



# VIVER e aprender

www.a2000.pt

## Relatório e Contas de Gerência 2023

- PÁGINA 7 - 9 -



## Integração Profissional

### Santa Casa da Misericórdia de Alijó

- ◆ **Alípio Gouveia**
- ◆ **Ana Rita**

- PÁGINA 5 -



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## Março cheio de dias especiais

- PÁGINA 10 -



## Março no CAARPD

- PÁGINA 24 - 25 -



**NOVO**

## Curso de Formação Contínua

Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais



**Poiares - Peso da Régua** - PÁGINA 20 -





**PENAGUIENSE FUNERÁRIA**

(+351) 934 650 032 | (+351) 936 319 008  
(chamada rede móvel nacional)

@ funerariapenaguiense@gmail.com

Rua Velha nº 14 | 5030 - 478 Santa Marta de Penaguião

**CARLOSEQUEIRA** 

**CarloSequeira**  
Distribuição Alimentar e Bebidas

Contribuinte: 157 369 501

Escritório: Rua Dr. Carneiro Mesquita – Fontes  
5030-128 Santa Marta de Penaguião  
Telemóvel: 96 851 3220

*Café Avenida*

Desde 1959



Av. Conselheiro José Maria Alpoim, 534  
5040-310 Mesão Frio  
+351 254 892 152



**Daniel Teles** **Arquiteto**

Santa Marta de Penaguião  
Tel 254 811 450 / 966 321 360

Avenida 25 de Abril n.º69 5030-464 Santa Marta de Penaguião  
**dajoante@gmail.com**

*As Marias*



**BE**  
**ASAS DABÉ**  
FLORISTA  
ELISABETE FERREIRA

**RE/MAX CERTA**

**Duarte Conceição**  
Consultor Imobiliário  
+351 924 434 706

Praceta do Couro, nº 5, Richão 5100-092 Lamego | Portugal  
Tel.: +351 254 886 200

Síloa Douro - Imob. Lda | IM 021  
Cada agência é de propriedade e gestão independente

dmconceicao@remax.pt  
www.remax.pt/dmconceicao  
facebook.com/duarteconceicaoemx



**CADNÓRIDA**  
Construções, Lda

**ADÉRITO SÁ**  
Sócio-Gerente

Lugar de Porto de Rei - Barqueiros 5040 - 117 Mesão Frio  
Tel. 254 891 788 | Telem. 919 713 773

**COST JARDINS**



**ElectroPenaguião**  
ELECTRICIDADE AUTO

Sociedade Unipessoal. LDA  
Camilo da Conceição Paulo

Rua do Douro, nº5  
5030-430 Santa Marta de Penaguião  
Tel. 919 354 696

**Café Meu Jardim**



Tel.: 254 899 456

Carvalho 5040-517 Sedielos

**Chá Tullia**  
Café

Frende - BAIÃO

*Juanita Artesanato*



**BOUTIQUE SÓNIA**

T. 914 797 062 • AV.ª 1.º DE MAIO, N.º 21  
5030-472 SANTA MARTA DE PENAGUIÃO

**+ douromais**  
AGÊNCIA DIGITAL



**PINTO**  
espectáculos

PROMOTOR DE ARTISTAS

Ao Serviço da Cultura CAE: 90020 CAE: 59140

- Dança • Teatro • Circo • Música ao Vivo
- Fado • Ópera • Circo • Videográficas • Exibição
- Exibição de Karaoke • Cinematográficas

Telem.: +351 933 241 653  
www.espectaculospinto.com  
E-mail: espectaculospinto@gmail.com

Porto de Rei - Mesão Frio

**MOREIRA**  
AUTOMOVEIS

**HAMBURGUERIA COM UNHAS E DENTES**



Rua Alexandre Herculano  
LAMEGO - 937 969 662 -

**Carlos Rei**  
Empreiteiro Agrícola

Faz Todo o Tipo de Trabalhos de Limpeza de Terrenos Vinha, Poda e outros

910 913 829  
912 502 118

**CHURRASQUEIRA RESTAURANTE XANOCA**



**PNPNEUS**  
pneus novos e usados



# EDITORIAL



## A vida de uma psicóloga na A2000 ... !

Ser psicóloga na A2000 é muito mais do que exercer a profissão que escolhemos para a nossa vida... É entregarmo-nos com o coração e colocarmos dedicação plena em tudo o que fazemos todos os dias!

Porquê a A2000?

