar indivíduos, que estavam isolados, que demonstram ter poucas competências esco-

lares, pessoais e profissionais, a gostarem de si próprios, a melhorarem a autoestima e a terem objetivos na sua vida. A nossa função não é estanque, ou seja, não nos limitamos apenas a realizar a nossa tarefa de formador, pois se houver a necessidade de prestar serviços aos nossos clientes fazendo outras tarefas também o fazemos e isso faz-nos crescer pessoal e profissionalmente, faz-nos evoluir, querer aprender cada vez mais e mais...

No meu serviço, sinto-me desafiada todos os dias e isso leva-me à melhoria contínua e a querer ser cada dia "mais e melhor". Na A2000 temos oportunidade de crescer profissionalmente através do convívio diário com clientes de características diversificadas; através das formações que nos são propostas; através dos obstáculos que encontramos e que, maioritariamente, são superados; através da partilha de experiências entre técnicos, bem como através dos saberes que nos são transmitidos pelos mais velhos e do otimismo e confiança que nos é dada recorrentemente.

"Ensinar é deixar uma parte de si nos outros" e a A2000 ensina-nos, faz-nos crescer, deixa-nos marcas e prepara-nos para um presente e futuro de inclusão socioprofissional, em ordem à construção de uma sociedade mais justa.

Sofia Barros,
Formadora

Índice

□ CRIP	4
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	5
□ EPA	6
□ Formação Inicial e Formação Contínua	8
□ CRI	
□ Espaços de Convívio	
□ CAARPD	20
□ INR	
□ IPI	
	11
	13
	17
□ Doadores do mês	21
	25
	27

CRIP

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

Julieta Rei e Magda Gonçalves

Magda Gonçalves e a Julieta Rei residentes em Murça, foram acompanhadas pelos Serviços da A2000. Depois de terem sido encaminhadas pelo Serviço de Emprego de Vila Real para Apoio à Colocação, ambas realizaram uma experiência laboral através no âmbito do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional da A2000.



Magda Gonçalves



Para a Magda, de 39 anos de idade, esta experiência está a ser profundamente positiva, uma vez que, com o apoio da A2000, conseguiu reintegrar-se com sucesso no mercado de trabalho e desenvolver competências essenciais para a obtenção de um emprego. Já Julieta, de 35 anos, afirma que, embora a residência de estudantes não tenha sido a sua primeira escolha para realizar uma experiência laboral, está atualmente muito satisfeita com tudo o que tem aprendido e o que pode aplicar na sua vida.

Na perspetiva do Vice-Presidente José Santos, as colaboradoras Magda Gonçalves

e Julieta Rei estão perfeitamente integradas e a desempenhar as suas funções de forma muito competente no Município de Murça, através de um Contrato Emprego Inserção+ para pessoas com deficiência ou incapacidade.

Magda Gonçalves está a desempenhar funções no Agrupamento de Escolas de Murça, onde tem a responsabilidade de cuidar da limpeza do espaço escolar e prestar apoio diverso. Magda adaptou-se muito bem ao exercício das suas funções e tem tido um comportamento e relação interpessoal muito positiva, mostrando-se respeitadora, pontual e assídua.

O Município de Murça em articulação com o Agrupamento de Escolas de Murça tem acompanhado todo o desenvolvimento profissional da Magda Gonçalves. Em nome do Executivo Municipal, José Santos refere que o “nosso foco é valorizar profissionalmente a Magda dando-lhe tarefas que a capacitem para integrar futuramente o mercado de trabalho”.

Julieta Rei está a fazer o seu percurso profissional e de aprendizagem enquadrada na equipa da Residência de Estudantes de Murça. As suas funções vão desde o apoio à limpeza de espaços, à organização dos dormitórios. Sempre que necessário, e com a supervisão de um profissional, a Julieta dá apoio na cozinha na preparação e confeção de alimentos.

O Executivo Municipal e a Residência de Estudantes têm como principal objetivo capacitar a Julieta, para que ganhe aptidões no domínio da gestão doméstica principalmente. Para José Santos, é fundamental o trabalho realizado com Julieta Rei, pois esta desempenha, em contexto de trabalho, tarefas que lhe permi-



MURÇA
MUNICÍPIO

tem adquirir capacidades para colocar em prática diariamente na gestão do seu lar. No campo interpessoal a Julieta Rei é respeitadora com todos os colaboradores e estudantes da Residência de Estudantes de Murça.



Julieta Rei



No que respeita ao acompanhamento, por parte da A2000 nestes processos de integração profissional de pessoas com deficiência e incapacidade, o Município de Murça está muito satisfeito. José Santos salienta a forma humana e profissional da equipa técnica na gestão do acompanhamento, assim como a sua disponibilidade total com as clientes e com as próprias instituições. Salienta ainda que o Município de Murça assegura um compromisso muito sério no acompanhamento e integração de pessoas com deficiência e/ou com algum tipo de incapacidade para o trabalho, reforçando que em Murça “há lugar para todos”. Conclui José Santos que “é prioridade deste executivo, promover políticas sociais integrativas onde se promova uma verdadeira coesão social”.

Ana Augusto, Técnica do CRIP

EPA - Empowerment, Participação e Autorrepresentação

World Café – Igualdade e Inclusão

"O grau de evolução de uma sociedade mede-se pela forma como apoia e integra a pessoa com deficiência."

Neste mês destacamos um evento que dá início à 3ª fase do EPA - Empowerment, Participação e Autorrepresentação () – interação com a comunidade com o objetivo de a capacitar para a inclusão.

Em Tabuaço, no âmbito da comemoração do Dia Municipal para a Igualdade, o projeto EPA colaborou com o Município, o Agrupamento de Escolas e a Associação de Pais e Encarregados de Educação de Tabuaço na promoção de um encontro de representantes de pais, professores, alunos e funcionários públicos, utilizando a metodologia do *World Café*, sob o tema "Igualdade e Inclusão".

Esta metodologia envolveu 4 temas distribuídos por quatro mesas. Cada mesa tinha um moderador e os participantes distribuíram-se pelas 4 mesas. De 10 em 10 minutos, circularam de uma mesa para outra, por forma a que todos se pronunciaram sobre os 4 temas.

Os temas abordados correspondiam a 4 Direitos e a abertura do encontro foi efetuada pela participante do projeto Ana Nápoles e, as conclusões foram:

Tema: Educação

"Os Estados Partes reconhecem o direito das pessoas com deficiência à educação. Com vista ao exercício deste direito sem discriminação e com base na igualdade de oportunidades, os Estados Partes asseguram um sistema de educação inclusiva a todos os níveis e uma aprendizagem ao longo da vida. (...) (in Art. 24, Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência).

Neste tema, todos os participantes se manifestaram e concluíram que "*a Educação é o caminho para a inclusão*". De facto, as escolas têm como missão preparar todas as crianças, independentemente das características de cada um. Para que a escola consiga desenvolver as competências que lhes permitam participar na comunidade da qual fazem parte, e que revelem atitudes de tolerância e respeito para com todos os outros cidadãos, ela terá de ser muito diferente da atual. É de salientar ainda os preconceitos face àqueles que são diferentes o que torna difícil o desenvolvimento das potencialidades de cada um e a aquisição de certas competências, remetendo-os para uma situação de cidadania de segunda ou, nalguns casos, para uma situação de exclusão social.

O que cada um pode fazer para alterar esta realidade? Ser empático, ser tolerante e respeitar as diferenças de cada um.

