



# Viver e Aprender



Newsletter Mensal | Edição 193 | Ano 22 | NOVEMBRO 2023

www.a2000.pt

## Início da Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT)

### □ Piores - Peso da Régua

Ler mais... (pág. 14)

### □ Chaves

Ler mais... (pág. 19)

## Integração Profissional



□ ADIN

### □ Gonçalo Carvalho

Ler mais... (pág. 5)



Cofinanciado por:



## Secretária de Estado da Inclusão anuncia Acordo de Cooperação para a 2ª RAI da A2000 (Projeto PARES 3.0)

Ler mais... (pág. 8)



## EPA - Empowerment, Participação, Autorrepresentação

Ler mais... (pág. 6-7)



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

## Assembleia geral 15.11.2023

### Revisão do orçamento para 2023 e Programa de Ação e

### Orçamento para 2024 aprovados por unanimidade

Ler mais... (pág. 10)





# DOURO EM AÇÃO

EMPREITADAS AGRICOLAS

TEL. 919822518

NIF: 516090968



# HILÁRIO & FERREIRA, LDA

EMAIL: hilario.ferreira.lda@gmail.com

Tlm: 969442772



# PSICO FALA

*Serviço de  
Psicologia e  
Terapias*

Tlm. 960105857

*Lamego*



Rua Alexandre Herculano, nº7C R/C  
Lamego | 937 969 662



*Vila Paleo*

Padaria e pastelaria  
em Vila Real dentro do  
conceito paleo/primal

| vilapaleo@gmail.com

# A GRACINHA

PRONTO-A-VESTIR

# Bsweet

CAKES & DESSERTS



## LOJADA MÓNICA

Produtos para  
Animais

Junto ao Mercado Municipal de Vila Real  
(Rua Gonçalo Cristovão)



## A A2000 é um farol de esperança para todos...

Caros leitores e membros da A2000, É com grande satisfação que me dirijo a todos, através deste editorial e na qualidade de Presidente da Junta da nossa querida freguesia (União de Freguesias de Póvoa do Varzim e Canelas). Este espaço é dedicado a partilhar convosco uma parte importante da nossa história recente e do notável trabalho desenvolvido pela A2000 em prol da comunidade em geral e, em particular, dos nossos concidadãos, as Pessoas com deficiência e Incapacidade, os idosos e outros públicos com vulnerabilidade.

Há alguns anos, enfrentaram e nós acompanhámos um desafio significativo: a necessidade de encontrar uma nova casa para a A2000. O sonho de proporcionar melhores condições e expandir o leque de serviços oferecidos à comunidade era inegável. Em 2019, deram um passo corajoso ao adquirir complexo de edifícios do Colégio Salesiano de Póvoa do Varzim – Peso da Régua. Este foi um momento decisivo, marcando não apenas uma mudança de instalações, mas sim um compromisso firme com o bem-estar e inclusão daqueles que tanto estimamos – as pessoas com deficiência e incapacidade, os idosos e outros públicos.

A jornada para concretizar esse sonho foi árdua e enfrentaram diversas dificuldades, especialmente a financeira. Contudo, com a colaboração e dedicação de todos os envolvidos, fo-

mos conseguindo encaminhar esse objetivo e ultrapassar esses obstáculos. A obra social realizada desde então é digna de registo, refletindo o compromisso incessante da A2000 em melhorar a qualidade de vida dos seus clientes / utentes um pouco pela região e na nossa comunidade em particular.

A presença dedicada aos beneficiários tornou-se notável, com profissionais altamente qualificados e apaixonados pelo que fazem. É gratificante testemunhar o impacto positivo que a Associação tem tido nas vidas daqueles que servimos, proporcionando-lhes não apenas assistência, mas também um sentido de pertença e dignidade.

Além disso, as novas obras iniciadas para ampliar as valências, adaptar equipamentos e infraestruturas, serviços e criação de empregos oferecem uma visão promissora para o futuro. Estão a criar oportunidades não apenas para os membros da Associação, mas também para a comunidade em geral. Este é um compromisso com o desenvolvimento sustentável que a nossa Freguesia beneficia e, por conseguinte, toda a região.

À medida que olhamos para o que foi alcançado até agora, somos inspirados a continuar a trabalhar em prol do bem comum. A A2000 é um farol de esperança e um exemplo de como, mesmo em face das maiores dificuldades, podem superar desafios quando o compromisso é um propósito nobre.

**Agradeço a todos os membros, voluntários, colaboradores e apoiantes que todos os dias tornam este percurso possível. Estão a construir mais do que um edifício; estou convicto que construímos uma comunidade mais inclusiva, solidária e resiliente. Que este seja apenas o início de uma trajetória brilhante para a A2000 e para todos nós na Freguesia e na região.**

Paulo Primo, Presidente da União de Freguesias de Póvoa do Varzim e Canelas

Propriedade: **A2000**  
 Contribuinte: **505 045 125**  
 ♦ Coordenação e Edição:  
**António Ribeiro**  
 ♦ Produção, Paginação e Revisão:  
**Kelly Guedes**

# Índice

□ CRIP	4
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	5
□ EPA	6
□ A2000	8
□ Formação Inicial e Formação Contínua	11
□ CRI	20
□ Espaços de Convívio	
□ CAARPD	
□ INR	
□ IPI	9
□ Doadores do mês	13
	17
	21
	25
	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

## Gonçalo Carvalho



**G**onçalo Carvalho, de 19 anos, residente em Vila Real, concluiu o 12º ano de escolaridade. Sem grandes perspetivas de emprego, inscreveu-se no Serviço de Emprego, que o encaminhou para ação de “Apoio à Colocação”, nomeadamente para o Centro de Recursos da A2000.

Após o levantamento de interesses e expectativas, houve a oportunidade de o cliente realizar uma experiência laboral na empresa das Águas do Interior Norte (ADIN). Nesta empresa desenvolveu tarefas relacionadas com o atendimento telefónico, acolhimento de clientes, encaminhando-os para os diferentes sectores e receção de correspondência. Desta parceria resultou um Estágio Inserção com a duração de 12 meses.

O cliente refere que a A2000 foi muito importante, quer no enquadramento na equipa de trabalho, quer no apoio às burocracias inerentes ao estágio, mas reconhece com elevada estima a disponibilidade da ADIN na sua integração.

