



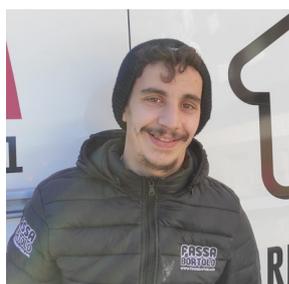
# VIVER e aprender

www.a2000.pt



## NOVO CURSO Formação Contínua

Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais  
*Baião* - PÁGINA 20 -



## Integração Profissional

### SOS Remodelações

*Luís Alves*  
- PÁGINA 5 -

Cofinanciado por:



PO ISE  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



### Tomada de Posse dos Órgãos Sociais da A2000 - Quadriénio 2024-2027

- PÁGINA 6 -



### Assinatura da adenda ao contrato de comparticipação financeira no âmbito do PARES 3.0

- PÁGINA 9 -



### A2000 (CAARPD - Murça) campeã de Boccia DI

- PÁGINA 8 -



# MF

Relax & Beauty

Estética e Bem Estar  
916564817

Junta de  
Freguesia de  
Frende

Morada:

Edifício da Junta de  
Freguesia, Rua Cen-  
tral de Frende, 1087,  
4640-220 Frende -  
Baião



geral@jf-frende.pt  
(+351) 254 883 076  
www.jf-frende.pt

## Revela Sucesso T. Unipessoal, L.da

SERVIÇO DE PNEUS

Rua Dr. Edgar Cardoso, Fracção A  
Vila de Resende  
4660-241 Resende



## CATARINA AZEVEDO

nails



**FONTE LUMINOSA**  
RESTAURANTE - PIZZARIA T. 926 125 203

ESPECIALIDADES  
BACALHAU À CASA | ANHO ASSADO NO FORNO | PIZZAS



☎ 254 871 049  
961 317 756

📍 RUA ANTÓNIO CAETANO MOURA Nº 240  
4660-245 RESENDE  
✉ AUTOPNEUSRESENDE@HOTMAIL.COM

Luís Octavio Pereira  
ELETRICISTA AUTO



926 362 667  
960 289 028

Rua António Caetano de Moura nº 328  
4660-213 RESENDE | luismatospereira@gmail.com

O Perdido  
SNACK BAR  
RESENDE



Clínica  
S. Sebastião

Rua de Camões, nº 381 Edifício S.  
Sebastião, 4640-147 Baião



## FARMÁCIA Rocha Barros

www.farmaciarochabarros.pt

+351 255 551 425

Rua da Capela nº 75, Baião, Portugal



Contactos

Telemóvel  
961177529

Email  
miniprecobaiao@gmail.com



**O RITA**  
SUPERMERCADO  
Anreade

## MERAKI

atelier

PAPELARIA



Rua Alexandre Herculano  
LAMEGO - 937 969 662 -

Apoio individual de:  
José Manuel da Silva Azevedo

Alpendorada, Marco de Canaveses



Farmácia Barbosa

Rua de Camões 360 | 4640-147 Baião  
farmaciabarbosa@farmamove.pt | 255 541 113



## O PRESTÍGIO E A NOTORIEDADE DA A2000

O conhecimento da realidade do outro pode, por vezes, ser impactante!

Perceber que a baixa autoestima de alguém o/a remeteu a anos de isolamento e solidão; perceber que a sua condição física o/a impede de poder ser minimamente autónomo porque as barreiras arquitetónicas são imensas; que a Escola não dispunha dos recursos e mecanismos para investir em si até o/a dotar das competências essenciais para uma integração profissional, enfim! São tantas e tão complexas as realidades com as quais se deparam crianças e jovens, mulheres e homens, deste território onde a nossa ação se confina, mas em tanto igual à realidade do país e do mundo, que nos levam a questionar: o que estamos nós a fazer para inverter esta constatação? Está a dignidade da pessoa humana assegurada em pleno?

A Constituição da República Portuguesa alude no artigo 13.º ao Princípio da igualdade e por isso é preciso “fazer caminho” para que todos os cidadãos tenham a mesma dignidade social.

Quando assumi funções no Município de Armamar com responsabilidades ao nível da Ação Social, o conhecimento da realidade tornou-se imperativo e a busca das soluções ao nível das políticas públicas para esbater esta realidade, uma constante. Começamos por fazer o diagnóstico e definir uma estratégia. O diagnóstico mostrou uma realidade mais preocupante e na estratégia de intervenção, grande parte das ações, não conse-

guíamos operacionalizar a curto prazo. Das várias iniciativas que empreendemos destaco a criação do observatório para a deficiência do concelho; a criação do prolongamento das atividades nos períodos não letivos para as crianças da unidade de apoio à multideficiência; a comparticipação nos transportes para os cidadãos com deficiência na deslocação para os Centros de Atividades e capacitação para a inclusão que frequentam noutros concelhos, o protocolo com a CIG para elaborar a Estratégia Local para a Igualdade; o protocolo com o Alto Comissariado para as Migrações no sentido de implementar o Centro Local de apoio à integração de migrantes, as candidaturas aprovadas para as respostas de Lar Residencial e Centro de Atividades e capacitação para a inclusão.

**Neste percurso, destaco a iniciativa que, até agora, mais impacto teve no nosso concelho – o protocolo celebrado com a A2000. O prestígio e a notoriedade alcançados pelo trabalho que desenvolvem em prol de uma sociedade mais igual e inclusiva rapidamente saltou os muros do concelho onde se implementava e passou a ter uma abrangência regional, onde Armamar se inclui. Confiamos na garantia de capacitação e integração social e profissional dos nossos cidadãos que nos foi apresentada, em primeiro lugar pela resposta de proximidade e pelo corpo técnico imbuído de um espírito humanista. Hoje beneficiamos no concelho de duas respostas dinamizadas pela A2000 que cultivam sorrisos, devolvem a dignidade, integram, valorizam e respeitam a pessoa humana em toda a sua plenitude, sem desistir de ninguém!**