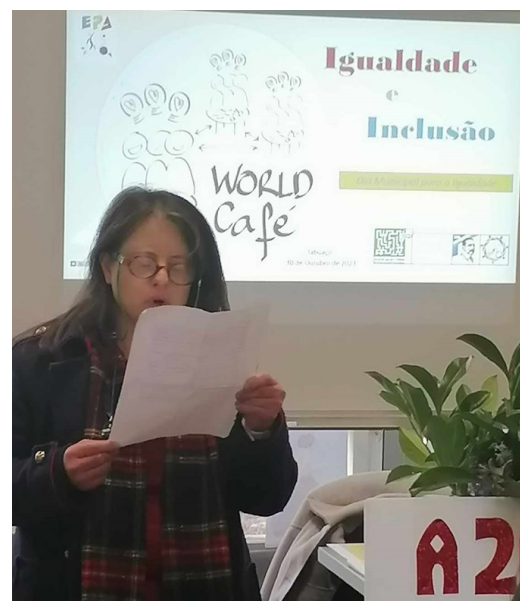
Tema: Família

Respeito pelo lar e pela família (...) (in Art. 23, Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência)

1. Os Estados Partes tomarão medidas efetivas e apropriadas para eliminar a discriminação contra pessoas com deficiência, em todos os aspetos relativos a casamento, família, paternidade e relacionamentos, em igualdade de condições com as demais pessoas, de modo a assegurar que:

a) Seja reconhecido o direito das pessoas com deficiência, em idade de contrair matrimônio, de casar-se e estabelecer família, com base no livre e pleno consentimento dos pretendentes;

b) Sejam reconhecidos os



direitos das pessoas com deficiência de decidir livre e responsabilmente sobre o número de filhos e o espaçamento entre esses filhos e de ter acesso a informações adequadas à idade e a educação em matéria de reprodução e de planeamento familiar, bem como os meios necessários para exercer esses direitos.

c) As pessoas com deficiência, inclusive crianças, conservem sua fertilidade, em igualdade de condições com as demais pessoas.

Os participantes que passaram nesta mesa, concluíram que a família tem um papel muito importante na promoção da igualdade e inclusão na sociedade. Ela fornece suporte, apoio e proteção e é o primeiro lugar onde aprendemos sobre relacionamentos, respeito e valores. O direito à família é um princípio fundamental, e universal independentemente da sua orientação sexual, origem étnica, religião, incapacidade ou qualquer outra característica.



INR instituto nacional para a reabilitação

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

Além disso, este direito deve garantir equidade a todos os membros da família e que não sejam discriminados, pelo contrário com os apoios e os recursos certos, todos conseguem chegar às mesmas metas.

Tema: Comunidade

Direito a viver de forma independente e a ser incluído na comunidade. (...) “... oportunidade de escolher o seu local de residência e onde e com quem vivem em condições de igualdade ... (...) (in Art. 19, Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência).

Segundo o Filósofo Immanuel Kant (1724-1804) "Dignidade humana é tudo aquilo que não tem preço, ou seja, que não é passível de ser substituído por um equivalente". Quantas vezes ignoramos atentados à dignidade de pessoas que não têm voz para se defender e que estão ali ao nosso lado?

As pessoas que passaram por esta temática referiram que o atentado à Dignidade começa na forma como olhamos para os outros, pois o nosso olhar pode ser preconceituoso, logo, à partida, negamos direitos a pessoas só porque são diferentes de nós.

Como respeitar a dignidade dos outros e permitir-lhes a sua plena realização social? Concluiu-se que questionar os preconceitos e educar com valores de solidariedade e respeito pela dignidade é o instrumento que pode tornar a comunidade mais inclusiva. Trabalhar mais as ex-

pressões, desde a infância, pois a criatividade e diversidade promove a tolerância à diferença; se formos capazes de nos colocarmos no lugar dos outros, desenvolvemos a empatia e contribuimos para uma comunidade mais justa e inclusiva.

Tema: Trabalho e emprego

“Os Estados Partes reconhecem o direito das pessoas com deficiência a trabalhar, em condições de igualdade com as demais; isto inclui o direito à oportunidade de ganhar a vida através de um trabalho livremente escolhido ou aceite num mercado e ambiente de trabalho aberto, inclusivo e acessível a pessoas com deficiência. (...) (in Art. 27, Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência).

Nesta área a questão colocada aos participantes foi: quais são os obstáculos que podem impedir a contratação de pessoas com deficiência? Durante as conversas, diversas pessoas identificaram desafios que os empregadores enfrentam ao considerar a inclusão de pessoas com deficiência nas suas equipas: barreiras de comunicação, preocupações relacionadas à aparência física e a dificuldade de atribuir tarefas específicas e individualizadas, foram destacadas como fatores que podem levar à recusa na integração social e profissional dessas pessoas. No entanto, houve consenso na opinião de que é crucial incluir as pesso-



as com deficiência na sociedade, particularmente através do emprego, com a família, a escola e a educação a desempenharem um papel fundamental na luta contra o preconceito e a discriminação. Além disso, investir em serviços que facilitem a conexão/mediação entre as pessoas com deficiência e o mercado de trabalho foi considerado de extrema importância, para promover, de forma mais concertada, os seus direitos.

No final, a opinião dos 24 participantes foi unânime de que é importante refletirmos sobre o nosso papel na construção de uma sociedade mais atenta ao outro e mais solidária.

Alexandra Santos,
Técnica da A2000



PO ISE - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego

● TO 3.01 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade - 2900 horas
- Auxiliar de Serviços Gerais - 2900 horas
- Assistente Operacional - 2900 horas
- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários - 2900 horas

Formação Contínua (em regime laboral)

- Auxiliar Infantil - 400 horas
- Promoção da Empregabilidade - 400 horas
- Empregado de Restauração - 175 horas
- Competências para o Trabalho num Mundo Digital - 400 horas
- Auxiliar Educativo - 150 horas
- Operador de Loja - 125 horas
- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais - 400 horas

Locais de Formação

Peso da Régua | Resende | Baião | Chaves | Armamar | Tabuaço | Carrazeda de Ansiães

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Poiares - Peso da Régua

Hotel 6 *

No âmbito da UFCD 3522 - Decoração de Espaços, o Curso 12 - Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Poiares, foi visitar duas Unidades Hoteleiras localizadas na cidade de Vila Real: o Hotel Rural Quinta do Paço e o Borralha Hotel, Restaurante e SPA.

Estas visitas tiveram como objetivo a observação de alguns conceitos de decoração nomeadamente os principais fatores influentes, o conforto e bem-estar, a importância da cor, da iluminação e do espaço nestas unidades hoteleiras.

Durante a manhã a visita foi à Quinta do Paço Hotel, localizada "às portas" de Vila Real, um espaço único e singular na região, com magníficos jardins, capela, piscina e campo de ténis. Para além dos turistas de várias nacionalidades, a Quinta do Paço Hotel também é procurada para eventos festivos e empresariais.

Esta unidade hoteleira tem a sua origem arquitetónica numa casa senhorial do século XVIII, possui 34 quartos, está inserido numa quinta onde se encontra a junção harmoniosa entre o rústico e o urbano.

O grupo foi recebido pela colaboradora Daniela Miro que mostrou um quarto duplo, a suite de finais do século XVIII (principalmente procurada por casais em lua de mel), as salas de refeições, as salas de convívio e ainda os espaços

exteriores. Durante a visita foi possível observar objetos decorativos de época clássica, tapeçarias de Arraiolos, cortinados vintage, telas pintadas à mão principalmente com temas da região transmontana, candeeiros com candieiros e pendentes de cristais dando grande luminosidade ao espaço e ainda mobiliário clássico que fazia lembrar a "época dos reis".

A título de curiosidade, nesta unidade hoteleira já estiveram hospedadas figuras como o Rei Honorário de Espanha Juan Carlos, o Presidente da República Marcelo Rebelo de Sousa e o Primeiro Ministro António Costa.