*“Quando um mistério é grande demais, não nos atrevemos a desobedecer” (O Príncipezinho, de Antoine de Saint-Exupéry).*

Pode parecer desenquadrado, mas o que é certo é que é com olhos de respeito e admiração que eu vejo a A2000 e é por sermos tão grandiosos e misteriosos (positivamente) que isso nos ajuda a reconhecer que há sempre algo novo a aprender

e que é bom explorar e descobrir o mundo com a mente aberta. É por isso que marcamos pela diferença e seremos ainda maiores do que somos hoje!

**Ser psicóloga na A2000 vai muito além do exercer a psicologia como a conhecemos .... Temos de ser destemidos, sem medo do desconhecido e do amanhã, temos de ser resilientes e capazes de nos adaptarmos a mudanças de serviços e de pessoas, temos de ser fortes para conseguirmos lidar / gerir adequadamente as realidades duras que os nossos clientes vivenciam.**

A imprevisibilidade é a palavra-chave do trabalho que desempenhamos na A2000, por isso o nosso foco é ajustarmo-nos e desenvolvermos estratégias adaptativas para atender às necessidades individuais de cada pessoa, de cada cliente. É colocarmo-nos diariamente no lugar dos outros e percebermos o mundo através dos olhos deles e é nestas alturas que é tão difícil ser psicóloga na A2000, pois as pessoas com que lidamos suportam histórias de vida carregadas de “nós” que têm que ser desatados ... e esse é o nosso papel, desatar os nós e promover a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida dos nossos clientes!

Sou grata pelo trabalho que me permitem desenvolver na A2000 desde abril de 2018, por perceber que contribuo todos os dias para melhorar a vida de outras pessoas, por me desafiar todos os dias e por me ajudar a crescer enquanto pessoa e profissional!

Obrigada A2000, por seres casa!

**Mara Rezende,**

*Psicóloga na A2000*

## EDIÇÃO Nº 197 |

Propriedade: A2000 | Contribuinte: 505 045 125 |

Coordenação e Edição: António Ribeiro | Produção, Paginação e Revisão: Kelly Guedes

3	Editorial	16	Café ou carioca?
5	Integração Profissional	17	Deliciosas e fáceis de preparar!!!
7	Relatório e Contas de Gerência 2023	18	Imaginação, criatividade e talento
10	Março cheio de dias especiais	20	Leitura Terapêutica
13	Na A2000... Oportunidades mill!	21	“Mulher - Tal te vejo, tal te cortejo”
13	Recursos Preciosos... Pai e Água!	24	Março no CAARPD: Atividades, Celebrações e Momentos Especiais!
14	Marmitas Económicas	25	Março, mês das últimas geadas e primeiros chilreios!
14	Uma aula de hidroginástica, no Dia da Mulher.	26	“O amor é uma companhia.”
16	Visita à sede da A2000 em Poaires		

# C R I P

## CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

*IEFP - Vila Real*

### IAOQE

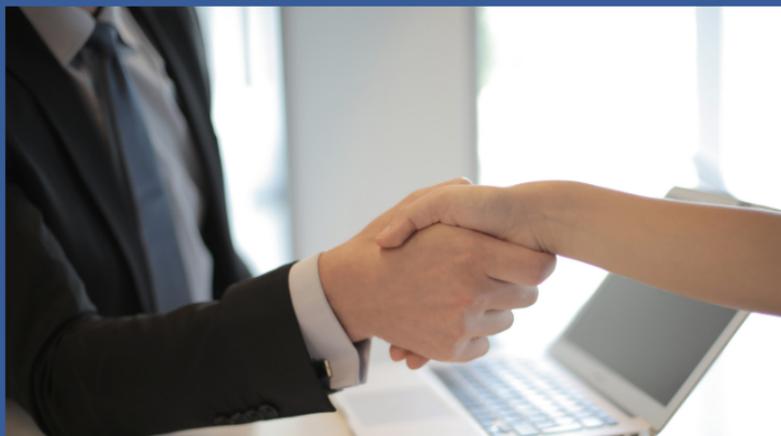
**Informação, Avaliação, Orientação  
e Qualificação no Emprego**

### 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

A integração profissional de pessoas com deficiência é uma prática que, quando bem conduzida, não apenas preenche postos de trabalho, mas também enriquece as organizações com perspectivas únicas e valiosas experiências de vida. Na Santa Casa da Misericórdia de Alijó, esta visão é tangível através das inspiradoras trajetórias de Alípio Gouveia e Ana Rita, ambos integrados profissionalmente ao abrigo de duas medidas ativas de apoio ao emprego. O Alípio encontra-se a realizar um Contrato Emprego Inserção + nas instalações do Pinhão, já a Ana Rita está integrada através de um Estágio Inserção na Creche da Santa Casa da Misericórdia de Alijó.