Por sua vez, Dr. Alexandre Lopes, em nome da empresa ADIN, refere que a inte-

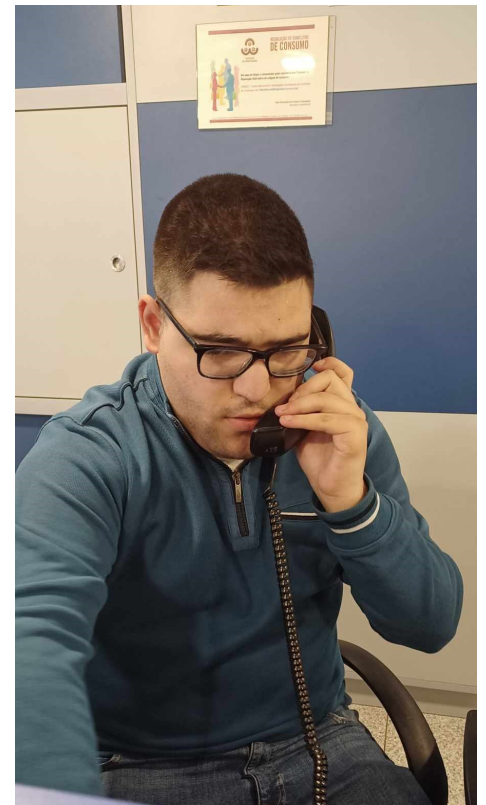


gração do Gonçalo decorreu de forma muito satisfatória e admite que as funções do estagiário são de elevada relevância, pelo que é essencial treinar as suas competências de forma eficaz. Refere que **“os colaboradores da ADIN acolheram o Gonçalo de braços abertos, contribuindo significativamente para o seu rápido enquadramento”**, revelando que a equipa demonstrou uma receção calorosa, facilitando a inclusão de Gonçalo nos processos de trabalho e no ambiente da empresa.

O responsável da entidade expressou também satisfação com o processo de integração, destacando a importância da colaboração do cliente com os outros membros da equipa. A rápida adaptação de Gonçalo é um reflexo não apenas do seu empenho, mas também do ambiente de trabalho inclusivo e solidário na ADIN. Gonçalo tem-se destacado no desempenho das suas funções, proporcionando uma abordagem profissional que tem contribuído para a eficiência dos serviços prestados pela empresa, consolidando a sua posição na equipa.

Dr. Alexandre Lopes, admite que **“este sucesso na integração reforça o compromisso da ADIN na sua vertente de responsabilidade social da empresa em criar um ambiente propício ao crescimento profissional dos seus colaboradores, valorizando o capital humano”**. Destaca ainda o papel positivo desempenhado pela A2000, promovendo fluidez na gestão dos processos e garantindo apoio técnico especializado, promovendo as competências profissionais do Gonçalo. Termi-

na referindo que **“esta colaboração positiva entre entidades promove a sinergia de recursos internos e externos para o alcance de objetivos de crescimento e desenvolvimento profissional inclusivos.”**



Ana Augusto, Técnica do CRIP

## EPA - *Empowerment*, Participação e Autorrepresentação

A Autorrepresentação só é consistente se houver uma capacitação prévia, tal como a Inclusão só se torna uma realidade se cada um perceber qual o seu papel na concretização das leis e normativos, mas para tal é necessário falar sobre o assunto, debater, esclarecer, questionar.

Os direitos e deveres dos cidadãos com uma deficiência estão consagrados na Constituição da República Portuguesa, e em 2009, Portugal ratificou a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência cujo objetivo é promover, proteger e garantir os seus direitos humanos e liberdades fundamentais. **Mas será que na prática as pessoas com deficiência sentem isso? Há igualdade e inclusão na nossa sociedade?**

Entendendo a inclusão como o ato de incluir e acrescentar, ou seja, adicionar coisas ou pessoas a grupos, a inclusão representa um ato de igualdade entre os diferentes indivíduos na sociedade ou comunidade da qual fazem parte. Foi precisamente aqui que, neste mês centramos as nossas reflexões, para entendermos melhor o processo de incluir alguém.

Começámos por perceber que é um direito de todo o qualquer ser humano, descrito no artº 19 da Convenção dos Direitos da Pessoa com Deficiência: ***Direito a viver de forma independente e a ser incluído na comunidade (...)***. Sendo um direito, procurámos na sociedade formas de ativar este direito através da informação transmitida. Nesse sentido, destacamos o **Balcão da Inclusão** como um serviço que cumpre esse objetivo. Trata-se de um local de atendimento que disponibiliza informação sobre deficiência/incapacidade e promove a mediação es-



pecializada e acessível de acordo com a legislação em vigor. Pesquisamos na internet alguns exemplos para percebermos como funcionam e, no final, reunimos toda a informação e sintetizamo-la num cartaz, para ser mais perceptível.

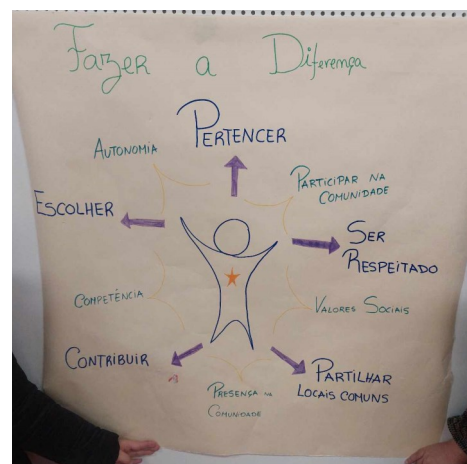
Falámos, ainda em Tabuaço e Armamar, sobre **Educação Inclusiva**. Organizámos um pequeno debate e cada um falou da sua experiência quando frequentou a escola. Uns gostaram e sentiram-se **incluídos** na turma, outros nem por isso, pois, percebiam que estavam um pouco à parte, por serem “especiais”. **Sendo a Educação um direito Universal, o que é afinal a Educação Inclusiva?** É uma forma de educação que respeita as diferenças e os ritmos de cada um e para isso, a escola terá de ser:

**EQUITATIVA:** todos têm acesso aos apoios necessários de modo a concretizarem o seu potencial;

**INCLUSIVA:** todos têm o direito à participação nos mesmos contextos educativos;

**PERSOANLIZADA:** o planeamento é centrado no aluno;

**FLEXÍVEL:** é efetuada uma



gestão flexível do currículo, em resposta às especificidades de cada aluno.

Para que estes princípios sejam alcançados, precisamos de uma comunidade mais tolerante, empática, paciente, criativa e com mais conhecimento técnico. No final, concebemos um cartaz com imagens e frases, criadas em conjunto, que traduzem a forma como percebemos a Educação Inclusiva.