A visita terminou nos jardins exteriores do Hotel com uma vista privilegiada da cidade de Vila Real envolta num magnífico arco-íris.

Depois de almoçar no Centro Comercial, o grupo rumou ao Borralha Hotel, Restaurante e SPA localizado no lado oposto da cidade de Vila Real.

Foram recebidos pela Ana Dias, rececionista, que contou um pouco da história desta unidade hoteleira, construída em 2017, começando por ser uma Guest House, apenas com 10 quartos e que em 2020, depois de uma ampliação do espaço físico e do alargamento de oferta dos serviços prestados, conquistou a designação de Hotel de 4 estrelas com 30 quartos, piscina interior e exterior e SPA. De seguida foi possível visitar um quarto



duplo, um quarto triplo, uma suite, a lavanderia, o restaurante, as salas comuns, a piscina interior, o SPA e o espaço exterior.

No Borralha Hotel, Restaurante e SPA a decoração também mereceu a atenção do grupo. Aqui, a decoração era minimalista, ou seja, simples, com poucos objetos decorativos, mas funcionais, contrastando com as paredes interiores em cimento queimado e as luzes embutidas no teto confiando aos diversos espaços conforto e bem-estar aos seus hóspedes.

No exterior, para além da vista para a Serra do Alvão, foi possível observar ainda a piscina, o bar, as oliveiras e os castanheiros bravos.

Fica o agradecimento à Quinta do Paço Hotel e ao Borralha Hotel, Restaurante e SPA, em particular à Daniela Miro e à Ana Dias por terem proporcionado a este grupo de formação um dia diferente, com novas aprendizagens e futuras memórias.

Isabela Lima, Formadora



Poiares - Peso da Régua

Reciclar é cuidar do ambiente!

No dia 3 de outubro, o Curso 7 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, no âmbito da Componente de Cidadania e Empregabilidade, realizaram uma visita às instalações da Resinorte em Bigorne.

Esta visita teve como objetivo conhecer o processo de reciclagem dos resíduos que todos os dias saem das nossas casas e identificar os problemas ambien-

tais que advêm das nossas ações. É deveras importante a separação dos resíduos para salvaguardar o ambiente, estes poderão ter uma segunda vida e não teremos de ir à natureza buscar as matérias-primas.

Fomos recebidos por uma colaboradora da entidade que nos explicou a forma como procediam para fazer o transporte dos resíduos, sendo que os indiferenciados são feitos pelas câmaras e o dos ecopontos é realizado pela Resinorte, mas o tratamento é todo feito no mesmo local.

Os resíduos são tratados em diferentes “estações”. Inicialmente vimos o local onde se realiza a separação do plástico e do metal, foi possível ver que, mesmo dentro do plástico, existem vários tipos de plástico e que necessitam de ser separados, de seguida vimos o plástico “enfardado” pronto a ser recolhido por uma empresa para reutilizar. Visitámos também o local onde se trata o papel e o cartão, onde tomámos conhecimento que a recicla-

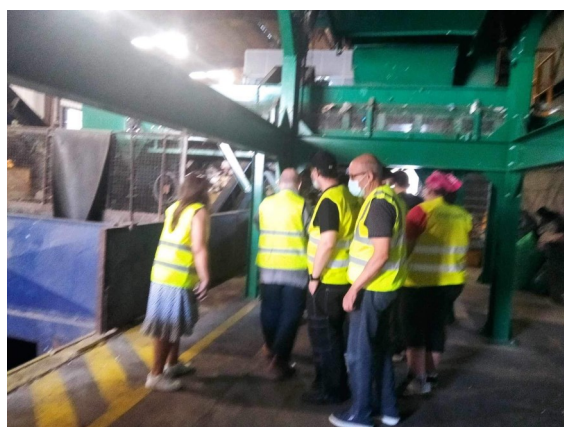
gem nem sempre é bem-feita, pois as pessoas misturam os resíduos. No final, vimos o local onde se realiza a reciclagem do vidro, e ficámos admirados ao saber que o vidro pode durar para sempre!

A nossa guia falou-nos ainda dos aterros sanitários. Estes locais é para onde vão os indiferenciados, produtos orgânicos e produtos lixiviados. Contudo, como por vezes não fazemos a reciclagem de forma correta, os materiais que podiam ser reciclados vão parar aos aterros.

Por isso, pensemos no ambiente, no nosso planeta, sejamos cidadãos de boa conduta e reciclemos, pois os nossos atos terão impacto nas gerações futuras. Como diz o ditado “o futuro está nas nossas mãos.” É necessário trabalharmos todos os dias para um desenvolvimento sustentável, utilizar com moderação os recursos sem comprometer as gerações futuras.

Curso 7 - 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.

**Construções
de Qualidade,
Cimentam
Laços de
Confiança**



SERVIÇOS

Obras Públicas ■

Construção de habitações
unifamiliares e multifamiliares ■

Reabilitação de edifícios ■

Demolições ■

Estruturas Metálicas ■

Instalações Industriais ■



Peça o seu
orçamento

CONTACTOS

254 828 221

habipenaguiao@gmail.com

Santa Marta de Penaguião

www.habipenaguião.pt



Os formandos de Baião “partem” para uma nova etapa - Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT)

Os formandos de Baião do Curso 5 - ação1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários iniciaram, no passado mês de setembro, a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT). Depois de, aproximadamente, um ano de formação em sala, os formandos “partem” para uma nova etapa – FPCT.

Este curso de formação profissional visa capacitar profissionalmente os formandos e subsequentemente integrá-los na sociedade como cidadãos plenos de direitos, tendo assim a oportunidade de demonstrarem as suas aptidões e desenvolverem as suas competências, não só profissionais, mas também pessoais e sociais.

O facto de os formandos receberem, durante um ano, formação em contexto de sala é essencial para que obtenham ferramentas e técnicas de trabalho indispensáveis para o seu futuro no mundo do trabalho.

A possibilidade de os formandos realizarem FPCT permite, acima de tudo, que os formandos possam colocar em prática as teorias, técnicas e conceitos adquiridos em contexto de sala de formação, com a realidade laboral. Deste modo, a prática efetiva da FPCT complementa eficazmente a formação, revelando-se como um processo de desenvolvimento e progresso do formando ao longo do percurso formativo.

É nas entidades acolhedoras de FPCT, que os formandos têm a oportunidade de ad-



quirir, desenvolver e aperfeiçoar competências profissionais, através da realização de tarefas e atividades que são relevantes para o seu futuro profissional. É aqui que os formandos têm oportunidade de ter contacto direto com o mercado de trabalho e adquirir habilidades específicas, experiências e conhecimentos.

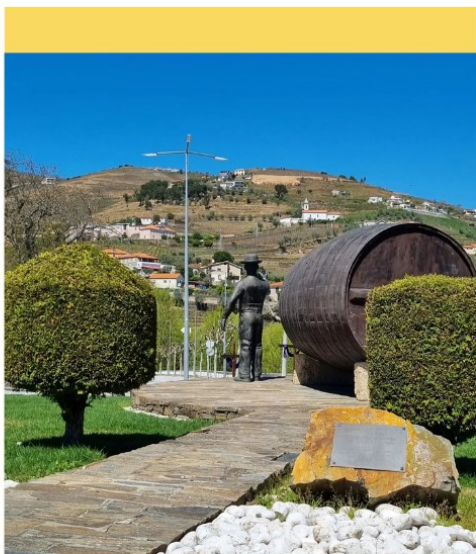
Aproveitamos para deixar o nosso agradecimento especial a todas as entidades que se mostraram recetivas para receber os formandos da A2000, pois sem elas esta experiência não seria possível.