**Armamar agradece incluírem-nos na vossa missão!**

**Cláudia Damião,**  
Vice-Presidente da Câmara Municipal de Armamar

## Ficha Técnica

Propriedade: **A2000**

Contribuinte: **505 045 125**

◇ Coordenação e Edição:

**António Ribeiro**

◇ Produção, Paginação e

Revisão: **Kelly Guedes**

# Índice

□ CRIP	5
□ A2000	6
□ Formação Inicial e Formação Contínua	12
□ Espaços de Convívio	22
□ CAARPD	24
□ IPI	26
	7
	11
	15
□ Doadores do mês	19
	23
	27

# C R I P

## CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

**IEFP - Vila Real**

### IAOQE

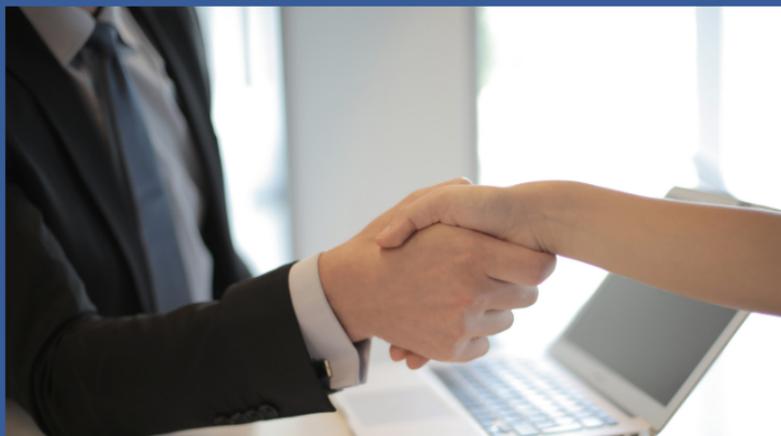
**Informação, Avaliação, Orientação  
e Qualificação no Emprego**

### 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

## Luís Alves na empresa “SOS” Remodelações, no âmbito de um Estágio Inserção.

Luís Alves foi acompanhado na medida de Apoio à Colocação, com o intuito de encontrar um emprego ajustado às suas necessidades e especificidades. Após levantamento das suas expectativas profissionais surgiu a oportunidade de realizar uma experiência laboral na empresa “SOS Remodelações” onde pode desenvolver as suas competências profissionais. Tendo em conta o bom desempenho do Luís, a empresa decidiu integrá-lo no mercado de trabalho através de uma medida ativa de emprego destinada a pessoas com deficiência e/ou incapacidade – Estágio Inserção.

Neste sentido, o cliente refere que a sua integração laboral se tornou o fator decisivo para a mudança na sua qualidade de vida: **“Aqui encontrei, não só um trabalho, mas uma família que me tem ajudado no meu dia-a-dia. Com eles consegui arranjar um lugar para viver e tenho as minhas contas todas em dia”**. O Luís salienta que, durante a sua atividade profissional costuma **“ajudar nas remodelações, nomeadamente, na pintura de interiores, na limpeza do espaço e em todas as tarefas necessárias e que me pedem para fazer.”** Aponta que **“gostava de continuar a trabalhar aqui, pois sou feliz a trabalhar, tratam-me bem e gosto de me sentir útil e acarinhado”**. Manuel Tunes, Sócio-Gerente da empresa e responsável pelo estágio do Luís explana as funções do Luís dizendo: **“já evoluiu muito nas tarefas que lhe são designadas, nomeadamente pinturas, reparações de telhados, colocação de loiças sanitárias, flutuantes, e ajudante de pladur.”**

Para Manuel Tunes, o objetivo maior desta integração profissional passa



**“pessoas se sintam úteis.”**

O apoio fornecido pela equipa da A2000 foi entendido pelo Sócio-Gerente como um facilitador de extrema relevância, referindo o serviço prestado como **“Fantástico, sem a A2000 seria impossível integrá-lo no mercado de trabalho, pelo acompanhamento que fazem ele sente-se protegido e com confiança de que não está sozinho. Continuem com este trabalho, desgastante, mas muito útil para todos.”**

Em jeito de apelo à integração de mais pessoas com deficiência no mercado de trabalho, Manuel Tunes encara esta temática de forma comprometida e emotiva enfatizando: **“queremos ser patrões, mas também a família que muitos não têm, comer com eles na mesma mesa, conviver.”** Manuel Tunes termina a sua entrevista, desafiando outras entidades a dar oportunidades aos público mais vulneráveis: **“Experimentem e verão que vale a pena ver o sorriso de alguém que acredita, a gratidão da parte deles que dinheiro algum paga.”**

Fátima Teixeira,  
Técnica do CRIP

## Tomada de Posse dos Órgãos Sociais da A2000 - Quadriénio 2024-2027

No dia 15 de janeiro de 2024 pelas 18h00, decorreu, na sede da A2000 em Poiares - Peso da Régua, a cerimónia de Tomada de Posse dos Órgãos Sociais da Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000, eleitos em 22 de dezembro de 2023, para o quadriénio 2024-2027, cuja composição se segue:



Presidente – António José Martins Ribeiro – Sócio nº 1 | Vice-Presidente – Marina Antonieta Gomes Teixeira – Sócio nº 2 | Secretário – Daniel Filipe Matos dos Santos – Sócio nº 484 | Tesoureira – Maria Soledade Luís Mesquita – Sócio nº 4

### MESA DA ASSEMBLEIA-GERAL

- Presidente – Armando Vagaroso Rocha – Sócio nº 11
- 1º Secretário – Gonçalo José de Sousa Mesquita Novais – Sócio nº 1047
- 2º Secretário – Sofia Cardoso Pereira – Sócio nº 238

### DIREÇÃO

- Presidente – António José Martins Ribeiro – Sócio nº 1
- Vice-Presidente – Marina Antonieta Gomes Teixeira – Sócio nº 2
- Secretário – Daniel Filipe Matos dos Santos – Sócio nº 484
- Tesoureira – Maria Soledade Luís Mesquita – Sócio nº 4
- Vogal – Juliano Conde Madureira Costa Almeida – Sócio nº 488
- **SUPLENTEs:** Litinfer, Lda (José Guilherme Correia Tavares) – Sócio nº 57; Fernando Borges Moreira – Sócio nº 721; Ana Rodrigues Antunes – Sócio nº 307; Lara Vanessa