**INR** instituto nacional para a reabilitação

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

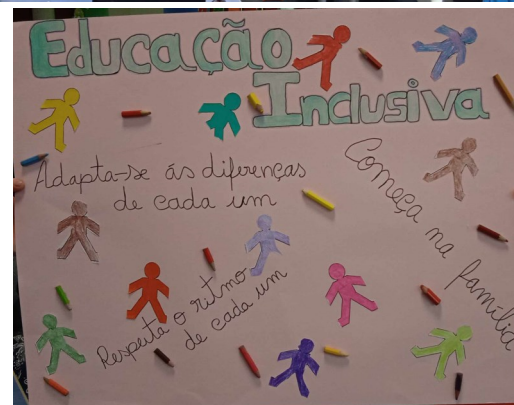


Aproveitando o tema, abordamos ainda formas de comunicação mais inclusivas, isto é, a forma correta de comunicarmos com pessoas que tenham alguma incapacidade ou deficiência. Entendemos que este tipo de comunicação é baseado nos mesmos princípios de relacionamento com as pessoas em geral: respeito, honestidade e compreensão, portanto, ao interagir com uma pessoa com deficiência apenas temos que fazer o que fazemos para todos: cumprimentá-la e abordar os assuntos de forma direta e clara. Deixamos algumas dicas\*, porque nunca é demais aprender:

Em Armamar, aceitamos, ainda, o convite da biblioteca municipal e fomos ouvir uma história sobre transformação. Ouvimos a história da lagarta que se transforma numa bela borboleta e, refletindo um pouco sobre isso, chegamos à conclusão que, tal como a lagarta, todos passamos por momentos de transformação ao longo da vida.

Em Poiães, mantivemos a temática da inclusão, onde se discutiu o que era a inclusão para cada um e de que forma aplicamos no nosso dia-a-dia. A partir deste tema foi realizada uma atividade para nomear e descrever em que situações se sentem incluídos e/ou como podemos incluir os outros. Sendo que os temas foram Inclusão em casa, na comunidade, na escola e no trabalho. Concluiu-se que a expressão “estarmos incluídos” significa sentirmos que pertencemos a algum sítio, e isto depende não só dos outros, mas também de nós e do nosso comportamento.

Também criamos um esquema de como “Fazer a Diferença para a Inclusão”, inspirado no esquema de John O'Brien sobre “Five Valued Experiences: Dimensions of Inclusion” (Cinco Experiências Valiosas: Dimensões da Inclusão), este mostra como as nossas experiências de vida e os nossos valores sociais nos permitem incluir e sermos incluídos numa comunidade, e que o nosso comportamento pode afetar o funcionamento desta. Através deste esquema foi possível concluir



que ao fazer a diferença e seguirmos os valores da inclusão vamos combater:

- a estereotipia: a limitação da vida em comunidade que diminui as oportunidades de criar uma comunidade variada;
- a segregação de grupos: dificulta a diversidade na comunidade;
- a congregação: o que provoca o isolamento de um grupo de pessoas por uma determinada característica;
- a fraca rede de suporte: o que causa baixas expectativas e falta de apoio;
- o controlo externo: priva as pessoas de escolher, devido a um baixo nível de individualização ou resposta à vulnerabilidade.

Uma comunidade que semeia a Inclusão no seu dia-a-dia combate o isolamento dos diversos indivíduos, permite uma melhor dinâmica e aumenta o positivismo na vida de cada participante.

**Alexandra Santos,**  
Técnica da A2000

Em vez de dizer...	Devemos dizer...
Inválido, incapacitado	Pessoa com deficiência
deficientes	Pessoa com deficiência
Limitado/ confinado a cadeira de rodas	Pessoa que utiliza cadeira de rodas
Defeituoso de nascença	Deficiência congénita
Mongolóide	Pessoa com síndrome de Down

(\*in Manual de etiqueta, IEFP)

## 30/11/2023 - Secretária de Estado da Inclusão anuncia Acordo de Cooperação para a 2ª RAI da A2000 (Projeto PARES 3.0)



Neste dia a A2000 foi presenteada com a visita da Sr.ª. Secretária de Estado da Inclusão, Dra. Ana Sofia Antunes, acompanhada pela assessora para o PRR e pelo Sr. Diretor do Centro Distrital da Segurança Social de Vila Real. A receção efetuou-se na sala de convívio / bar da instituição, com a presença de clientes, colaboradores, membros dos órgãos Sociais e convidados. Os clientes do CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social de Pessoas com Deficiência e Incapacidade) brindaram os presentes com uma bela canção da sua autoria.

De seguida a Senhora Secretária de Estado da Inclusão visitou as obras que decorrem ao abrigo do Programa PARES 3.0, em concreto quis verificar no 1º andar o Lar Residencial e as duas Residências de Autonomização e Inclusão (RAI). Saliente-se que a requalificação daquele Edifício da A2000 consubstancia, no global, 2 Lares Residenciais, 2 RAI e 1 CACI (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão).

Seguiu-se a visita rápida ao edifício da Formação profissional e outros projetos onde, numa sala de formação a Sr.ª. Vice-Presidente da A2000, Marina Teixeira, apresentou a fotografia do dia: 1329 sócios; 1014 clientes; 64 colaboradores; 25 parceiros estratégicos e 115 parceiros funcionais para uma zona de intervenção composta por 16 concelhos., dos quais a A2000 tem instalações em 8; Serviços Formativos e Serviços Não Formativos; projetos em execução e projetos em análise.

Nesta sequência o Sr. Presidente da A2000, António José Ribeiro, expôs a situação financeira que o Projeto PARES 3.0 envolve, pois entre a data de submissão da candidatura, o início da obra (30 de junho de 2023) e o dia de hoje, passamos por uma Pandemia e assistimos a eclosão de 2 guerras que têm impactado a economia mundial e sobremaneira a enorme inflação e taxas de juro. Por estes motivos os valores de investimento a cargo da A2000 já se aproximam de um milhão e meio de euros. Acresce a este esforço, o facto de a candidatura ao PARES não ter visto aprovada uma das RAIs que, mesmo assim, está a ser construída, correndo o risco de ficar fechada, por falta de acordo de cooperação.

A Dra. Ana Sofia Antunes, na sua intervenção, referiu que efetivamente não existem muitas entidades com o alcance e a abrangência territorial da A2000 que opera num território interior muito difícil. Relativamente à RAI que, por lapso dos serviços, não foi abrangida pela aprovação do PARES 3.0, a Sr.ª. Secretária de Estado da Inclusão comunicou que já determinou a alteração do contrato de financiamento do Pares 3.0 para que seja incluída a 2ª RAI e assim possa beneficiar do competente Acordo de Cooperação.

O Presidente da A2000 referiu ainda a candidatura a construção de uma ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas) obteve uma avaliação de 80 pontos mas, mesmo assim, não tem dotação orçamental do PRR.

Ao que a Sr.ª. Secretária de Estado da Inclusão esclareceu que existe um número elevado de candidaturas e que, provavel-

mente, muitas delas não serão executadas devido às grandes alterações de preços e mesmo à falta de operadores económicos na área da construção civil. Nesta perspetiva, pode ainda a candidatura da A2000 ser “repescada” na hierarquia da aprovação.

Relativamente à recente candidatura a PROCOOP, para o estabelecimento da resposta social CAARPD nos concelhos de Tabuaço e Armamar, aquela Responsável Governativa referiu que a análise e projetos de decisão estão para breve.