Aos formandos, que iniciaram agora esta etapa, esperamos que encarem a FPCT como uma oportunidade para aprenderem e

crescerem, não esquecendo que, embora possa haver percalços ao longo do caminho, estes também podem ser uma aprendizagem. A FPCT é uma oportunidade valiosa para o desenvolvimento pessoal e profissional de cada um.

Armando Oliveira,

Técnico de Acompanhamento e Inserção



Freguesia de Sever

Morada: Rua de Sever 744
5030-570 Sever, Santa Marta de Penaguião

Telefone: (+351) 254 811 463

E-mail: jfsever@hotmail.com

«tem esta freguesia cento e cinquenta vizinhos e quinhentas e vinte e oito pessoas (...) está esta parochia fora do lugar e tem os lugares de Cever, Sarnadelo, Concieiro, Mafomedes, Paredes de Arcam e Urval.»»

Encomendado António Pinto Ribeiro, 1758

Início de Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT)

Os formandos do Curso 2 – Assistente Operacional, de Armamar, no início do mês de Outubro iniciaram uma nova fase do curso de formação, a formação prática em contexto de trabalho (FPCT).

O curso tem a duração de 2900 horas, sendo que 1800 horas são de formação em sala e 1100 horas são de formação prática em contexto de trabalho. Apesar de estarem numa nova fase, o acompanhamento aos formandos é igualmente feito, pois os mesmos são acompanhados periodicamente pela Técnica de Acompanhamento e Inserção, Marlene Azevedo, e deslocam-se uma vez por semana à sala, para que algumas lacunas práticas, sociais, pessoais e profissionais sejam trabalhadas / melhoradas.

Numa fase inicial, foi feito o levantamento de expectativas com os formandos, onde os mesmos sinalizaram alguns locais e áreas onde gostariam de realizar FPCT, foram também referidos os seus pontos fortes e pontos fracos e, a equipa multidisciplinar que os acompanha também opinou sobre os pontos fortes e fracos dos mesmos e sobre quais os locais e áreas mais adequadas a cada um.

Assim, realizaram-se os seguintes acordos de FPCT:

- Ana Catarina Carvalho: Associação de Solidariedade Social e Recreativa de São Cosmado
- Bernardo Carvalheira: Câmara Municipal de Armamar
- Carlos Gomes: Piscinas Municipais de Armamar
- Elvira Peixoto: Café Lazer da Folgosa



Telma Igreja



Marlene Pinto



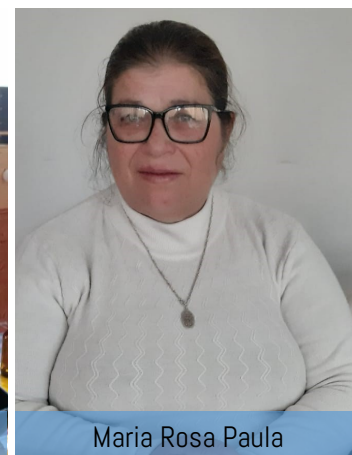
Hugo Santos



Leandro Santos



Elvira Peixoto



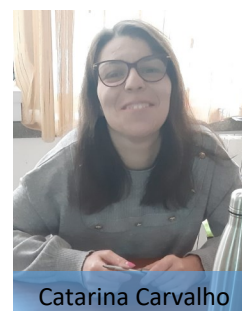
Maria Rosa Paula



Bernardo Carvalheira



Carla Gomes



Catarina Carvalho

Vanessa Pinto: Santa Casa da Misericórdia de Armamar

Ainda não há muito a refe-



Vanessa Pinto

- Hugo Santos: Centro Social e Paroquial de Fontelo

- Leandro Santos: Junta de Freguesia de

Armamar

- Maria Rosa Paula: Alojamento Local, Outros Tempos Arícera

- Marlene Pinto: Santa Casa da Misericórdia de Armamar

- Telma Igreja: Casal da Viúva em Queimada

rir em relação à FPCT pois é pouco tempo para se avaliar, contudo as perspetivas são positivas porque os formandos estão a gostar dos locais, estão bem integrados nas equipas de trabalho e a realizar as atividades com autonomia e entusiasmo. Estão-se a envolver com garra nas atividades para que o seu futuro seja promissor.

Boa sorte é o que desejamos!

Sofia Barros, formadora

Dia Mundial da Alimentação

No âmbito da UFCD 3332 – Alimentos - características e confeção, os clientes do Curso 4 – Assistente Operacional, de Armamar, festejaram o Dia Mundial da Alimentação, que decorreu no dia 16 de outubro.

Numa fase inicial falou-se da importância da alimentação, sendo que os nutrientes que são fornecidos pelos alimentos proporcionam uma série de benefícios, tais como a melhoria do sistema imunológico, uma maior capacidade de concentração, mais disposição para as atividades diárias, prevenção de doenças, auxílio do sono, combate à depressão e ao stress.

No desenrolar da conversa verificou-se que grande parte dos clientes não têm uma alimentação variada isto porque o custo de alguns produtos / alimentos são exagerados para a sua capacidade monetária. As refeições deveriam ser

diversificadas, contudo isso não acontece porque o peixe é um pouco caro e por isso grande parte das refeições são confeccionadas com carne. Em contrapartida, comem bastantes legumes e sopa, pois o cultivo ajuda a que sejam feitas refeições que envolvam estes ingredientes. A fruta também faz parte das refeições dos nossos clientes pois as mesmas também são cultivadas nos seus campos, sobretudo a maçã.... Não fosse Armamar a capital da maçã!

Assim, decidiu-se que na UFCD de 3332 íamos confeccionar refeições variadas, ou seja onde houvesse peixe e carne de forma alternada.

No dia Mundial da Alimentação, os clientes decidiram confeccionar cogumelos recheados com bacon para entrada, sopa de nabíça, massada de peixe acompanhada com espargado de nabíça para prato



principal e para terminar um bolo de iogurte.

Estas aulas têm sido imensamente divertidas e enriquecedoras pois os clientes têm aprendido bastantes receitas diferentes e desenvolvido muitas competências práticas que serão úteis para o seu futuro!

**Curso 4 - Ação 1 –
Assistente Operacional
Sofia Barros, formadora**

Carrazeda de Ansiões

A carta, um meio de comunicação em vias de extinção!

Os formandos do Curso 10 – ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Carrazeda de Ansiões, no âmbito da Componente de Linguagem e Comunicação celebraram o Dia Mundial dos Correios, que se celebrou no dia 9 de outubro.

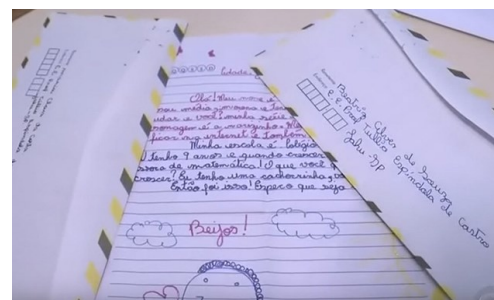
Esta é uma data que ficou para a história quando, em 1874, foi criada a União Postal Universal, tendo sido Portugal um dos países membros fundadores.

Nos dias de hoje cada vez menos se utiliza a comunicação através da carta, uma vez que as novas tecnologias

(telemóveis, computadores...), vieram substituir este meio de comunicação.

Este tema teve como objetivo principal relembrar tradições antigas nas quais se enviavam as cartas de amor para os namorados, cartas para os familiares que estavam distantes, onde as tecnologias ainda não tinham espaço nas nossas vidas.