Pinto Carnide – Sócio nº 234; Aurora Manuela R. Gouveia – Sócio nº 381

### CONSELHO FISCAL

- Presidente – Cesário Mesquita Ferreira – Sócio nº 523
- Vogal – Ana Maria Monteiro dos Santos – Sócio nº 82
- Vogal – Fernando Carvalho Teixeira – Sócio nº 77
- **SUPLENTEs:** Aníbal Pinto Prior – Sócio nº 3; Rosa Marisa Santos Carreira – Sócio nº 162; Ilídio A. Marques Guedes Santos – Sócio nº 1186

A equipa, composta por 19 elementos (distribuídos pela Assembleia Geral, Conselho Fiscal e Direção), formalizou, assim, o compromisso de gerir a A2000 no meio das atuais dificuldades socioeconómicas, marcadas pela imprevisibilidade e mudanças constantes.

O Presidente da Direção, António José Ribeiro, no seu discurso de Toma-

da de Posse referiu que os membros dos Órgãos Sociais agora empossados terão como responsabilidade consolidar o trabalho desenvolvido e a materialização da Missão da A2000. Este novo mandato (4 anos) afigura-se exigente, intenso e desafiante por causa das novas respostas sociais que a A2000 irá implementar, principalmente em consequência do projeto PARES 3.0, mas também pela aprovação de novas candidaturas que a A2000 tem apresentado. Tudo junto significará a duplicação ou mais do volume de negócios, do nº de colaboradores e até do nº de clientes.

Foi uma cerimónia intimista, onde no final foi servido um Porto de Honra aos presentes.

Desejamos muitos sucessos a todos e que prevaleça a capacidade e o engenho para governarem esta grande instituição com o equilíbrio, o bom senso e a ambição de sempre.

**Kelly Guedes**, Técnica da A2000

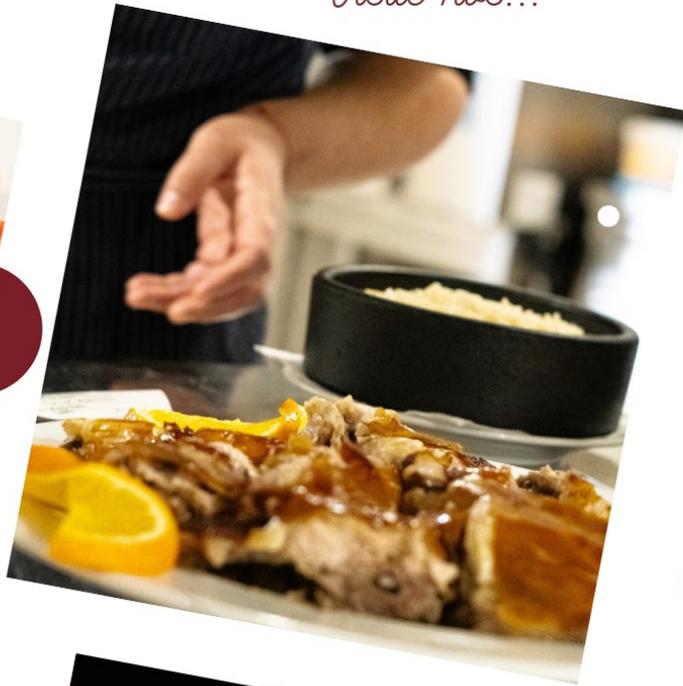


# O Cenáculo do Leitão

Mondrões · Vila Real

**SABORES QUE MARCAM,  
MOMENTOS QUE FICAM.**

*Visite-nos...*



259 044 554

[ocenaculodoleitao@hotmail.com](mailto:ocenaculodoleitao@hotmail.com)



O Cenáculo do Leitão  
Mondrões · Vila Real

## 27-01-2024 - A2000 (CAARPD - Murça) campeã de Boccia DI

Nos dias 26 e 27 de janeiro 2024 a A2000 participou nos 5ºs Jogos de Inverno ANDDI - Oliveira do Hospital 2024.

A equipa do CAARPD - Murça sagrou-se campeã dos 5ºs Jogos de Inverno ANDDI, ao vencer os 5 jogos na modalidade de Boccia DI, que se realizaram em Oliveira do Hospital.

Este feito espetacular apurou a A2000 (CAARPD - Murça) para a final nacional que se realizará na cidade de Pombal em data ainda a definir.

Parabenizamos os atletas e os técnicos da A2000 que, com suor, crer, garra e muita dedicação, venceram mais esta etapa.



## 26-01-2024 – Assinatura da adenda ao contrato de comparticipação financeira no âmbito do PARES 3.0 para inclusão da 2ª RAI

Neste dia, o Centro Distrital de Segurança Social de Vila Real assinou com a Direção da A2000 a adenda ao contrato de comparticipação financeira, no âmbito do Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais - 3ª Geração (PARES 3.0), referente ao projeto que visa o desenvolvimento das respostas sociais elegíveis: 1 Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI); 2 Lares Residenciais (LR); e 2 Residências de Autonomização e Inclusão (RAI).

A presente adenda altera a aprovação do Projeto PARES 3.0 da A2000, que assim passa a integrar 2 RAI. Em sede da 1ª aprovação apenas estava contemplada 1 RAI.

O Projeto PARES 3.0, aprovado para a A2000, consubstancia o financia-



mento público da Segurança Social no valor de 2.013.213,80€, num investimento global de cerca de 3,5 milhões de euros. Implicará o atendimento a

100 pessoas com deficiência e incapacidade a criação de 55 novos postos de trabalho.

## 08-01-2024 - Visita de acompanhamento às obras do Projeto PARES 3.0, que decorrem conforme o programado



# 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

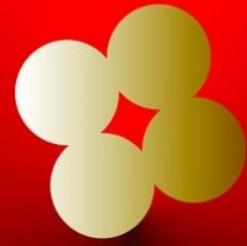


CONTACTE-NOS PARA MAIS INFORMAÇÕES!