Apesar da visita, ter sido preparada em apenas 2 dias e de tudo ter sido efetuado em contrarrelógio, correu muito bem, tendo sido uma manhã muito positiva. A A2000 agradece reconhecidamente à Sr.ª. Secretária de Estado da Inclusão e ao Sr. Diretor do Centro Distrital da Segurança Social de Vila Real.

A A2000 agradece ainda a presença dos autarcas do Concelho de Santa Marta de Penaguião (Vice-Presidente da Câmara, Dr.ª. Silvia Silva; Presidente da Assembleia Municipal, Dr. Daniel Santos; e Presidente da Freguesia de Sever, Sr. José Manuel); e dos autarcas do Concelho de Peso da Régua (Presidente da assembleia de Freguesia da União de Freguesias de Piores e Canelas, Sr. Luis Pereira; e Presidente da Freguesia da União de Freguesias de Galafura e Covelinhas, Dr.ª. Fátima Teixeira). Foram convidados os autarcas do município de Peso da Régua e dos municípios e freguesias vizinhas, mas dado que tudo foi em cima da hora, a maior parte já tinha assumido compromissos inadiáveis.

**António Ribeiro,**

*Presidente da Direção da A2000*



## FREGUESIA DE TABUAÇO



MIRADOURO NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO

## VENHA VISITAR-NOS!



CRUZEIRO E IGREJA MATRIZ



JARDIM CONDE FERREIRA



RELÓGIO MAIS COMPLETO DO MUNDO-RIJOMAX

## Assembleia geral 15.11.2023

### Revisão do orçamento para 2023 e Programa de Ação e Orçamento para 2024 aprovados por unanimidade

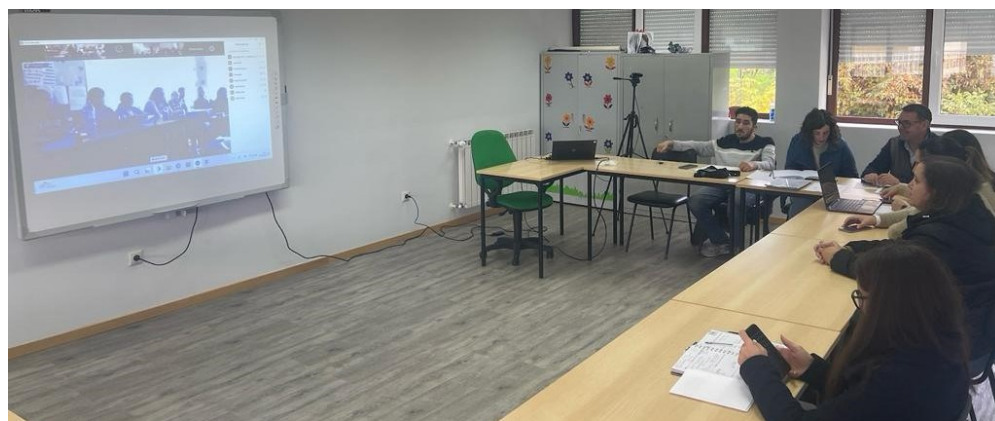


**O**s sócios da A2000 reunidos em assembleia-geral ordinária, realizada em dois formatos simultâneos (presencial e digital) no dia 15 de novembro, aprovaram por unanimidade: a revisão do orçamento para o ano de 2023; e o programa de ação e orçamento para o ano de 2024.

Na sessão, coube à Coordenadora de Serviços, Lara Carnide, fazer uma retrospectiva das atividades e projetos desenvolvidos em 2023, bem como o lançamento das atividades para o próximo ano, ainda sob a expectativa de ver aprovados novos projetos em fase de aprovação de candidaturas já submetidas.

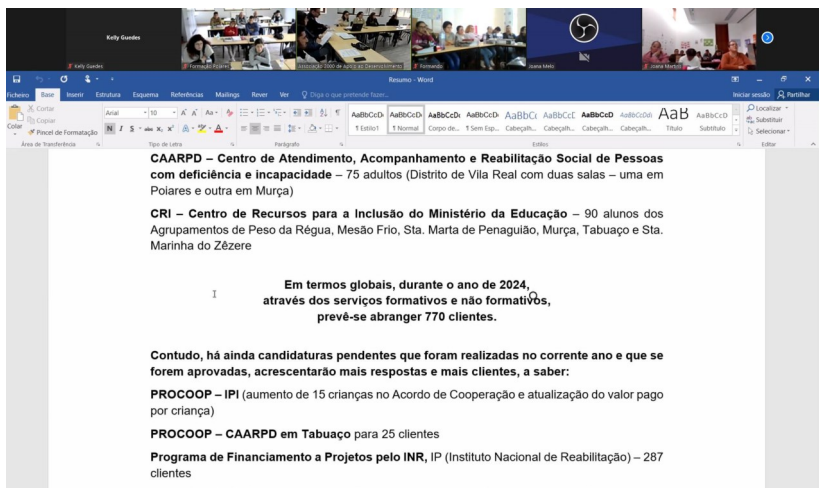
Em relação à parte financeira, o presidente da A2000, António Ribeiro, enalteceu pela positiva o equilíbrio financeiro em que a Associação se mantém, mesmo impactada pelo enorme investimento nas instalações, decorrente do megaprojeto da Empreitada de Remodelação do Edifício da A2000 para a criação de novas respostas sociais, ao abrigo do Projeto PARES 3.0..

Apesar de uma conjuntura externa negativa, provocada pelas guerras na Ucrânia e em Israel, que se materializam especialmente na crise energética e em per-



turbações na cadeia de abastecimento, provocando a instabilidade dos mercados e a consequente subida acentuada dos preços, a que se soma uma subida significativa

das taxas de juro, a A2000 apresenta uma revisão em alta do resultado líquido do exercício para 2023 (de 37.263€ previstos, para 77.193€ revistos). Da mesma forma, embora com mais cautelas, apresenta o Orçamento Previsional para o ano 2024, com um Resultado Líquido Previsto no valor de 17.891€.



A revisão do orçamento para 2023 e o programa de ação e orçamento para 2024 estão disponíveis para consulta na sede da A2000 ou no site [www.a2000.pt](http://www.a2000.pt).

**Gonçalo Novais**, 2º Secretário da Mesa da Assembleia-Geral 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

## A importância da Comunicação!

“ A comunicação é indispensável para a sobrevivência dos seres humanos e para a formação e coesão de comunidades, sociedades e culturas. ”

Na UFCD Comunicação no Local de Trabalho, temos falado sobre a importância da comunicação. Aprendemos que a palavra “comunicação” deriva do latim “*communicare*”, que significa pôr em comum, associar, entrar em relação, estabelecer laços, tornar comum, partilhar, troca de ideias, opiniões e mensagens, sendo que contempla o intercâmbio de informação entre sujeitos ou objetos.

É um fenómeno espontâneo e natural, que usamos sem darmos conta, que esconde um processo muito complexo, que

envolve a troca de informações e utiliza os sistemas simbólicos como suporte para este fim. Estão envolvidos neste processo uma infinidade de maneiras de se comunicar.