Alípio Gouveia encontra-se a realizar um Contrato Emprego Inserção + na Santa Casa da Misericórdia de Alijó no Centro de Dia em Pinhão

No seio desta entidade, o Alípio, explicou as tarefas que realiza: **“faço de tudo um pouco, organizo dossiês, tanto dos utentes do Centro de Dia, como dos utentes do Apoio Domiciliário, atendo o telefone, quando são assuntos da competência da Diretora Técnica e não se encontra na instituição, anoto o assunto pretendido, ajudo os utentes naquilo que eles precisam, nomeadamente, ir aos correios, ir com os utentes ao banco para fazerem levantamentos, transferências bancárias no Multibanco, ir à farmácia, acompanhá-los às consultas externas.”** Por outro lado, Ana Rita e segundo o Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Alijó: **“colabora nas diversas tarefas relacionadas ao cuidado e bem-estar das crianças, desempenhando um papel fundamental na segurança e organização do ambiente.”**

A integração de Alípio e Ana Rita na Santa Casa da Misericórdia de Alijó é um testemunho inspirador de como a inclusão ativa pode transformar vidas. Alípio reflete sobre a sua experiência, enfatizando as mudanças positivas que esta integração teve na sua vida **“antes achava-me me uma pessoa inútil, sem perspectivas de futuro... Agora, tudo mudou, o meu trabalho transformou a minha autoestima, motivação e alegria. Agradeço à Dra. Susana, à Animadora Vanessa e aos restantes colegas por me terem acolhido tao bem.”** Na mesma linha de pensamento encontra-

mos a Ana Rita que também vê a sua integração como fundamental para a melhoria da sua qualidade de vida: **“Para mim é muito importante estar ocupada, pois estava há muito tempo em casa, sem fazer nada.”**

**Aqui sinto-me bem, feliz e valorizada, gosto das tarefas que realizo e de todas as minhas colegas que me ajudam muito e que me fazem sentir parte desta casa. Agradeço a todos pela oportunidade em mostrar que também sou capaz”.**

Segundo o Provedor, a adaptação dos colaboradores ao posto de trabalho de Alípio e Ana Rita foi uma transição bem-sucedida: **“Tem corrido muito bem. É claro que houve um processo de adaptação e de ajuste às rotinas e à dinâmica do serviço, mas até à data tudo tem funcionado em pleno.”**

A instituição, consciente do seu papel no setor solidário, busca responder de maneira abrangente às necessidades da comunidade. Neste contexto o Provedor reforça: **“A nossa missão é dar resposta às necessidades da comunidade onde estamos inseridos sejam elas de cariz social, humanitário ou de saúde. A Santa Casa da Misericórdia de Alijó existe para chegar a todos e é nessa linha de integração que também queremos estar. Não podemos nem devemos excluir. Antes pelo contrário, temos de ser capazes, cada vez mais, de trabalhar por uma sociedade mais inclusiva.”** Neste sentido acrescenta ainda: **“A pessoa com deficiência tem, dentro de todas as suas limitações, uma experiência de vida que pode ser importante na execução das várias tarefas diárias através da partilha e, sobretudo, da necessidade constante em querer aprender e fazer bem.”**

Num apelo às entidades e empresas, o Provedor menciona:



Joaquim Barros (Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Alijó)

**“Todas as pessoas merecem uma oportunidade, e as organizações desempenham um papel vital na construção de uma sociedade mais justa e equitativa através da inclusão. É importante para nós a integração de pessoas com deficiência. Temos de assumir esse papel enquanto Instituição do setor solidário.”**

Ao longo das duas declarações, o provedor referiu a A2000 como fundamental no apoio tanto aos clientes que acompanha, como às entidades: **“Tem sido um trabalho de cooperação e colaboração para cumprimento dos objetivos das partes envolvidas.”**

Neste sentido também Alípio expressa a sua gratidão, afirmando que **“ A2000 foi a chave da porta para eu voltar a entrar no mercado de trabalho, a Dra. Fátima tem sido incansável, esteve e está sempre ao meu lado, quando eu preciso, mas também foi importante no início, pela sua capacidade de diálogo e partilha de experiências”.** Também Ana Rita deixou uma palavra de apreço pelo acompanhamento realizado: **“Com a vossa ajuda consegui um trabalho com que sempre sonhei e melhorou a minha vida.”**