[www.restauranteconvivio.pt](http://www.restauranteconvivio.pt)

RESERVE JÁ: 914 899 512 / 259 323 807

RETA DE MATEUS | VLA REAL



**CONVÍVIO**

RESTAURANTE

**SERVIMOS  
QUALIDADE,  
REQUINTE,  
SIMPATIA A  
TODOS OS  
CLIENTES**

**TODOS OS DIAS DAS  
9H00 ÀS 23H30  
- EXCETO 2ª FEIRA -**

**TAKE-AWAY**

## “Cuidar de nossos idosos é preservar a nossa história!”

Durante o mês de janeiro, continuámos a explorar os temas da UFCD 3544 – Saúde da Pessoa Idosa – Prevenção de Problemas. Ficámos a conhecer a importância dos fatores que contribuem para a promoção da saúde, tais como a higiene, a alimentação, o exercício físico, entre outros. Identificámos os problemas de saúde mais comuns na terceira idade, como por exemplo parkinson, alzheimer, osteoporose, diabetes, entre outras.

Neste momento, estamos a falar/debater e procurar novas informações sobre os cuidados aos idosos.

Após mais um, de muitos debates, concluímos que existe falta de humanidade, pois os idosos sentem-se abandonados, sentindo a solidão! Consideramos que existe pouco, ou quase nenhum, respeito por eles, não



os sabemos ouvir, não temos paciência para eles, não lhes damos carinho nem atenção. Por isso, quando tratamos de um idoso, devemos pensar que todos caminhamos para idosos e

que os devemos tratar da forma como também queremos ser tratados. Concluímos, que devemos ser mais pacientes e carinhosos com quem tanto fez para sermos quem somos.

*Assim o nosso janeiro passou,  
Entre idosos e problemas de saúde,  
utensílios de limpeza, tachos e panelas,  
Mas nunca a alegria nos faltou!*

*Aguardamos pelo fevereiro,  
Esperamos que leve o neveiro  
E nos traga o sol soalheiro  
Para ganharmos mais dinheiro*

*Agora vem o carnaval,  
Mas que grande festival!  
Ver o desfile a passar  
Pela vila de Armamar.*

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

**Raquel Santos, Formadora**

Para o tempo mais rápido passar, umas palavras sobre os temas ministrados, deve encontrar!

**PARKINSON - SOBREMESA - SOPA - ALZHEIMER - IDOSOS - BACALHAU - VASSOURA - ASPIRADOR - MOPA - PANELA - RISSOIS - DIABETES - CARDIOVASCULARES - COLHER - IDADE - DOENÇAS - COMER - EMENTAS**

A	D	G	Y	U	R	P	A	R	K	I	N	S	O	N	D	R	Y	B	K	O	G	Y	U	O	L	V
L	A	S	D	O	E	N	Ç	A	S	D	I	O	J	K	M	F	Y	V	U	F	X	V	B	J	M	R
Z	T	D	U	I	N	S	V	A	C	A	M	B	A	C	A	L	H	A	U	N	E	H	I	O	Ç	J
H	G	K	J	A	R	D	Q	E	R	D	A	R	S	E	C	F	G	S	R	T	U	C	H	C	F	B
E	G	C	B	V	I	D	G	T	G	E	D	E	R	U	M	B	D	S	S	A	T	O	E	F	Y	J
I	D	O	S	O	S	K	Y	T	S	A	S	M	D	G	T	V	C	O	E	R	T	L	Q	D	F	G
M	F	M	S	E	S	E	T	R	F	T	Y	E	V	M	J	H	I	U	T	E	A	H	G	B	H	M
E	Q	E	F	G	O	U	I	N	F	D	Q	S	O	P	A	B	F	R	U	I	R	E	E	C	M	B
R	D	R	X	R	I	T	L	P	A	V	E	A	T	A	S	D	C	A	S	P	I	R	A	D	O	R
T	E	F	S	A	S	H	T	R	E	C	N	J	U	N	T	R	F	P	O	U	E	R	T	Y	P	G
E	M	E	N	T	A	S	U	E	R	D	I	A	B	E	T	E	S	T	Q	I	R	E	A	Z	A	V
I	T	U	C	A	R	D	I	O	V	A	S	C	U	L	A	R	E	S	B	H	M	L	P	O	U	H
Q	A	S	C	F	R	T	H	U	I	O	P	L	L	A	A	S	D	C	V	F	G	T	H	J	M	R

Soluções na pág. 14

## Um percurso cheio de evolução e mudanças!

O Curso 2 – Assistente Operacional, a decorrer em Armamar, iniciou Formação Prática em contexto de Trabalho (FPCT), no mês de outubro e, até ao momento, tem vindo a ser um percurso bastante enriquecedor para todos os formandos.

De uma forma geral, é notório uma evolução bastante significativa no que diz respeito ao aumento de competências profissionais, mas também pessoais e sociais.

Os formandos referem que este percurso é fundamental para que o seu futuro possa ser mais promissor e consequentemente, melhorar a qualidade de vida de cada um.

Transcrevem-se assim alguns feedbacks dados pelos formandos relativamente à FPCT:

**Marlene Pinto:** “Estou a adorar a FPCT e sinto que aprendi muito ao longo destes meses. Desejo muito e faço de tudo para que consiga ter um futuro profissional na entidade”.

**Leandro Santos:** “Gosto muito das tarefas que faço e integrei-me muito bem na equipa de trabalho. Sinto-me mais ativo e mais autónomo desde que iniciei a FPCT”.

**Maria Rosa Paula:** “Acho que desde que comecei a FPCT tenho evoluído muito pessoalmente e profissionalmente. Gosto muito das tarefas que executo e sinto-me muito bem integrada na dinâmica da entidade”.

**Carlos Gomes:** “Esforço-me muito todos os dias para me superar e para melhorar na execução das minhas tarefas. Sinto-me apoiado por todos e acho que me tornei mais comunicativo e sociável com todos de uma forma geral. Até ao momento estou a adorar.”