Depois de percebermos que comunicar é um processo bastante complexo, fizemos jogos pedagógicos sobre a comunicação. Colocámo-nos na posição de pessoas que não podem ver ou ouvir e percebemos que, aqui a comunicação é ainda mais difícil.

Foram sessões divertidas e onde aprendemos que o emissor deve enviar a mensagem da forma mais clara possível, para que quem a recebe, o recetor, a possa descodificar corretamente.



Desejamos a todos um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo, no próximo ano aguardem por mais novidades nossas.

**Curso 4 - Ação 1 –  
Assistente Operacional  
Raquel Santos, formadora**

# Carrazeda de Ansiões

## Sabonetes especiais

O dia amanheceu escuro, chuvoso e frio. Por entre a janela, o sol teimava em espreitar e, de repente, um belo arco-íris “invadiu” a sala. Foi com este cenário que o Curso 10 - ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Carrazeda de Ansiões, foi para a cozinha confeccionar sabonetes de alecrim. O cheiro invadiu o espaço e aqueceu o coração criando expectativa pelo resultado.

Esta atividade foi realizada no âmbito da Componente de Cidadania e Empregabilidade, nomeadamente no conteúdo da reciclagem e teve como objetivo transformar um material “velho” em novo, pois

praticamente tudo pode ser aproveitado e reciclado para ter uma nova vida.

Para a realização desta atividade foram necessários os seguintes ingredientes, utensílios e materiais: restos de sabonetes de glicerina, água, alecrim, uma panela, uma colher de silicone ou de pau, formas de silicone, papel vegetal e fita de cetim.

Deixamos aqui as dicas se quiserem fazer em casa.

Numa panela colocam-se dois sabonetes de glicerina já ralados e, à medida que vão derretendo, adiciona-se água até obter uma mistura homogénea. No final, mistura-se na panela o alecrim já previamente



desfiado em pequenas porções, continuando a mexer em lume brando durante aproximadamente 20 minutos. De seguida, coloca-se a mistura nas respetivas formas de silicone e deixa-se arrefecer para solidificar. Por fim, desenforma-se o sabonete e embrulha-se em pequenos quadrados de papel vegetal colorido previamente cortado e fecha-se com uma bonita fita de cetim.

**Sónia Sousa, Formadora**

# DOADOR DO MÊS

[www.quintadoprincipe.com](http://www.quintadoprincipe.com)



[geral@quintadoprincipe.com](mailto:geral@quintadoprincipe.com)

Quinta do  
**PRÍNCIPE**  
CHAVES

## O início de uma nova etapa: Formação Prática em Contexto de Trabalho

O Curso 7- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Poiares iniciou Formação Prática em Contexto de Trabalho, no passado dia 2 de novembro.

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 (FPCT). O acompanhamento feito ao formando é contínuo e com periodicidade necessária às especificidades de cada um, ou seja, há um TAI que realiza visitas de acompanhamento às entidades de forma a supervisionar/acompanhar de que forma decorre a FPCT e resolver eventuais problemas que possam surgir.

As entidades que colaboraram connosco em FPCT são de diversos concelhos nomeadamente: Santa Marta de Penaguião, Lamego, Alijó, Mesão Frio e Vila Real.

Inicialmente os formandos mostravam-se muito ansiosos com o início desta fase, pois iriam iniciar uma experiência nova e, para alguns deles, seria o primeiro contacto com o mercado de trabalho.

A prospeção de mercado foi realizada com base no levantamento de expectativas

dos formandos, realizado antecipadamente. Assim cada formando ficou nas seguintes entidades a realizar FPCT:

- António Veiga Escola - EB 2,3 do Pinhão- Agrupamento de Escolas D. Sancho II Alijó;
- Diogo Vilela - Felizardo Augusto Gonçalves Vilela;
- Francisco Oliveira - Santa Casa de Misericórdia de Mesão Frio;
- João Valentim - Junta de Freguesia de Lordelo;
- José Gonçalves - Hipermercado E.leclerc – Lamego;
- Pedro Fonseca - Vcboost – Serviços Auto, Lda;
- Rafael Soares Miranda - Mcoutinho Nordeste;
- Rute Costa - Caves Santa Marta, Vinhos e Derivados, CRL;
- Vinicius Agrello - Câmara Municipal de Vila Real

Este primeiro mês tem sido ainda de alguma adaptação mas, até ao momen-



to, o grupo encontra-se satisfeito com esta experiência referindo que têm vindo a adquirir competências profissionais que serão fundamentais para uma integração futura no mercado de trabalho.

Agradecemos às entidades acolhedoras, a disponibilidade para colaborar com a A2000 e por proporcionarem aos formandos o desenvolvimento das suas competências profissionais e socio pessoais.

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

**Marlene Azevedo** – Técnica de Acompanhamento e Inserção



## “Estendal dos Direitos”

No dia 20 de novembro de 1959 a Assembleia Geral das Nações Unidas adotou a **Declaração dos Direitos da Criança** e, no mesmo dia, em 1989, a Assembleia adotou por unanimidade a **Convenção sobre os Direitos da Criança** (CDC).

Para celebrar esta data, a Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens – CPCJ – dinamizou a campanha nacional “Estendal dos Direitos”. No concelho de Baião, a CPCJ convidou as instituições públicas e particulares a participar na campanha. Participaram, de forma ativa e bastante criativa, os alunos dos agrupamentos de escolas de Vale de Ovil, Sudeste de Baião e Eiriz. Participaram também utentes das instituições sociais ADEGRIL, Centro Social de Santa Cruz do Douro, Centro Social e Paroquial de Santa Marinha, CECAJUVI, Santa Casa da Misericórdia de Baião e OBER. Os utentes, em colaboração com os técnicos, realizaram as t-shirts e mantas de retalhos, com o objetivo de transmitir a mensagem que a Convenção dos Direitos da Criança materializa.

Alguns dos nossos formandos estavam bastante entusiasmados com a visita ao “Estendal dos Direitos” porque as entidades nas quais realizam FPCT participam na exposição e, eles próprios, ajudaram nas t-shirts. Assim, temos o Jorge na EB1 de Santa Cruz do Douro, a Liliana na CECAJUVI e a Paula na OBER.

A Campanha Nacional “Estendal dos Direitos” está a decorrer em Baião no Tribunal Judicial de Baião até 30 de novembro e, na nossa opinião, todos devem visitar para aumentar a consciência sobre os Direitos da Criança. É importante que

toda a comunidade tenha a oportunidade de visitar esta exposição e ver os trabalhos que são o reflexo daquilo que pensam e sentem os alunos acerca dos Direitos da Criança. Além disso, podem apreciar retalhos originais e criativos, dignos de verdadeiros artistas.



Visitem e apreciem!