Ana Rita está integrada através de um Estágio Inserção na Creche da Santa Casa da Misericórdia de Alijó



...cies lacus sed turpis tincidunt  
...ssa ultricies mi quis. Magna  
...us. Eget sit amet te  
...vitae et leo duis  
...nculis eu non dia  
...Cursus sit am  
...  
...llamcorper  
...semper feui  
...ng elit  
...ma  
...la

• • • • •  
• • • • •  
• • • • •

[www.armamar.freguesias.pt](http://www.armamar.freguesias.pt)  
**Armamar | Coura | Tôes | Travanca**

AV. 8 DE SETEMBRO Nº14 5110-127 ARMAMAR  
JUNTAARMAMAR@GMAIL.COM

**254 851 846**

# Relatório e Contas de Gerência 2023

## Assembleia-Geral Ordinária 28/03/2024



**R**ealizou-se na sede da A2000 a Assembleia-Geral Ordinária para sócios, clientes e colaboradores, em regime misto (presencial e através da plataforma Zoom), para, entre outros, apreciar e votar o Relatório e Contas de Gerência, bem como o Parecer do Conselho Fiscal respeitantes ao ano de 2023.

O Relatório e Contas de Gerência reúne informação de avaliação dos indicadores expressos no Plano estratégico 2020-2023, pois a A2000 mantém o Sistema de Gestão da Qualidade assente nos normativos das suas duas certificações: DGERT (Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho) e EQUASS (European Quality Assurance for Social Services).

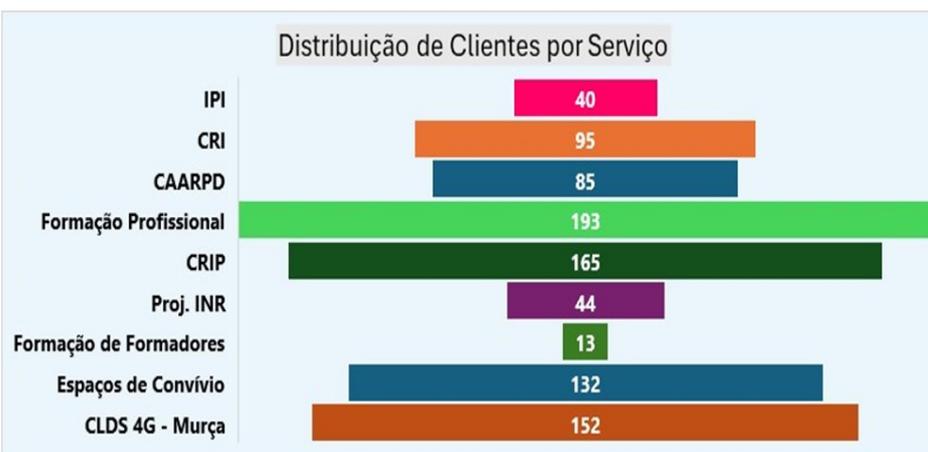
Este documento segue o padrão organizativo do Plano Estratégico que enquadra em três vertentes as várias componentes organizacionais associadas aos princípios do sistema de qualidade EQUASS, a saber: “Clientes e Serviços”, “Aprendizagem e Desenvolvimento” e “Gestão Estratégica”.

Assim, resumidamente, o Relatório e Contas mostrou, por vertente, uma fotografia do percurso da A2000 no ano de 2023.

### 1. CLIENTES E SERVIÇOS

A vertente Clientes e a vertente Serviços são indissociáveis, porque os serviços existem para responder às necessidades e expectativas dos clientes e sem clientes não há serviços. Por sua vez, os serviços vão evoluindo e desenvolvendo graças ao feedback e participação contínua dos clientes. Por isso, estas duas vertentes aparecem juntas.

A A2000 dispõe de 2 tipos de serviços. Os clientes participaram na realização de atividades abertas e na avaliação das mesmas.



### SERVIÇOS FORMATIVOS

a. **Formação Profissional - Qualificação de pessoas com deficiência e incapacidade** (Formação Inicial e Formação Contínua), financiada pelo PO ISE, e que decorreu em 7 locais: Peso da Régua (sede da A2000), Baião, Resende, Chaves, Tabuaço, Armamar e Carrazeda de Ansiães.