**Telma Igreja:** “Sinto-me muito animada e muito motivada na entidade e nas tarefas que faço. Estou sempre a evoluir e isso faz-me acreditar mais em mim e nas minhas capacidades. Desejo muito futuramente ficar a trabalhar e farei tudo o que estiver ao

meu alcance para conseguir.”

Estes foram alguns feedbacks dados pelos formandos, mas, de uma forma geral, todos os formandos estão satisfeitos com este percurso e que consideram que adquiriram competências que são muito importantes para o seu futuro.

As entidades salientam o esforço e evolução que os formandos vão demonstrando com o passar do tempo e percebe-se que, cada vez mais, os formandos são fundamentais para que o dia-a-dia das entidades decorra com mais perfeição.

**Curso 2 - Assistente Operacional**  
**Marlene Azevedo, Técnica de Acompanhamento e Inserção**



## Vamos cantar aos Reis!

No mês de Reis, na componente de Linguagem e Comunicação, com os formandos do Curso 13 – Ação – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Resende, falámos sobre lendas. A sessão tinha como objetivo conhecer lendas tradicionais e incidimos em lendas que fossem relacionadas com o mês de janeiro.

Procedeu-se então à atividade da sessão que foi a pesquisa, em grupo, da lenda dos Reis Magos. A lenda conta que três Reis Magos, Gaspar, Melchior e Baltazar, que estudavam as estrelas no céu, viram uma estrela mais brilhante, seguiram-na e encontraram o Menino Jesus.

Esta pesquisa levou ainda os formandos até à Lenda do Bolo Rei. Após a leitura da mesma, os formandos perceberam que foi deste modo que os

## Lenda dos Reis Magos

Conta a Lenda que, vindos do Oriente, três Reis Magos, Melchior, Gaspar e Baltazar, seguiram a Estrela de Belém, que os levou até ao menino Jesus. Os Magos, ao saber que se tratava do nascimento de um rei, tinham perguntado ao Rei Herodes sobre Ele. O Rei Herodes, que de nada sabia, pediu aos Reis Magos que assim que O encontrassem, o informassem sobre o local do nascimento, de modo a poder também ele visitá-Lo. É claro que a intenção de Herodes era ver-se livre desse novo Rei, pois considerava-O uma ameaça.

Os três Reis Magos ao encontrarem o Menino Jesus, celebraram com júbilo o Seu nascimento oferecendo-Lhe Ouro, Incenso e Mirra, e venerando-O como Rei dos Judeus. Os Reis Magos não voltaram a estar com o Rei Herodes, após serem advertidos em sonhos, da intenção deste em matar Jesus.



Reis decidiram quem iria dar a primeira prenda ao Menino Jesus! Quando os Reis Magos viram a estrela que anunciou o nascimento de Jesus, entraram em disputa sobre qual deles

seria o primeiro a ter o privilégio de entregar o seu presente, situação que foi prontamente resolvida por um padeiro que decidiu fazer um bolo com uma fava no seu interior. A regra era simples: o primeiro a encontrar a fava seria o primeiro a oferecer o presente.

No decorrer da sessão os formandos falaram também sobre a tradição de cantar os Reis, esta que é tão nossa, portuguesa, celebrada pelos dias de Reis, em que um grupo de pessoas se junta e vai cantar e tocar cantigas dos reis à porta das pessoas.

A pesquisa contribuiu para enriquecimento a nível cultural, para os formandos. Apresentamos alguns dos resultados das pesquisas realizadas.

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

## Lenda do Bolo Rei

Quando os Reis Magos foram visitar o Menino Jesus, perto da gruta onde estava o menino, os Reis Magos tiveram uma discussão para saber qual deles seria o primeiro a oferecer os presentes.

Um padeiro que por ali passava assistiu à conversa e propôs uma solução para o problema, de maneira a ficarem todos satisfeitos. O padeiro resolveu fazer um bolo e meter uma fava na massa. Depois de cozido repartiu o bolo em três partes e aquele a quem saísse a fava seria o primeiro a oferecer os presentes ao Menino.



## Solução da Sopa de Letras:

A	D	G	Y	U	R	P	A	R	K	I	N	S	O	N	D	R	Y	B	K	O	G	Y	U	O	L	V
L	A	S	D	O	E	N	Ç	A	S	D	I	O	J	K	M	F	Y	V	U	F	X	V	B	J	M	R
Z	T	D	U	I	N	S	V	A	C	A	M	B	A	C	A	L	H	A	U	N	E	H	I	O	Ç	J
H	G	K	J	A	R	D	Q	E	R	D	A	R	S	E	C	F	G	S	R	T	U	C	H	C	F	B
E	G	C	B	V	I	D	G	T	G	E	D	E	R	U	M	B	D	S	S	A	T	O	E	F	Y	J
I	D	O	S	O	S	K	Y	T	S	A	S	M	D	G	T	V	C	O	E	R	T	L	Q	D	F	G
M	F	M	S	E	S	E	T	R	F	T	Y	E	V	M	J	H	I	U	T	E	A	H	G	B	H	M
E	Q	E	F	G	O	U	I	N	F	D	Q	S	O	P	A	B	F	R	U	I	R	E	E	C	M	B
R	D	R	X	R	I	T	L	P	A	V	E	A	T	A	S	D	C	A	S	P	I	R	A	D	O	R
T	E	F	S	A	S	H	T	R	E	C	N	J	U	N	T	R	F	P	O	U	E	R	T	Y	P	G
E	M	E	N	T	A	S	U	E	R	D	I	A	B	E	T	E	S	T	Q	I	R	E	A	Z	A	V
I	T	U	C	A	R	D	I	O	V	A	S	C	U	L	A	R	E	S	B	H	M	L	P	O	U	H
Q	A	S	C	F	R	T	H	U	I	O	P	L	L	A	A	S	D	C	V	F	G	T	H	J	M	R



*Terra de boas gentes,*

abraça o Douro na forma de um  
berço de repouso sob os  
vinhedos desta região.