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

**Sandra Pinto, formadora**

## Novembro – Mês de São Martinho...

O mês novembro não passou despercebido e em Resende festejamos o São Martinho. Com a ajuda das formadoras, preparámos o almoço para celebrar o espírito de partilha do São Martinho.

Todos colocámos mãos à obra! A ementa foi composta por caldo verde, bifanas no pão, salada de frutas e sumos e terminámos com as castanhas assadas. Quentes e boas! Foi um momento de partilha e convívio entre todos, dando-nos a conhecer um pouco melhor, contando histórias e rindo muito. Foi uma animação e alegria, acompanhadas de boa comida, mas sobretudo de sorrisos e boa disposição.



## Castanhas e bons sabores!



Reza a lenda que um cavaleiro gaulês, chamado Martinho, tentava regressar a casa numa tarde de outono dura e fria quando encontrou, durante uma tempestade, um mendigo que lhe pediu esmola. O cavaleiro não tinha mais nada consigo, então tirou das costas o manto que o aquecia, cortou-o ao meio com a espada e deu-o ao mendigo. Nesse momento, a tempestade desapareceu e um sol radioso começou a brilhar. Este milagre ficou conhecido como “o verão de São Martinho”. Desde então, por altura de novembro, o ríspido tempo de outono vai embora e o sol ilumina-se no céu, como aconteceu quando o cavaleiro ofereceu o manto ao mendigo. É por causa desta lenda que, todos os anos, festejamos o Dia de São Martinho a 11 de novembro.

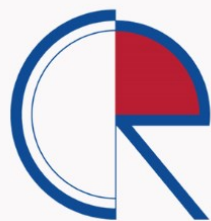
Curso 13 - Ação 1 - Operador e Serviços Pessoais e Comunitários

Curso 3- Ação 1 – Assistente Operacional

Goreti Alexandre e Sandra Pinto, Formadoras



# DOADOR DO MÊS



COMPASSO E RÉGUA  
GABINETE DE PROJETOS



**SOLUÇÕES  
CRIATIVAS**



**ESCRITÓRIOS**

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

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

Tlf: 254 318 052 / Tlm: 966 625 668 | E-mail: [compassoeregua@gmail.com](mailto:compassoeregua@gmail.com) | [www.compassoeregua.com](http://www.compassoeregua.com)

## Costurinhas com Arte

No âmbito da UFCD - Tratamento de Roupas e Arranjos Simples, o Curso 9 - Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Tabuaço, recebeu na sala de formação a costureira Catarina Neves para uma aula de corte e costura.

Esta atividade teve como objetivo ensinar os formandos a utilizar uma máquina de costura, quais os seus componentes e algumas técnicas de costura como enfiar a linha, adequar o ponto à situação (corrido ou ziguezague) e coser direito. Para esta atividade o grupo também utilizou a técnica de engomar.

A Catarina Neves é natural da freguesia de Vale de Figueira, concelho de Tabuaço, local onde reside com a sua família e tem o seu atelier há cerca de três anos.

Considera-se uma pessoa empreendedora, perfeccionista, criativa e com muita imaginação. Sente que os clientes valorizam o seu trabalho, principalmente porque cada peça que cria é única.

“Gosto mais de criar peças novas do que fazer consertos de roupa, criar é para mim desafiante, o cliente faz a encomenda, mas deixa os pormenores ao meu critério, isso para mim representa confiança no meu trabalho e dá-me motivação para continuar todos os dias a fazer mais e melhor”.

A Catarina concilia a arte de costurar com a vida familiar e sente-se muito feliz assim!

Acredita que o sucesso dos últimos três anos se deve principalmente ao “passa a palavra” dos clientes, mas também graças às redes sociais que ajudam na divulgação dos seus trabalhos e no au-

mento exponencial das encomendas. Recentemente criou uma página no facebook e no instagram onde expõe os seus trabalhos “BY CATARINA NEVES”.

Para iniciar a sessão prática, houve uma breve explicação de como funciona uma máquina de costura, quais os seus componentes principais, quais os vários pontos disponíveis, qual a funcionalidade do pedal, entre outras.

O desafio de costura, colocado ao grupo, foi a criação de porta-talheres. Assim, começaram por tirar as medidas a um porta-talheres plástico e de seguida cortaram o tecido. Antes de seguir para a máquina de costura, os moldes foram engomados para alisar o tecido e fazer um vinco na extremidade para, posteriormente, ser colocada uma fita para abrir e fechar o mesmo.

Todos foram convidados a experimentar a máquina de costura, uns mais à vontade outros nem por isso, mas no final o desafio foi superado e todos levaram para casa um porta-talheres personalizado.

Fico o agradecimento à Catarina por disponibilizar um pouco do seu precioso tempo para esta manhã de partilha de conhecimentos e história de vida.

**Isabela Lima, Formadora**



## Testemunhos da experiência em FPCT



**O**s formandos do Curso 6/ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Chaves, iniciaram, no passado dia 02/11/2023, Formação Prática em Contexto Trabalho (FPCT), em diversas entidades/empresas do concelho. Todos se mostraram bastante ansiosos com o início desta nova etapa, mas, também, bastante entusiasmados.

De seguida, apresentam-se os testemunhos que quiseram partilhar com todos, relativamente ao início da FPCT:

□ Estou na Associação de Solidariedade Social de Sto. António de Monforte e faço um bocadinho de tudo: auxílio na cozinha, na limpeza dos quartos, corredores e casas de banho. Às vezes também dou o almoço aos idosos. Estou a gostar muito desta experiência. *Anabela Rodrigues*

□ Estou no restaurante “Toca da Raposa” e lá ajudo na cozinha: descascar batatas, cebolas, cenouras; dobro os guardanapos com os talheres; limpo o fogão, trato do lixo. Estou a gostar muito de lá estar. *Cândida Martins*

□ Comecei a FPCT na empresa Pires e Fernandes Lda., no entanto não me adaptei e fui para a empresa José Guerra Lda. Nesta empresa ajudo no embalagem dos produtos, entrega de enco-

mendas, organização do armazém, etc. Estou a aprender muitas coisas e gosto de lá estar. *Carlos Rodrigues*

□ Estou a realizar FPCT no Lar Sta. Isabel da Santa Casa da Misericórdia de Chaves. Faço de tudo um pouco na cozinha, na preparação das refeições. Ajudo a descarregar o camião que traz a fruta e os congelados. Estou a gostar muito da experiência. *Débora Martins*

□ Estou no Externato AEIOU. Limpo as salas, vou com as crianças para o recreio, faço jogos com elas. Gosto muito de estar lá, porque é muito divertido. *Isabel Oliveira*

□ Estou a realizar FPCT na Associação Desportiva Flaviense, ajudo a colocar as balizas, coloco os coletes para os meninos, arrumo as bolas nos sacos. Eu estou a gostar da experiência, gosto muito deste clube, tratam-me bem. *Leonardo Chaves*