Depois de explorarem várias cartas e de que forma elas se escreviam pois, dependendo para quem são enviadas têm características diferentes, os formandos escreveram cartas e posteriormente, foram



até aos correios para as enviarem aos seus destinatários.

Foi uma atividade muito enriquecedora, pois alguns formandos nunca tinham escrito nem enviado uma carta!

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

Sónia Sousa, Formadora

Visita à Hamburgueria Pitas

No âmbito da UFCD 8247 – Cozinha Tradicional Portuguesa, realizamos uma visita de estudo à Hamburgueria Pitas, localizado em Resende.

O proprietário da Hamburgueria, bem como as funcionárias receberam-nos muito bem. O proprietário, o Sr. António, começou por nos mostrar o espaço, falou-nos de todo o trabalho que envolve a área da restauração, desde o atendimento ao público, educação, higiene, postura, o cuidado na colocação de mesas, etc.

Falou-nos que o conceito da Hamburgueria Pitas é ligeiramente diferente do conceito dos restaurantes tradicionais, não há pratos do dia, mas há menus. A ementa baseia-se em petiscos tipicamente portugueses, tábuas de queijos e enchidos, cachorros, pica pau, pregos, hambúrgueres, francesinhas, vários

acompanhamentos e sobremesas.

Após uma breve informação sobre o serviço, e de percebermos que tudo é feito na hora e só quando o cliente pede, explicou-nos como se faz uma francesinha através de uma pequena demonstração.

Foi uma visita muito interessante, aprendemos a fazer a francesinha que posteriormente pusemos em prática na nossa formação! É um trabalho muito exigente, nomeadamente ao nível de higiene e do atendimento ao público, mas muito interessante!

O espaço é acolhedor e muito agradável! Gostamos muito desta visita, pela oportunidade de conhecer o espaço, pelas aprendizagens e pela simpatia do Sr. António e das funcionárias. Aconselhamos todas as pessoas a visitarem o a Hamburgueria Pitas, o serviço é fantástico e o menu delicioso!



Obrigado...

Curso 3– Ação 1 – Assistente Operacional

Goreti Alexandre, Formadora

Festa da Labareda

No âmbito da UFCD 3534 – Animação e Lazer realizamos uma atividade de animação no exterior que consistiu numa visita à Festa da Labareda. A Festa da Labareda decorre de 22 de setembro a 1 de outubro e anima Resende, com um programa diversificado com muita animação, gastronomia, artistas de renome e fogo de artifício.

Um pouco de história...

A Festa da Labareda surgiu no âmbito da Feira Anual de São Miguel, cuja origem se perdeu na memória das gentes de Resende. A feira acontecia a 29 de setembro, dia do Arcanjo. A data marcava o final das colheitas, era o momento de avaliar os animais da quinta e vendê-los ou comprá-los. Isso acontecia na Feira de São Miguel. A vontade de que todos participassem na feira levou a que se instituisse o feriado municipal no dia de São Miguel. Numa altura em que as noites começam a ficar frias e escuras, a organização teve a iniciativa de acender fogueiras no recinto. O

povo ficou agradado com a ideia e a festa passou a chamar-se "Festa da Labareda".

Chegados ao recinto da Festa da Labareda, começamos por visitar as barraquinhas presentes no recinto da festa que são bastante diversificadas, desde a venda de produtos regionais (compotas e licores) a produtos de artesanato (bijuteria, cestas, carteiras). De seguida, passamos para a outra parte do recinto, as diversões e as barraquinhas de comer e beber. Nas barraquinhas das diversões, aproveitamos para experimentarmos algumas das diversões presentes – carrinhos de choque e cestas e tiro ao alvo. Terminamos a nossa visita à Festa da Labareda nas barraquinhas de comer e beber, onde nos deliciamos a comer gelados e farturas.

Foi um momento de grande animação para todos, com música, atividades e jogos.



Sem dúvida, a animação é um instrumento adequado para motivar, promover a socialização, a participação, o lazer e o bem-estar físico e mental. Para todos, foi uma animação e diversão!

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

Sandra Pinto, Formadora

DOADOR DO MÊS



Telf: +351 259 375 158

Travessa Moreira de Carvalho N° 2
5000-423 Vila Real, Portugal

BORRALHA

Hotel • Restaurante • Spa

borralhahotel.com • [@borralhahotel](https://www.instagram.com/borralhahotel)



PADARIA

FERNANDES & FERNANDES

1992

+351 259 929 618 | PARADA DO PINHÃO | VILA REAL

Latidos de amor

N o âmbito da UFCD 3522APCDI- Tratamento de Plantas e Animais, o grupo de formação do curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Tabuaço, foi visitar o Canil Municipal localizado nesta vila.

Esta visita teve como objetivo conhecer e aplicar as regras básicas de tratamento de animais domésticos e foi também uma forma de comemorar o Dia Mundial do Animal, celebrado a 4 de outubro.

Assim, numa manhã quente de outono, o grupo preparou-se para uma caminhada de cerca de 2 quilómetros: roupa e calçado confortável, água e boa disposição. Respirar o ar puro da serra, observar a paisagem em redor e deliciar-se com os aromas de outono foram motivo de admiração e registo fotográfico.

Chegados ao destino, fomos recebidos pela funcionária do Canil Municipal Susana Ferreira que fez uma breve explicação do seu funcionamento e realizou uma visita guiada pelo abrigo. Todos tiveram oportunidade de interagir com alguns dos animais e conhecer as suas histórias de vida.

Este local existe há 16 anos e, neste

momento, dá abrigo a cerca de 90 animais que são recolhidos principalmente por duas razões: abandono e vítimas de maus-tratos.

Para além do apoio da junta de freguesia de Tabuaço, conta com a ajuda de uma equipa de voluntários designado "Amigo mais fiel" que, para além de ajudar no tratamento destes animais (alimentação e higiene quer dos animais quer do espaço), também realiza peditórios para angariar dinheiro, principalmente para ração, principal necessidade do canil.

A funcionária alertou ainda para o facto da importância da adoção responsável e no impacto que esta ação pode ter, ou não, no futuro feliz destes animais e explicou os requisitos a cumprir a quem estiver interessado em adotar um animal.

Neste momento, a maior preocupação é o número crescente de animais acolhidos e a dificuldade que no futuro possam enfrentar ao nível da sua alimentação e cuidado.

Foi uma manhã repleta de latidos e lambidelas. O grupo saiu de coração cheio e mais consciente e com a promessa de voltar em breve para visitar estes patu-



dos.

Agradecemos a colaboração do Sr. Presidente da Junta de Freguesia e da funcionária Susana Rodrigues pela sua disponibilidade e esclarecimentos.

Isabela Lima, Formadora

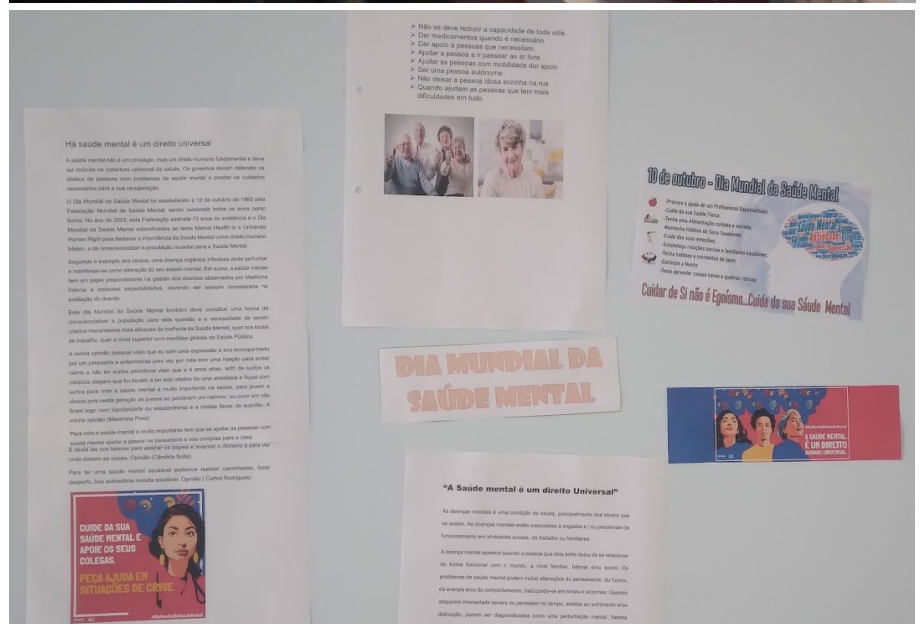


Fizemos do lixo um luxo e promovemos a nossa saúde mental!