No seu conjunto, os serviços formativos envolveram:

- 193 formandos;
- 15936 horas de formação ministradas;
- volume executado de 165063 horas;

b. **Formação Pedagógica Inicial de Formadores** – foi promovido um curso de 91 horas que envolveu 13 formandos, obtendo um volume de 1078 horas.

### SERVIÇOS NÃO FORMATIVOS

a. **Intervenção Precoce na Infância (IPI)**: os técnicos da A2000 tiveram a gestão de caso de 40 crianças e seus familiares e participaram com os restantes elementos da ELI no serviço prestado às crianças de 4 concelhos (Peso da Régua, Mesão Frio, Sta. Marta de Penaguião e Mondim de Basto).

b. **Centro de Recursos para a Inclusão - Ministério da Educação (CRI)**: envolveu 6 Agrupamentos de Escolas, dos concelhos de Peso da Régua, Sta. Marta de Penaguião, Murça e Mesão Frio, Tabuaço e Sta. Marinha do Zêzere, abrangendo um total de 95 crianças.

- c. **Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP):** envolveu 3 Medidas do IEFP e abrangeu 247 intervenções, das quais terminaram o serviço 165.
- d. **Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social (CAARPD):** envolveu duas modalidades - “Atendimento e Acompanhamento” e “Reabilitação Social” - e abrangeu 85 pessoas.
- e. **Programa de Financiamento a Projetos do Instituto Nacional para a Reabilitação (Proj. INR)** que envolveu 2 projetos - “InReDe – Incluir pela Recreação e Desporto” e “EPA – Empowerment, Participação e Autorrepresentação” – o qual decorreu em 3 concelhos – Poiares, Armamar e Tabuaço - tendo envolvido 44 clientes e 114 participantes nos torneios do InReDe.
- f. **Espaços de Convívio (EC):** envolveu os Espaços de Convívio em cinco freguesias do concelho de Sta. Marta de Penaguião (Fontes, Sever, União de Freguesias de Louredo e Fornelos, União de Freguesias de Lobrigos e Sanhoane, Alvações do Corgo); duas freguesias do concelho de Peso da Régua (União de Freguesias de Poiares e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas) e uma do concelho de Lamego (União de Parada de Bispo e Valdigem), com ações diversas, para 132 idosos.
- g. **Contrato Local de Desenvolvimento Social 4G – “Milhões de Esperanças” (CLDS 4G Murça):** que decorreu em Murça e envolveu ações em 14 atividades dos seus 3 eixos. Abrangeu 152 participantes (crianças, jovens, adultos, idosos e pessoas com deficiência).

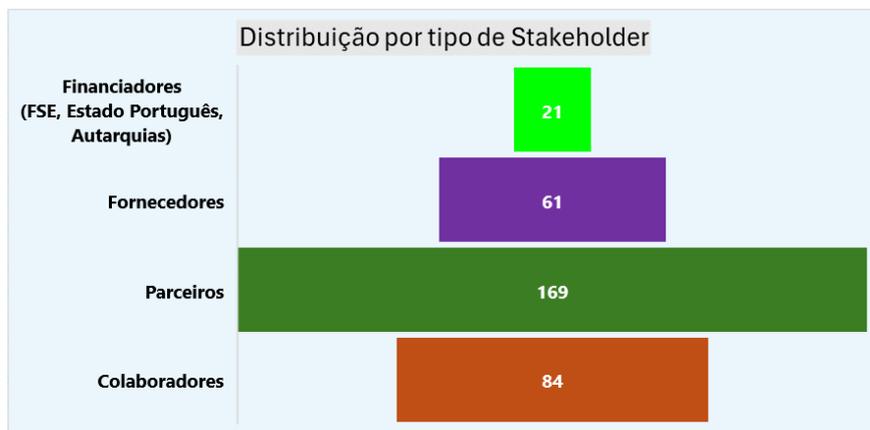
**Nesta vertente verificou-se que 919 pessoas frequentaram os serviços da A2000 e cumpriram-se 100% dos indicadores. Note-se que em 84% dos indicadores cumpriram-se as metas previstas em plano de Ação e Orçamento.**

## 2. APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO

No Relatório e Contas de Gerência 2023, esta vertente reúne tudo o que diz respeito aos recursos humanos, físicos, tecnológicos e competências necessários ao desenvolvimento e progresso da organização, bem como atende a toda a informação resultante do funcionamento dos serviços. Da análise de todos estes inputs resulta sempre uma aprendizagem que produzirá o impulso para o passo seguinte, que poderá ser de melhoria (ex.º aumento do nº de Agrupamentos de Escolas abrangidas pelo CRI que passou de 4 para 6) ou de inovação (ex.º aprovação de 2 novos projetos pelo INR), potenciado pelo benchmarking/benchelearning que esteja a decorrer.