*"O Nosso Cantinho Sagrado"*

define-se como uma varanda  
natural de beleza inigualável.



geral@jf-loureiro.pt  
Tel/Fax: 254 337 297

Rua do Olival, nº 84  
5050-310 Loureiro, Peso da Régua

## Higienização de espaços e equipamentos

No âmbito da UFCD 3520 APCDI – Higienização de espaços e equipamentos os formandos do Curso 10 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Carrazeda de Ansiões deslocaram-se aos arrumos das instalações onde decorre a formação com o objetivo de explorar o ambiente, identificar os diferentes produtos de limpeza disponíveis e analisar atentamente os rótulos de cada um, aos quais tiraram fotografias, para usar num trabalho escrito em sala.

Durante a fase de verificação dos rótulos, os formandos discutiram, entre si, sobre a importância das informações contidas nos rótulos, como instruções de uso, precauções e ingredientes. Essa troca de conhecimentos contribuiu para uma compreensão mais abrangente sobre a variedade de produtos utilizados na higienização.

A etapa seguinte envolveu a separação consciente de detergentes e desinfetantes, seguida pela organização

estratégica de panos e outros materiais de limpeza. Os formandos, trabalhando em equipa, discutiram sobre a melhor maneira de dispor os materiais para otimizar o espaço e facilitar o acesso durante as atividades de higienização.

A discussão sobre como usar, arrumar e conservar os materiais revelou-se particularmente valiosa. Os formandos compartilharam experiências, dicas práticas e desafios enfrentados em seus contextos específicos, enriquecendo ainda mais a atividade.

No final da atividade, os formandos realizaram uma reflexão conjunta, destacando o que foi aprendido, identificando os conhecimentos já consolidados e identificando as áreas que ainda demandam exploração ao longo da unidade de formação.

### Curso 10 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários



## Chaves

### Dia de Reis - Tradições em Portugal



Os formandos do curso 6 – Operadores de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Chaves, no âmbito da UFCD de Linguagem e Comunicação trabalharam as tradições do Dia de Reis em Portugal. Depois de um breve diálogo, realizaram uma pesquisa sobre como é celebrado o Dia de Reis em Portugal, ficando a conhecer algumas tradições engraçadas que se praticam em diferentes zonas do país.

O Dia de Reis é celebrado a 6 de Janeiro e celebra-se uma tradição que já vem do séc. VIII, onde os católicos veneram os Reis Magos – Melchior, Gaspar e Baltazar. Normalmente a 6 de Janeiro, as pessoas vão cantar as “janeiras”, que são canções populares, estas são cantadas de porta em porta e como forma de agradecimento, os habitantes da casa deixam os cantores entrar e oferecem vinho, doces, entre outras iguarias.

Esta atividade teve como principal objetivo conhecer algumas das tradições

## Cozinhar é...

Por Poiares, este mês continuámos com a UFCD 3527APCDI – Produção alimentar – confeção de alimentos, que adoramos! Sentimo-nos felizes quando vamos para a cozinha aprender e praticar. Os menus são deliciosos, a diversão e aprendizagens são muitas...



Para nós, cozinhar é:

- Algo que nos ocupa o tempo;
- Disponibilidade;
- Vontade de aprender;
- Uma terapia, pois a nossa cabeça está ocupada;
- Diversão;
- Provar;
- Comer;
- Degustar;



- Conviver
- Limpar e arrumar
- Ver e aprender para depois fazer;
- Stressar, quando algo corre mal;
- Um gosto.

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

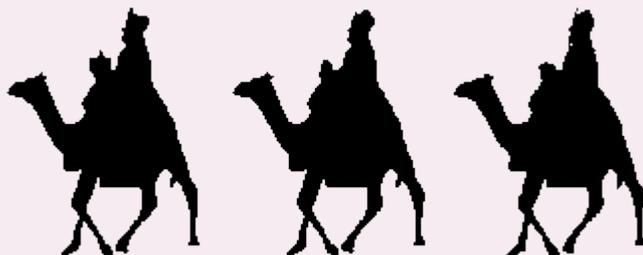
**Raquel Santos, Formadora**

orais que ainda vão perdurando no nosso país.

Deixamos aqui um exemplo de um dos cantares das “janeiras”:

*Aqui estamos nós  
Neste belo dia  
Cantando as janeiras  
Com muita alegria.*

*Para a nossa família  
E para toda a gente  
Que o ano novo  
Seja excelente!*



**Sónia Sousa, Formadora**

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

## Desporto para todos

No âmbito da UFCD Animação Desportiva para Públicos Diversificados o Curso 9 - Ação 1 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Tabuaço, teve oportunidade de realizar um conjunto de atividades com o objetivo de desenvolver capacidades motoras condicionais e coordenativas e adquirir competências relacionais através da prática desportiva.

Segundo a Organização Mundial da Saúde a prática de desporto melhora a capacidade cardíaca, reduz os riscos de doença cardiovascular, ajuda a combater doenças como a diabetes ou o cancro.

O desporto é um direito de qualquer cidadão, acessível a todos, quaisquer que sejam as suas capacidades ou interesses. O desporto constitui um fator de inserção, de igualdade, de participação na vida social, de tolerância, de aceitação das diferenças e de respeito pelas regras.

Para a concretização destas atividades o grupo de formação contou com a colaboração da Junta de Freguesia de Tabuaço que cedeu o salão e a Escola de Música Sol.

No salão da Junta de Freguesia foi possível a realização de alguns jogos Tradicionais como saltar à corda, o jogo do pião, jogo do galo, a macaca, cabra-cega, entre outros que fizeram alguns formandos recordar a sua infância e “viajar” no tempo voltando às brincadeiras que outrora lhes proporcionaram tantas alegrias e sorrisos.

Neste espaço foi possível ficar a conhecer as regras básicas de alguns desportos como Badminton, basquetebol, andebol, voleibol e futebol e depois praticar o que gerou muitas gargalhadas pois alguns nunca tinham experimentado.



Também tiveram oportunidade de experimentar dançar kizomba e danças folclóricas. Momentos engraçados e de muita partilha pois alguns pareciam “profissionais” e outros nem por isso!