Durante o mês de outubro, na UFCD 7214 – Abordagem biológica, psicológica, social e cognitiva do envelhecimento falámos sobre as várias doenças mentais, tais como depressão, alzheimer, esquizofrenia, demência entre outras. Fizemos várias pesquisas e satisfizemos algumas curiosidades sobre as mesmas.

No dia 10 de outubro, assinalou-se o Dia Mundial da Saúde Mental e nós fizemos um trabalho com o título “A saúde mental é um Direito Universal”. Concluimos então que, ter hábitos saudáveis, procurar ajuda especializada (se sentirmos essa necessidade), ter *hobbies* e momentos de lazer, estimular a mente, quebrar rotinas e aprender coisas novas, é cuidar da nossa saúde mental!

Na UFCD 3521APCDI – Decoração de espaços, transformámos peças que iam para o lixo em novas peças para decorar as nossas casas. Divertimo-nos a fazer esta atividade e mantivemos a mente ocupada ao fazer o que gostamos.



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



CRI

Centro de Recursos para a Inclusão

Zona de intervenção da A2000



IPI

Intervenção Precoce na Infância

Santa Marta de Penaguião | Peso da Régua

Mesão Frio | Mondim de Basto

CAARPD

Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade

Distrito de Vila Real



SEGURANÇA SOCIAL

Medidas:

■ Atendimento e Acompanhamento Social

■ Reabilitação Social

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiares - Régua e limítrofes

Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados

Concelho de Santa Marta de Penaguião

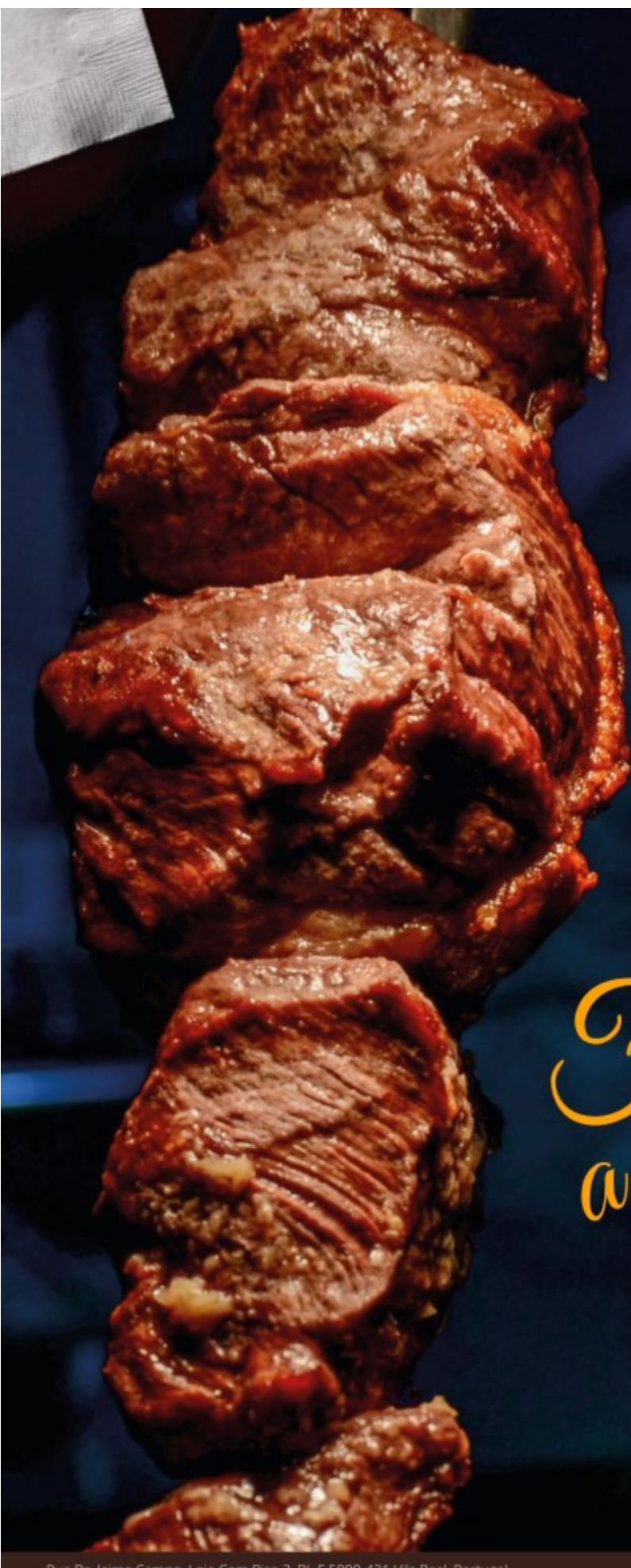


Concelho de Peso da Régua



Concelho de Lamego





**DEIXE-SE
LEVAR PELA
CORRENTE QUE
ABRAÇA O
LEITO
DURIENSE E
RUME ATÉ "O
MATEUS"**

*Faça
a sua reserva!*



@omateusvilareal

Outubro no CAARPD de Poiares - Régua: Mês de diversão!

O CAARPD - Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para pessoas com deficiência e/ou incapacidade, teve um mês repleto de atividades e momentos de alegria.

Os clientes tiveram a oportunidade de participar em diversas atividades focadas nas suas necessidades individuais. O destaque do mês de outubro foram as atividades relacionadas com música, que proporcionaram aos participantes a oportunidade de conhecer e experimentar vários instrumentos musicais, jogos de música e karaoke.

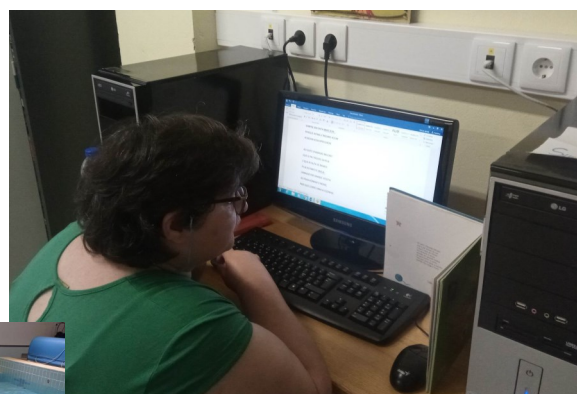
Além disso, os treinos de Hóquei e Boccia continuaram em ritmo acelerado, preparando os clientes para os vários torneios em que a associação participa.

Outro momento de grande entusiasmo foi o regresso às piscinas cobertas de Santa Marta de Penaguião. As manhãs foram preenchidas com exercícios de hidroginástica, sempre acompanhados pelos técnicos, resultando em manhãs divertidas e cheias de atividade física.