Este capítulo compila também os resultados alcançados ao nível da participação, satisfação e desempenho dos stakeholders (clientes diretos, colaboradores, voluntários, parceiros, fornecedores e financiadores) de todos os serviços. Assim:

- a. Ao nível dos **parceiros** existiram **169**, destes, **25 foram estratégicos**.
- b. Em termos de **colaboradores**, durante o ano de 2023, colaboraram **84 pessoas**: 56 pessoas com Contrato de trabalho; 8 em regime de Prestação de Serviços, 20 pessoas com Medidas ativas de emprego do IEFP (9 CEI+ e 11 Estágios Profissionais).
- c. Quanto a **fornecedores**, a A2000 envolveu **61**, alguns transitaram do ano anterior.
- d. Quanto aos **financiadores** principais, foram **21**.



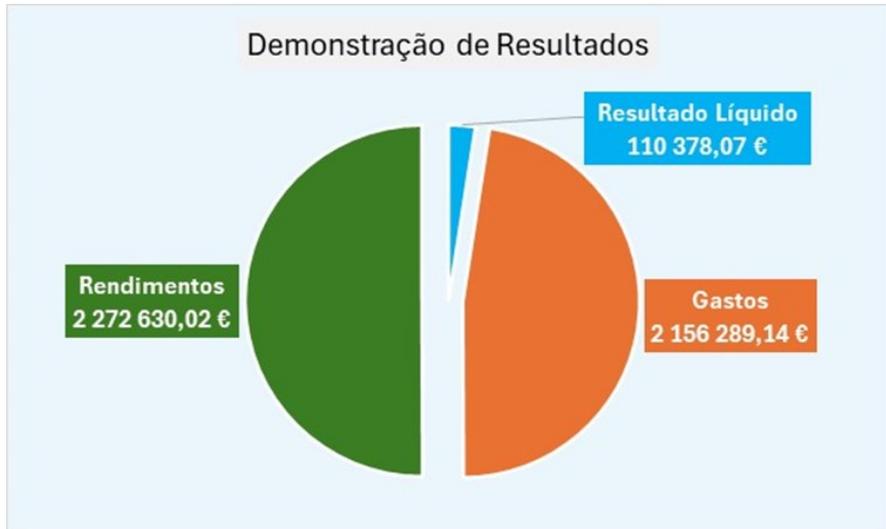
**Nesta vertente cumpriram-se as taxas previstas de 78% dos indicadores.**

Ainda, relativamente aos “**Recursos Físicos**” manteve-se a sede em **Peso da Régua** e os **6 polos** existentes nos concelhos de **Baião, Resende, Armamar, Tabuaço, Murça, Chaves** e:

- a. Acresceu um novo polo em **Carraceda de Ansiães**;
- b. Concluíram-se as obras de **requalificação da “antiga residência dos Salesianos”** e efetuou-se a mudança de todos os serviços da sede para este edifício;
- c. Em junho/2023, iniciaram-se as obras no edifício principal da sede, ao abrigo do projeto **PARES 3.0** (Programa Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais – 3ª Geração) para instalação de 2 Lares Residenciais (LR), 1 Centro Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) e 2 Residências de Autonomização e Inclusão (RAI);
- d. Foi aprovada uma **candidatura da GREENVOLT – Energias Renováveis, SA**, (“Riqueza Energética”) para a fornecimento gratuito de uma Unidade de Produção de Autoconsumo e criação de uma Comunidade de Energia.

### 3. GESTÃO ESTRATÉGICA

Tradicionalmente, esta vertente engloba todos os aspetos que garantem a saúde financeira e de sustentabilidade da entidade. Como a maioria das atividades da A2000 resultam de candidaturas (com princípio e fim) ou de respostas sociais atípicas, cujo financiamento poderá um dia não ser renovado, existe uma fragilidade constante a este nível. É um risco assumido, desde sempre, pelos órgãos de gestão, exigindo deles um foco na execução rigorosa dos planos previstos para garantir os financiamentos e procura contínua de outras fontes de financiamento que continuará nos próximos anos. Porém, e porque é uma IPSS, todo este foco financeiro decorre sem que a A2000 se afaste da Missão, valores e princípios éticos que defende e promove.