Com a Escola de Música Sol participaram numa atividade de Dança intitulada “Danças do Mundo” onde foi possível experimentarem vários tipos de danças típicas de alguns países.

O grupo de formação participou de forma ativa e com entusiasmo nas atividades desenvolvidas nesta UFCD conseguindo perceber que a prática de desporto está relacionada com uma melhor qualidade de vida, mostrando mais interesse e preocupação com o futuro no que diz respeito à adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

Fica o agradecimento à Junta de Freguesia de Tabuaço pela cedência do espaço e à Escola de Música Sol pela colaboração.

**Isabela Lima, Formadora**





Reparação de Jantes  
Equilíbrio de Rodas  
Serviços Rápidos

Alinhamento de Direção  
Pneus Novos e Usados  
Reparação de Furos

**Fale conosco:**

 (+351) 259 348 344  
(+351) 962 413 937

 [geral@pnpneus.pt](mailto:geral@pnpneus.pt)



Lugar da Veiga - Bloco A3  
5000-552 Vila Real

Seg. a Sex. : 9h -13h | 14h30 - 19h  
Sábado: 9h-13h



[pnpneus.pt](http://pnpneus.pt)



[fb.com/PNPNEUS.PT](https://fb.com/PNPNEUS.PT)

### Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais

No dia 8 de janeiro iniciou em Baião o curso de formação contínua de **Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais**, com a duração de 400 horas de formação em sala. O grupo é composto por 12 formandos residentes nas várias freguesias do Concelho. É um grupo composto maioritariamente por elementos do sexo feminino, mas diversificado na faixa etária, personalidades e experiências de vida. Esta diversidade traz riqueza ao grupo através da partilha e troca de ideias e opiniões.

Na chegada à sala, todos estavam expectantes e curiosos com a nova etapa que começava naquele dia. O dia começou com o acolhimento e boas-vindas a todos e seguiu-se uma dinâmica para a apresentação de todos os elementos. Em seguida, passámos à apresentação da A2000, sendo entregues e explorados com os formandos o Manual de Acolhimento, a Carta de Direitos e Deveres do Cliente, os Princípios e Valores da A2000 e o Referencial do Curso.

Para promover a integração do grupo, realizámos algumas atividades de quebra-gelo para os formandos perderem a timidez inicial e comunicarem e interagirem entre si. Depois, deitámos mão à obra e começámos a formação!

A equipa da A2000 dá a boas-vindas ao grupo e deseja boa sorte a todos. Que seja um caminho de sucesso, de aprendizagens e empoderamento para todos!!

**Sandra Pinto**, Formadora

**Curso 15 – Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais**



**IPI**  
*Intervenção Precoce na Infância*

Santa Marta de Penaguião | Peso da Régua  
Mesão Frio | Mondim de Basto

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

Distrito de Vila Real

Medidas:

■ Atendimento e Acompanhamento Social

■ Reabilitação Social



SEGURANÇA SOCIAL

**Formação Pedagógica Inicial de Formadores**

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



**Espaços de Convívio**

Idosos autónomos e isolados  
Concelho de Santa Marta de Penaguião



Concelho de Peso da Régua



Concelho de Lamego



# Espaços de Convívio

“Envelhecer é inevitável, ficar velho é opcional...” *Chet Atkins*

O processo natural de envelhecimento é algo que todos enfrentamos, mas a



atitude em relação a ele é uma escolha pessoal que, obviamente, influencia a nossa experiência. Nos Espaços de Convívio da A2000, os nossos clientes fazem todas as semanas uma escolha – a de manter uma mentalidade jovem e positiva, aberta a novos desafios, cultivando interesses e relacionamentos e continuando em busca do crescimento pessoal ao longo da vida.

Janeiro foi mais uma oportunidade para demonstrar isso mesmo. Falámos de “Qualidade de Vida” e, mais importante, vivenciámo-la. Recordámos o conceito e o que devemos continuar a fazer para a manter, trabalhámos a criatividade na elaboração de coroas de rei em cartão e divertimo-nos muito!

O mês terminou da melhor maneira porque fomos repescar uma tradição ancestral - os cantares de reis, que não apenas celebram o novo ano, como fortalecem laços comunitários e promovem a cultura local – e fizemos, em Fiolhais, aldeia pertencente à União de Freguesias de Louredo e Fornelos, uma grande festa com clientes de todos os Espaços de Convívio, abrihantada pelo Grupo de Cantares Tradicionais de Fornelos. Estes cantares

simbolizam não apenas a passagem do tempo, mas também a oportunidade de iniciar de novo, aprender com as experiências passadas e crescer. Os cantares de reis, cheios de alegria e promessas, refletem a beleza da resiliência humana e da capacidade de transformar desafios em oportunidades. Falando em oportunidades, não podemos deixar de, mais uma vez, agradecer a disponibilidade das várias Juntas de Freguesia, que usufruem desta resposta social, no apoio que deram ao transporte dos clientes, sem estas parcerias nada disto seria possível.

Foi assim, com entusiasmo e alegria que abraçámos em conjunto este novo ano, numa manifestação cultural rica e cheia de simbolismo que nos uniu em torno da música e dos votos de um ano novo próspero e feliz. **Porque “envelhecer é inevitável, ficar velho é opcional...”**

Paula Conceição,  
Técnica da A2000



Os Espaços de Convívio da A2000 envolvem 130 pessoas idosas e desenvolvem-se atualmente no Concelho de Peso da Régua, nas seguintes freguesias: União de Freguesias de Poiares e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; e no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; Freguesia de Sever; Freguesia de Alvações do Corgo; e Freguesia de Fontes; e no Concelho de Lamego na União das Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.