Uma das atividades que mais impacto positivo teve, foi uma primeira atividade de terapia assistida por animais. A DTC Social, fundada em 2010, tem implementado várias iniciativas com cães de Ajuda Social, reconhecendo o potencial da ligação entre humanos e animais. Com base na experiência de trabalho com cães e pessoas, a DTC Social proporcionou uma tarde divertida com a presença da adorável Mel, uma cadela que proporcionou momentos de carinho, tranquilidade e muitos sorrisos aos clientes.

Para acabar o mês em grande, os clientes do CAARPD participaram nos Jogos sem Fronteiras, dinamizado pela Santa Casa da Misericórdia de Baião. A alegria e a diversão estiveram ao rubro.

O CAARPD continuará a dinamizar atividades que visam a inclusão e o bem-estar dos seus clientes, promovendo



momentos de diversão e aprendizagem constantes.

Os clientes e técnicos
do CAARPD de Poiares

Outubro no CAARPD de Murça: Diversão Sem Limites!

Outubro foi um mês simplesmente espetacular no Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social de Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (CAARPD)! Em Murça, aproveitámos cada momento para nos divertirmos, aprendermos e, claro, celebrarmos o Halloween de uma maneira inesquecível!

Durante este mês, ficámos super ativos com várias atividades desportivas! De cestas perfeitas no basquetebol a jogadas estratégicas no boccia, passando pelo entusiasmo no hóquei DI, pelo desafio no polybat e pelos dribles no futebol, não houve tempo para descanso. Foi uma competição amigável e cheia de alegria!

Aqui no CAARPD, sabemos como animar uma festa! Tivemos sessões de música que nos fizeram dançar e cantar juntos. A risada ecoou pelos corredores enquanto partilhávamos canções e explorávamos novos ritmos. A alegria contagiou toda a gente!

Os jogos de tabuleiro também foram uma parte importante do nosso mês.

Desde estratégias no jogo do galo até desafios mentais no campo minado, passando por encaixes perfeitos no tetrís e muita diversão no jogo do espião, testámos nossas habilidades e tivemos momentos de pura diversão!

O ponto alto do nosso mês foi, sem dúvida, a celebração do Halloween. Transformámos o CAARPD num verdadeiro lar dos horrores! Com fantasmas pendurados no teto, bruxas enfeitadas e uma atmosfera assustadora, a decoração da sala estava simplesmente incrível. Criámos nossas próprias máscaras assustadoras e ainda escolhemos uma receita especial para o dia do Halloween, tornando o dia ainda mais delicioso e aterrorizante!

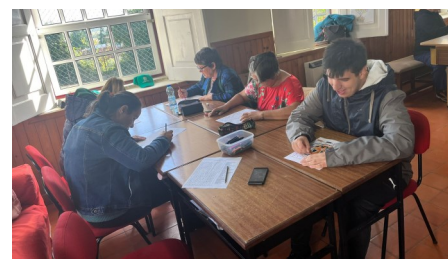
E, claro, no dia 31 de outubro, a diversão atingiu o seu auge! Brincámos, rimos, cantámos e assustámo-nos uns aos outros com histórias de fantasmas arrepiantes. As gargalhadas foram contagiantes e a energia positiva era palpável.

Foi um mês cheio de atividades incríveis e momentos inesquecíveis. Mal podemos esperar para ver o que novembro nos reserva, mas uma coisa é certa: conti-

nuaremos a sorrir, a aprender e a criar memórias maravilhosas juntos!

Até breve!

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



Espaços de Convívio

“O conhecimento é o alimento da alma.” Platão

Tal como Platão apregoava, também nós, nos Espaços de Convívio da A2000, acreditamos que o conhecimento e a busca por ele enriquecem e alimentam a alma, mantendo-a jovem e bonita. É nessa base e com essa crença que proporcionamos aos nossos clientes momentos de aprendizagem e partilha, de acordo com os interesses e gostos por eles demonstrados.

Assim, o mês de outubro foi mais um mês muito bem passado e muito rico em convívio, diversão e em partilha de conhecimentos e vivências. De facto, deste modo, ficamos muito mais conscientes do mundo que nos cerca e do país em que habitamos. Sim, porque a 5 de outubro de 1910 deu-se a implantação da República em Portugal e, com ela, a mudança dos símbolos da Nação – a Bandeira, o Hino e a Moeda. Este foi o mote para irmos em busca de memórias adormecidas, embora para alguns tudo fosse novo e aliciante.

Falámos também dos correios e da sua importância, bem como da sua história em Portugal e no mundo, e ainda tivemos a experiência de escrever mensagens uns aos outros – e se uns aproveitaram para a brincadeira, dando azo a momentos de risadas constantes, outros decidiram abrir o coração e houve emoção no ar. As conversas que daqui surgiram... afinal quem não escreveu ou recebeu uma carta de amor ou até, como alguns clientes lembraram, os “aerogramas”, usados no tempo da guerra do ultramar?!

O Dia Mundial da Alimentação também não foi esquecido e, dada a relevância dos alimentos que ingerimos e de um estilo de vida saudável para a qualidade de vida de cada um de nós, relembámos a pirâmide dos alimentos, mas focámo-nos essencialmente na Dieta Mediterrânica que nos é muito próxima.

Pelo meio trabalhámos as competências

em TIC, fizemos fichas de estimulação cognitiva, em que aprimorámos a atenção e a concentração, cantámos, dançámos e até passeámos. Passámos por Armamar, pelo Museu do Douro e até por terras de Mondim de Basto, onde participámos no segundo encontro do I Torneio de *Boccia* Sénior organizado pela Fundação Inatel. A Sra. da Graça, lá do alto, olhou por nós e patrocinou-nos com um dia solarengo e muito animado.

E assim terminámos mais um mês, conscientes que a felicidade e a curiosidade foram uma constante nas nossas tardes, e concordando com *Augusto Cury* quando refere que se o tempo envelhecer apenas o nosso corpo e não a nossa emoção, seremos sempre felizes. É isto que procuramos dar aos nossos clientes e é isto que pretendemos aprender com eles.

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 Poiões 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 Fornos; 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 Poiões 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 Fornos; 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.



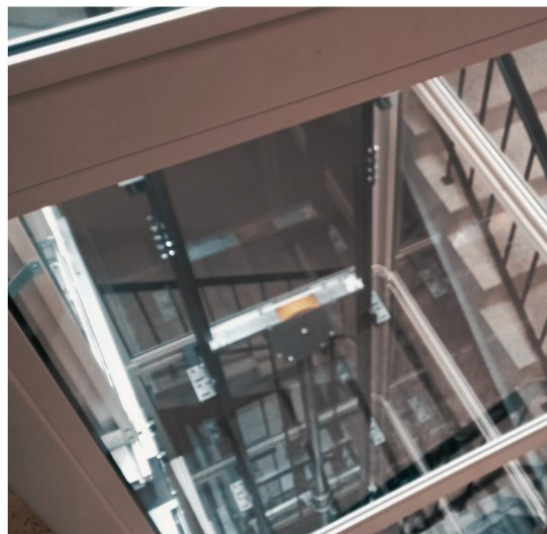
NOGUEIRA & MACEDO
ELEVADORES

ATENDIMENTO 24h >>>

www.nogueiraemacedo.pt

ELEVADORES

**soluções
de mobilidade
à sua medida**



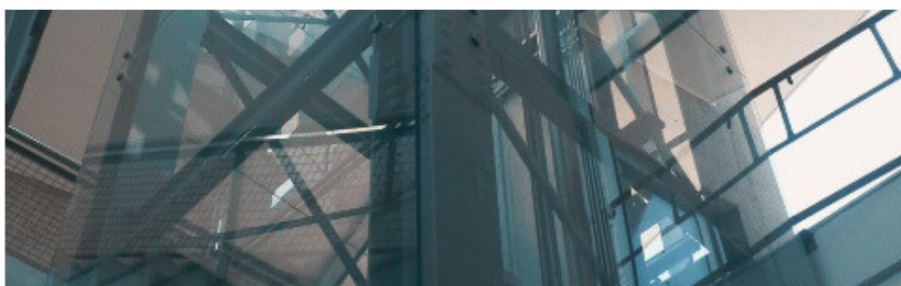
VENDA E MONTAGEM DE ELEVADORES E PLATAFORMAS | MANUTENÇÃO DE EQUIPAMENTOS

**Atendimento
Permanente
24h**

📍 **Chaves: 919 767 283**

📍 **Vila Real: 917 765 051**

📍 **Porto: 917 777 006**



Escritórios:

**Av. Aureliano Barrigas | 4G Loja 5, Piso - 2 | Vila Real
Rua António Borges Marques Castanheira, 44 - 4585-066 Gandra, Paredes**

Os Impactos do uso excessivo de ecrã na primeira infância.