Pela análise das Demonstrações Financeiras (Balanço e Demonstração de Resultados por Naturezas), à data de 31 de dezembro de 2023, auditadas e certificadas legalmente por Revisor Oficial de Contas Independente, verifica-se que, no global, **os rendimentos foram de 2.272.630,02€ e os gastos de 2.156.289,14€, cifrando-se um resultado líquido do exercício em 110.378,07€.**

Salienta-se que os rendimentos da A2000 resultam de um conjunto de subsídios provenientes das seguintes entidades: Fundo Social Europeu (FSE) e o Estado Português (IEFP; ISS; ME

(Dgeste); INR). Porém, localmente, a A2000 teve financiadores importantes, seja a nível monetário seja a nível logístico, a saber: Municípios de: Peso da Régua, Sta. Marta de Penaguião, Armamar, Tabuaço, Murça, Mesão Frio, Alijó, Carraceda de Ansiães, Resende, Baião; Freguesias de: União de Freguesias de Galafura e Covelinhas, União de Freguesias de Lobjos (S. Miguel, S. João Batista e Sanhoane), União de Freguesias de Louredo e Fornelos, Fontes, Sever, Alvações do Corgo, União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem, Armamar; e a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura. **Outros Financiadores:** 72 doadores do mês e mais de 450 outros doadores (entidades e particulares).

**No global, face à totalidade de indicadores para o ano de 2023, cumpriram-se as taxas, previstas em Plano de Ação e Orçamento, de 79% dos indicadores.**

Após a apreciação, do Relatório e Contas de Gerência de 2023 foi aprovado por unanimidade pelos sócios presentes na Assembleia Geral de 23/03/2024.



Relatório e Contas de Gerência de 2023 está disponível para consulta pública em [www.a2000.pt](http://www.a2000.pt) (<https://www.a2000.pt/relatorio-e-contas/>).

**Marina Teixeira,**  
Diretora Técnica



## Março cheio de dias especiais



O mês de março foi recheado de datas significativas o que nos possibilitou desenvolver uma série de atividades alusivas às mesmas em Armamar e Tabuaço.

Em Tabuaço, iniciámos o mês com uma ida ao agrupamento de escolas Abel Botelho, a convite do Prof. Alcino Gomes que é o responsável pela biblioteca escolar. Nesta visita, vimos as exposições “Rosto Dinâmico”, “O meu novo modelo de ecoponto” e “A lição é o Amor”, da autoria dos alunos daquela escola, de seguida, assistimos à leitura da história “A Joanhinha Pintinha”, da escritora Amparo Rainha, lida por um elemento da equipa da biblioteca. Todos estiveram atentos e gostaram muito da história, uma vez que conta a vida de uma joanhinha que por ter apenas uma pintinha se sentia diferente das outras, mas a amizade entre todas mostrou que apesar da diferença, somos iguais. No final, da história tivemos uma surpresa, pois o curso de restauração e bar ofereceu um lanchinho, feito pelos próprios que nos soube muito bem! À saída, recebemos ainda a mascote do livro, uma joanhinha, para recordarmos esta tarde fantástica. Agradecemos ao agrupamento, na pessoa do Prof. Alcino, o convite e a oportunidade de vivenciarmos esta experiência.

A 3 de março assinala-se o Dia Mundial da Vida Selvagem. Uma efeméride criada pela Nações Unidas, que pretende alertar para os perigos do tráfico de animais selvagens em todo o mundo. Em Armamar e Tabuaço realizamos algumas pesquisas na Internet para perceber os animais que estão mais em perigo e em vias de extinção e ficamos surpreendidos com a quantidade de animais submetidos a essas condições!

A 8 de março assinala-se o dia Internacional da Mulher e nós não poderíamos deixar de comemorar essa data. O que fizemos? Primeiro, lemos e vimos alguns vídeos sobre a história desse dia. Não faz muito sentido celebrarmos uma data se não soubermos o motivo pelo qual o fazemos, não é verdade? Ficamos a par das várias lutas que as mulheres, em todo o mundo passaram para fazer prevalecer os seus direitos, tais como o direito ao voto. Em Portugal, esse direito somente foi adquirido após a revolução do 25 de abril! Em seguida, fizemos trabalhos em cartolina e cartão para assinalar esta data.

Em Tabuaço, a esteticista Cátia Aguiar fez-nos uma visita e embelezou as nossas mãos, ao pintar as unhas, com uma cor escolhida por nós. Ficámos ainda mais bonitas. Como forma de agradecimento, oferecemos uma pintura feita por nós, para ela colocar no seu estabelecimento. Obrigada, Cátia por este momento tão especial!