□ Eu estou na Munível onde descarrego carga dos camiões, faço separação da mercadoria, faço reposições, faço paletes com mercadoria. Já faço um pouco de tudo. Estou a gostar, passa rápido o tempo e aprendesse muito. Maximino Pires

□ Estou na empresa Flavicórdia, Saúde e Serviços Lda. Ajudo nas tarefas de

manutenção do edifício e também dos jardins. Gosto muito de trabalhar nos jardins. Estou a gostar desta experiência. *Nuno Amaral*

□ Estou a realizar FPCT na ACISAT- Associação Empresarial do Alto Tâmega. Lá tiro fotocópias, digitalizo documentos, faço entrega de documentos nos escritórios, arquivo documentos nos dossiers e preencho folhas de sócios. Estou a gostar da experiência, o trabalho não é cansativo e as pessoas são boas para mim. *Vânia Carvalho*

Esta experiência de FPCT desempenha um papel crucial na transição dos formandos para o mundo do trabalho, oferecendo-lhes a oportunidade de desenvolver habilidades fundamentais para o seu futuro profissional.

Aproveitamos para deixar o nosso agradecimento às entidades acolhedoras de FPCT, que recebe este grupo de formandos, permitindo-lhes assim desenvolver competências profissionais, adquirirem experiência, habilidades práticas e conhecimentos em contexto real de trabalho.

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

**Armando Oliveira, Técnico de Acompanhamento e Inserção**

**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



HIPERMERCADO

# E. Leclerc

## LAMEGO



PREÇOS  
BAIXOS  
MESMO DE  
VERDADE.



**GALERIA  
COMERCIAL**



**BRICOLAGE**




**CENTRO-AUTO**



**COMBUSTÍVEIS**



 **Horário:**  
Segunda a Domingo  
das 09h00 às 21h00

 **Localização:**  
Quinta dos Prados de Baixo,  
Lugar da Rina, 5100-196 Lamego

 **Contacto:**  
Telef. 254 600 150  
(chamadas para a rede fixa nacional)

Siga-nos:



## Novembro no CAARPD de Poiares - Régua: Mês da Segurança Rodoviária

**D**urante o mês de Novembro, o CAARPD - Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade centrou-se na consciencialização sobre a Segurança Rodoviária.

Diversas atividades foram realizadas, incluindo o empolgante "Bingo do Trânsito", que permitiu que os clientes deste serviço se familiarizassem com os sinais de trânsito mais importantes para os peões, bem como com as precauções a ter em conta enquanto utilizadores da via pública. Outra iniciativa que merece destaque foram os circuitos psicomotores, com os mesmos sinais de trânsito, oferecendo uma prática à teoria discutida e promovendo uma abordagem mais

interativa.

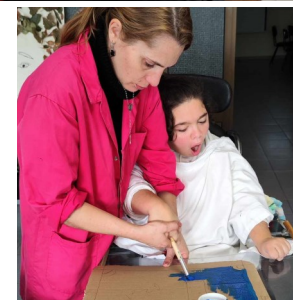
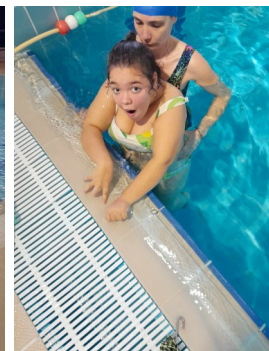
Para além disto, houve uma paragem especial para a celebração do magusto. Os treinos de Hóquei e Boccia continuaram como habitualmente, possibilitando não apenas uma experiência desportiva inclusiva, mas também estimulação do desenvolvimento motor e a promoção da interação social. O mesmo aconteceu com as atividades relacionadas com a Estimulação Cognitiva, crucial para preservar e melhorar o desempenho das funções cognitivas e com a Inteligência Emocional, importante na capacitação dos clientes para a compreensão e gestão das suas emoções.

Ainda houve tempo para a preparação e ensaio de uma apresentação muito especial! A Gala do Dia Internacional das

Pessoas com Deficiência está marcada para o dia 13 de dezembro, pelas 21h, no Teatro de Vila Real. Assim, aproveitamos para convidar todos os nossos leitores a juntarem-se a nós numa noite que será certamente memorável. A sua presença será uma oportunidade para testemunhar o talento extraordinário e o esforço notável desta família.

Esta série de eventos destaca o compromisso do CAARPD em educar e capacitar os clientes, garantindo a promoção de segurança e a inclusão de todos.

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



# Novembro no CAARPD de Murça: Mês de novos inícios

**O**lá a todos! O mês de novembro no CAARPD foi repleto de momentos emocionantes e atividades incríveis. Aqui está um resumo do que andámos a fazer!

Começámos o mês com grande entusiasmo ao inaugurar as atividades na piscina. As braçadas e mergulhos foram só o começo da nossa diversão aquática! Além disso, continuámos a dar o nosso melhor nas modalidades desportivas favoritas, como hóquei DI, Boccia, polybat, basquetebol e futebol. Cada jogo foi uma experiência de aprendizagem e camaradagem.

Celebrámos o São Martinho em grande estilo! Realizámos um magusto, assámos castanhas deliciosas e relembámos a história deste dia especial. Foi um momento de partilha e alegria, com aconchego à volta da mesa.

Movimentámo-nos ao som de ritmos animados numa aula energética de zumba. O karaoke também fez parte da festa, onde demos largas às nossas vozes. Além disso, explorámos a música de uma forma diferente com os boomwhackers, associando cores a notas musicais. Foi uma verdadeira festa para os nossos sentidos!

No dia 8, participámos no Torneio da Castanha de Hóquei DI em Bragança, juntamente com os nossos colegas de Poiares. Enfrentámos equipas dos Santos Mártires de Bragança, Clube de Gaia e Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde. Foi uma manhã cheia de aprendizagem, desafios desportivos e momentos de confraternização que ficarão nas nossas memórias.

Novembro também marcou o início da preparação para a época festiva. Começámos a enfeitar a nossa árvore de Natal, deixando no ar a magia e a antecipação para o próximo mês.

Foi um novembro inesquecível no CAARPD, cheio de atividades estimulantes e momentos especiais. Mal podemos esperar para ver o que dezembro nos reserva!

Até breve!



Os clientes e técnicos  
do CAARPD de Murça

# Espaços de Convívio

**“A vida é como um tapete bordado dia após dia com muitos fios coloridos, uns pesados e escuros, outros finos e luminosos. Todos os fios servem.”** *Isabel Allende*

A vida, com seus enredos, desvela-se diante de nós como um intrincado quebra-cabeça, onde cada experiência é uma peça única. Na dança eterna entre a existência e o mistério, a morte apresenta-se como o véu final, ocultando segredos que permanecem além do alcance da compreensão humana. Entre as incertezas da jornada, encontramos a beleza e a perplexidade, lembrando-nos de que, por mais que busquemos desvendar os mistérios da vida e da morte, talvez seja na aceitação da sua natureza elusiva que descobrimos o verdadeiro significado da nossa própria existência.