A primeira infância caracteriza-se por uma fase que vai desde o nascimento até os 6 anos. É um período valioso para a construção mental, emocional e social da criança. O ambiente no qual está inserido, os cuidados dispensados pelos pais e/ou cuidadores, estímulos e alimentação são muito importantes nesta fase de maturação cerebral.

Um ponto de grande importância para o desenvolvimento infantil são as habilidades que ela adquire durante o brincar. A criança aprende a reagir aos estímulos, explorar objetos, estimular a imaginação e criatividade. Entretanto, com o passar dos anos, nota-se que o brincar vem sofrendo alterações na sua forma.

As tecnologias estão a ganhar muito espaço. Diariamente é possível ver crianças passando grande parte do seu tempo em smartphones e tablets, consumindo jogos e vídeos, esta exposição vem sendo feita pelos próprios pais e/ou cuidadores, com a intenção de entreter a criança. Os brinquedos típicos da infância, o brincar na rua, tem-se tornado cada vez mais raro.

A era digital traz consigo benefícios e malefícios, podendo ser aproveitada de forma educativa e comunicativa, trazendo facilidades à vida que antes não eram possíveis, mas por outro lado pode trazer prejuízos, causados não pela tecnologia em si, mas pelo uso incorreto e precoce,



causando dependência até nas crianças.

O excesso do uso de aparelhos tecnológicos afeta a maturação cognitiva, podendo manifestar um atraso no desenvolvimento neuropsicomotor, causando deficits e atrasos na fala e na linguagem afetiva, afetando a socialização da criança, podendo causar baixo desempenho escolar, transtorno do sono, aumento do sedentarismo e problemas visuais. Além disso, pode resultar em intolerância, ansiedade e redução nas manipulações e brincadeiras físicas. Somado a isso, é possível relacionar cansaço extremo, estresse crônico, problemas comportamentais, depressão, problemas de concentração e mudanças rápidas de humor.

Contudo, o uso adequado das tecnologias pode tornar-se um aliado à aprendizagem lúdica, onde as crianças podem explorar atividades sensoriais, o que facilita a aprendizagem, aperfeiçoamento das habilidades motoras e cognitivas, auxilia o processo de tomada de decisão e autono-

mia.

É importante impor limites de acordo com a idade e etapas do desenvolvimento das crianças e adolescentes. Em crianças menores de dois anos é sugerido que não sejam expostas aos ecrãs, mesmo que de forma passiva. Entre dois e cinco anos, o tempo deve limitar-se a uma hora diária. Dos seis aos dez anos, duas horas diárias, lembrando que deve ter sempre a supervisão de um adulto e/ou responsável.

Vale ressaltar que, em todas as idades, não se recomenda o uso de tecnologias durante as refeições, é importante uma intervenção dos responsáveis, dando o exemplo quanto ao uso dos ecrãs, visando promover uma rotina mais dinâmica e saudável, que vai além de favorecer o bem-estar físico da criança, como também estabelecendo a possibilidade de usufruir da tecnologia sem fugir das diretrizes recomendadas.

Carlita Tancredi, Técnica de IPI





manos
gráfica

Já se sentiu **especial** por receber
um **brinde promocional**?

Aproveite a época Natalícia,
ofereça **amor** e faça alguém **sorrir**

*São inúmeras as opções de brindes promocionais disponíveis,
personalize, ofereça aos seus clientes e faça-os sentir especiais.*



Rua Poeta Alberto Miranda 7,
5000-558 Vila Real



DOADORES DO MÊS

 NewCar	 SELIDOMUS LOCAÇÃO DE MÁQUINAS PARA A CONSTRUÇÃO, LDA	 KONICA MINOLTA			 DOUROXISTO apartments
 ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 JMC CONSTRUCTION SPRL jmc.construct@hotmail.com	 ZenSenses Terapia pelos sentidos	 Aquecimento Central Pichelaria	 ESTABLISHED 1727 MARTHA'S WINES & SPIRITS	 LAND- PEÇAS CENTRO ABATE - Veículos em Fim de Vida Peso da Régua
	 UNIÃO DAS FREQUÊNCIAS	 vagaroso sociedade de Mediação de seguros e Promoção Bancária	 SABORES DO BRASIL RESTAURANTE BODIZIO	 ARMAZÉNS DO CORGO PLÁSTICOS • LOÇAS • DECORATIVOS • BRANQUEJANTES • COMÉRCIO GERAL	 MYSTERIOUS reason
			 CLÍNICA MÉDICO - DENTÁRIA SORRIR é connosco! Dr. António Rodrigues & Dr.ª Sandra M. Silva	 THE BRIDGE RESTAURANTE • BAR • LOUNGE	 BLEAM®
 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 Intermarché Vila Real	 LiTiNFER Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.	 i9a u t o automóveis	 Quinta da Laceira AL Guiães - Vila Real 914 135 566	 ON24h alarmes
	 União das Freguesias de Noura e Palheiros	 IRMÃOS PEREIRA	 TMOREIRA	 CHIP7	 FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA MURÇA
 BILA ÓTICA OPTOMETRISTA CATIA MONTEIRO	 UNIÃO DAS FREQUÊNCIAS DE CARLÃO e AMIEIRO		 irmãos LEITE.	 casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY	
 ROZÊS PORTO	 Imobiliária VILLAE3000 ANO 21/218	 CRUZINFOR CONTABILIDADE E GESTÃO PARA A ECONOMIA SOCIAL	 ESTD 1870 Aveleda Onde os sonhos se cultivam	 Janela de Cristal CAIXILHARIAS E ALUMÍNIOS	
 CONVÍVIO RESTAURANTE	 ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 O Cenáculo do Leiteiro - CHURRASQUEIRA -	 Freguesia de LOUREIRO		 PNPNEUS pneus novos e usados
	 Quinta do Pêgo	 UNIÃO DAS FREQUÊNCIAS PESO DA RÉGUA E GODIM	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 União de Freguesias de Galafura e Covelinhas	 Fribila FRIO INDUSTRIAL
	 inCAR COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS	 UNIÃO com VIDA UNIÃO DE FREQUÊNCIAS ADOUFE • VILARINHO DA SAMARÁ	 Makuf restaurante	 aut Felizardo Viela	
 RESTAURANTE REPENTINA Poiars Peso da Régua 254 906 145	 HABIPENAGUÃO CONSTRUÇÕES, LDA. Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança	 Quinta do PRÍNCIPE CHAVES	 BOM CAMINHO Solução em Caixilharias...		 manos gráfica



Viver e Aprender | Edição 192 | OUTUBRO 2023

VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, N.º478

5050-346 Poiars - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