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



# RIBEIRO & DAMIÃO



Se procura uma empresa comprometida, confiável e especializada, a Ribeiro & Damião é a parceira certa para o sucesso do seu projeto

## SERVIÇOS

- ✓ Terraplanagens
- ✓ Aterros e desaterros
- ✓ Surribas
- ✓ Escavações
- ✓ Estradas
- ✓ Abertura de Poços



ENTRE EM CONTACTO  
**+351 914 883 582**  
geral@ribeirodamiao.pt

[www.ribeirodamiao.pt](http://www.ribeirodamiao.pt)

## Janeiro no CAARPD de Murça: Cantigas, Carnaval e Conquistas Desportivas!



música feita por nós. Cada um criou a sua coroa de reis, preparando-se para a festa que se avizinhava. Foi um momento de celebração e criatividade que nos uniu ainda mais.

Pela primeira vez, vamos juntar-nos a outras instituições no desfile de carnaval da vila. A preparação do nosso disfarce está a todo vapor e prometemos surpreender! Aguardem para ver a nossa estreia, que vai ser incrível e cheia de animação.

Janeiro também foi marcado pela nossa participação nos 5º Jogos de Inverno da ANDDI em Oliveira do Hospital, nos dias 26 e 27. Intensificámos os treinos de Hóquei DI e Boccia e os esforços valeram a pena! A nossa equipa de Boccia conquistou o primeiro lugar na modalidade, garantindo assim um lugar nas finais nacionais em Pombal. Estamos radiantes com esta conquista e prontos para enfrentar novos desafios.

Fiquem atentos, porque para o próximo mês prometemos mais emoções, conquistas e muitas surpresas. O nosso trabalho não pára e contamos com o vosso apoio e entusiasmo!

Até breve, com mais novidades do CAARPD!



Janeiro começou da melhor forma no CAARPD e queremos partilhar as emoções e aventuras que marcaram o início

do nosso ano.

Entrámos no ano ao som das Janeiras, espalhando alegria pela vila com uma

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

## Janeiro no CAARPD de Poiares – Régua: O mês das Janeiras

Durante o mês de janeiro, o CAARPD - Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade centrou-se na preparação para a celebração das tradicionais janeiras.

Esta preparação envolveu não apenas a escolha cuidadosa dos instrumentos, mas também na criação da música, adaptada para ressoar a alegria que caracteriza a nossa Associação. Os ensaios tornaram-se momentos de partilha e empenho, reflexo do espírito colaborativo entre clientes e técnicos. As vozes desta equipa ecoaram não apenas nos ensaios, mas também pelos gabinetes da Associação e pelas ruas de Poiares e da Régua - irradiando alegria, companheirismo e inclusão.

Para além da preparação e celebração das janeiras, o início do ano trouxe um entusiasmo renovado, que culminou na criação de novas decorações para a sala de atividades. A cada novo ciclo, novas oportunidades para estimular a criatividade e o envolvimento dos nossos clientes.

Outro momento que merece especial destaque, foi a presença do grupo do CAARPD nos torneios de Hóquei e de Boccia, que se realizaram nos dias 26 e 27 de janeiro, em Oliveira do Hospital. A alegria e a diversão estiveram ao rubro e o

mês não poderia ter terminado de melhor forma.

Enquanto o novo ano se desenha, o CAARPD reafirma o seu compromisso com a promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos clientes que nos escolhem diariamente. Um novo ano se inicia, mas a nossa missão permanece constante. Desejamos a todos os nossos leitores, que o início do ano traga novas oportunidades e muitas realizações.

### Os clientes e técnicos do CAARPD de Poiares





## Reforço do Papel da Saúde na Intervenção Precoce na Infância

O Despacho n.º 12866/2023, emitido pelo Gabinete da Secretária de Estado da Promoção da Saúde, publicado no Diário da República 2ª série de 19-12-2023, destaca avanços no Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI), com o reforço e a determinação do papel ativo da saúde neste serviço.

Sob a competência delegada pelo Ministro da Saúde, o despacho determina:

- 1. Contratualização com o SNS:** A atividade do SNIPI deve ser integrada nas contratações com Unidades Locais de Saúde do SNS.
- 2. Carga Laboral:** O tempo de afetação semanal, global, dos profissionais de saúde a desempenhar funções nas Equipas Locais de Intervenção (ELI) é de, pelo menos, 35 horas semanais;
- 3. Apoio Logístico:** Unidades locais de saúde providenciarão apoio logístico, assegurando instalações e equipamentos.
- 4. Consulta de Desenvolvimento Multidisciplinar:** Serviços de pediatria hospitalares devem criar um percurso para crianças referenciadas pelo SNIPI.

Este despacho, em vigor desde a publicação, reflete o compromisso da Saúde em fortalecer a intervenção precoce para um desenvolvimento infantil inclusivo.

Sofia Borges, Psicóloga



# **ELECTROLUZ**

**de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.**

*Instalações eléctricas  
Instalações ITED  
Sistema deteção incêndio e intrusão*

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

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

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

# DOADORES DO MÊS

	<b>Fribila</b> FRIO INDUSTRIAL	 União de Freguesias de Galafura e Covelinhas		 UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM	
					
					
	 LOCALIZAÇÃO DE MÁQUINAS PARA A CONSTRUÇÃO, LDA				
	 jmc.construct@hotmail.com	 Terapia pelos sentidos			 CENTRO ABATE - Veículos em Fim de Vida Peso da Régua
		 Associação de Mediação de Seguros e Promoção Bancária	 RESTAURANTE BODIZIO	 PLÁSTICOS - LUXOS - DECORATIVOS - BRANQUEADOS - COMÉRCIO GERAL	
			 SORRIR e COMODOS! Dr. António Rodrigues & Dr.ª Sandra M. Silva	 RESTAURANTE - BAR - LOUNGE	
		 Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.		 AL Guiões - Vila Real 914 135 566	
	 União das Freguesias de Noura e Palheiros				 MURÇA
 OPTOMETRISTA CATIA MONTEIRO				 DESIGN HOME STAY	
	 ANI 21238	 CONTABILIDADE E GESTÃO PARA A ECONOMIA SOCIAL	 ONDE OS SONHOS SE CULTIVAM	 CAIXILHARIAS E ALUMÍNIOS	
		 - CHURRASQUEIRA -			 pneus novos e usados



Viver e Aprender | Edição 195 | JANEIRO 2024

VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, Nº478

5050-346 Poiães - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