Assim, nos Espaços de Convívio, novembro foi um mês de introspeção, de procura por memórias recônditas e de busca pelos mistérios do ocultismo...

Lembrámos quem partiu e celebrámos quem conosco ainda caminha - celebrámos a vida.

Falámos de tradições, nomeadamente dos rituais referentes ao Dia dos Finados e aventurámo-nos na consulta de um Oráculo e até na Radiestesia (que é uma ciência que tem como objetivo medir e detetar campos energéticos através de alguns instrumentos – no nosso caso foi um Pêndulo.) Foram experiências novas que cativaram o nosso interesse e fizeram com que as nossas tardes passassem a voar.

Outra tradição que fizemos questão de cumprir foi a do magusto, pelo que, para além da partilha de lanches, também tivemos muita animação e convívio.

Esta animação refletiu-se em mais uma participação de dois Espaços de Convívio no I Torneio de *Boccia* Sénior organizado pelo INATEL, desta feita em Mirandela. Para além de competir, tivemos também oportunidade de conviver com muita gente oriunda de vários Concelhos e Instituições e até de adquirir as famosas alheiras da “terra quente transmontana”.

Contudo, as nossas habilidades informáticas também não foram esquecidas, nem tão pouco as nossas habilidades manuais, afinal

o Natal aproxima-se e as nossas salas têm que ser decoradas a preceito. Neste caso com “...fios finos e luminosos...”, começámos a costurar e a fazer croché, dando azo à nossa imaginação e criatividade. Assim a vida é muito mais bonita e colorida, afinal somos capazes de tanto... com tão pouco.

**Paula Conceição, Técnica da**



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 Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; Freguesia de Sever; Freguesia de Alvações do Corgo; e Freguesia de Fontes; e no Concelho de Lamego na União das Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.

Os Espaços de Convívio têm como parceiros e financiadores: a União de Freguesias de Galafura e Covelinhas e a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura; a União de Freguesias de Poiães e Canelas; o Município de Santa Marta de Penaguião; a União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; a União de Freguesias de Louredo e Fornelos; a Freguesia de Sever; a Freguesia de Alvações do Corgo; a Freguesia de Fontes e a União das Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.



# DOADOR DO MÊS

VISITE-NOS E DESCUBRA O MELHOR DO DOURO



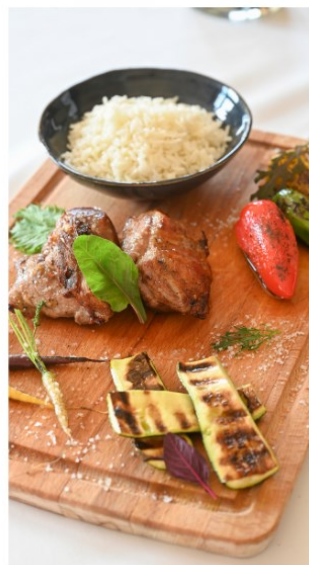
## Quinta do Pêgo

HOTEL

RESTAURANTE

LOJA DE VINHOS

PROVAS DE VINHOS



[WWW.QUINTADOPEGO.COM](http://WWW.QUINTADOPEGO.COM)



254 730 070



[INFO@QUINTADOPEGO.COM](mailto:INFO@QUINTADOPEGO.COM)





## SINDROME DOWN

Calcula-se que existam, em Portugal, cerca de 15 mil pessoas com Trissomia 21, também conhecida como Síndrome de Down. Todos os anos nascem entre 100 a 120 crianças com esta anomalia cromossómica (um em cada 700 bebés). Mas há muito mais que pode (e deve) saber sobre esta condição.

**Deixamos-lhe aqui cinco factos sobre a Síndrome de Down.**

### 1. É genética

Descrita pela primeira vez pelo médico inglês John Langdon Down, em 1866, a Síndrome de Down consiste numa alteração cromossómica: em vez de dois, existem três cromossomas 21. Daí a designação Trissomia 21 e o facto de o seu Dia Mundial se assinalar no 21.º dia do terceiro mês de cada ano.

### 2. É possível fazer um diagnóstico pré-natal

As grávidas podem realizar um rastreio no primeiro trimestre de gravidez para avaliar o risco de o bebé nascer com esta alteração cromossómica (aneuploidia). Poderá ser necessário realizar uma amniocentese ou biópsia das vilosidades coriónicas, um teste que, contudo, acarreta algum risco.

### 3. Mães mais velhas têm maior risco

Qualquer casal pode ter uma criança com Síndrome de Down, embora uma idade materna mais elevada aumente o risco (um caso em cada 900 nascimentos aos 30 anos contra um caso em cada 100 nascimentos aos 40 anos).

### 4. Tem características físicas específicas

As pessoas com Síndrome de Down são únicas e não deixam de apresentar semelhanças com os pais e avós. No entanto, podem partilhar algumas características físicas, tais como:

- Estatura baixa
- Forma redonda do rosto
- Mãos e pés pequenos
- Olhos amendoados
- Pescoço mais curto e largo
- Língua grande e protuberante

A maioria das pessoas com Trissomia 21 apresenta ainda uma personalidade muito afetuosa. Apesar das dificuldades que poderão existir na aprendizagem cognitiva, com estimulação e amor muitas barreiras são ultrapassadas. A verdade é que as famílias destas pessoas apresentam índices de felicidade melhores do que a média.

### 5. Probabilidade mais elevada de desenvolver:

- Perturbação do desenvolvimento intelectual/défice cognitivo, de gravidade variável;
- Em cerca de metade dos casos, existe uma doença cardíaca estrutural (cardiopatía congénita);
- Problemas de fala ou perturbações da linguagem, dificuldades em mastigar, alterações na respiração ou distúrbios do sono, devido à macroglossia e a uma cavidade oral pequena. Algumas intervenções da medicina dentária podem contribuir para expandir o maxilar;
- Falta de força muscular (hipotonia) e problemas de motricidade;
- Problemas oftalmológicos

Sofia Borges, Psicóloga

# DOADOR DO MÊS



**Especialidades da casa:** Bacalhau à S. Leonardo e Cabrito assado em forno de lenha

Se pretender comer bem e apreciar bons vinhos da Região Duriense, visite o **Restaurante Panorâmico S. Leonardo** e desfrute de uma paisagem ímpar...

*"...um excesso da natureza..."*

Mas não se esqueça de avisar com antecedência para poder ser servido como merece



Largo Dr. Francisco Sá Carneiro — S. Leonardo — 5050-044 Galafura  
**PESO DA RÉGUA** Telf. 254 920 839

# DOADORES DO MÊS


Viver e Aprender | Edição 193 | NOVEMBRO 2023

VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, N.º478

5050-346 Poiães - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