Por ser um mês com datas importantes para o planeta (início da Primavera, dia árvore e dia mundial da água), em Armamar e Tabuaço, trabalhamos mais exaustivamente as questões relacionadas com a proteção do ambiente. Realizamos trabalhos de grupo sobre a separação do lixo nos ecopontos, aprendemos que não devemos usar a banca da cozinha e a sanita para deitar: óleos, restos de sopa e de comida, sacos de plástico, fraldas e toalhetas, outros descartáveis de higiene, cabelos, medicamentos, seringas, cigarros e máscaras descartáveis. Existem muitos resíduos que, devido às suas características e dimensões, provocam não só graves problemas de obstrução nos sistemas de esgotos, como também durante o tratamento das respetivas águas residuais nas ETARS. Para que isto não aconteça, a solução é simples: Não se deve usar a banca da cozinha e a sanita como caixote de lixo!

Ficamos a saber que a água existente no nosso planeta é sempre a mesma, mas muda continuamente de lugar e de estado, formando um ciclo: o ciclo da água - também conhecido por ciclo hidrológico.

Em Tabuaço, de forma a assinalar o Dia Europeu da Música, os professores das AEC's do Agrupamento de Escolas Abel Botelho de Tabuaço organizaram a Semana Musical e convidaram-nos para assistir a vários concertos de rua, nos quais tivemos a oportunidade de mostrar alguns dos nossos dotes artísticos participando com as nossas flautas.

Posto isto, concluímos que, de facto, tivemos um mês recheado de muitas atividades, muitas experiências, mas sobretudo, muitas aprendizagens.

**Alexandra Santos**, Técnica da A2000




2023 &lt;

[www.mg.irmaosleite.pt](http://www.mg.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 132, 5000-082 Vila Real



2019 &lt;

[www.volvo.irmaosleite.pt](http://www.volvo.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 170, 5000-032 Vila Real



2009 &lt;

[www.hyundai.irmaosleite.pt](http://www.hyundai.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 132, 5000-032 Vila Real



1998 &lt;

[www.skoda.irmaosleite.pt](http://www.skoda.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 132, 5000-032 Vila Real



&gt; 2022

[www.cupra.irmaosleite.pt](http://www.cupra.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 132, 5000-032 Vila Real



&gt; 2013

[www.kia.irmaosleite.pt](http://www.kia.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 132, 5000-032 Vila Real



&gt; 2005

[www.seat.irmaosleite.pt](http://www.seat.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 132, 5000-032 Vila Real  
Amarante: 255 440 713  
Rua da Boavista, 264, 4600-056 Telões

 Geral 259 302 400 | 935 302 400  
Comercial 259 302 403  
Oficina 259 302 401/402

 [geral@irmaosleite.pt](mailto:geral@irmaosleite.pt)  
 [www.irmaosleite.pt](http://www.irmaosleite.pt)

# 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:



**PO ISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## Na A2000... Oportunidades mil!

No dia 1 de março de 2024, iniciou-se na A2000, em Poiares, o Curso 17 - Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais. O curso tem a duração de 400 horas – Formação Contínua - e assenta em UFCD's da componente de formação tecnológica.

Este grupo é formado por 12 formandos oriundos dos seguintes concelhos: Santa Marta de Penaguião, Peso da Régua e Vila Real.

As expectativas de cada formando vão de encontro aos seus objetivos e experiências anteriores. Estas focam-se na aprendizagem de novos conteúdos, na aquisição de novas formas de aprendizagem, no desenvolvimento de experiências sociais, na aquisição de competências profissionais e, também, na aquisição de táticas para o saber lidar com distintas personalidades.

Os formandos esperam que o curso corra da melhor forma, que as suas expectativas sejam alcançadas, bem como os seus sonhos.

**Ana Marisa Camilo, Formadora & Curso 17 – Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais**



## POIARES - PESO DA RÉGUA

### Recursos Preciosos... Pai e Água! (Quem os tem não os desperdice!)



Em março veio cheio de atividades e também de responsabilidades. Os formandos do Curso 12 - Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer na sede da A2000, em Poiares, não quiseram deixar de assinalar o Dia de São José, ou seja, o Dia do Pai.

Associada à Unidade de Formação Matemática para a Vida desenvolveram uma atividade de construção de uma gravata e de uma camisa em Origami, podendo desta forma explorarem conceitos como a simetria e a geometria (características das formas geométricas).

No dia 20 de março fomos convidados pelas Águas do Norte a comemorar o Dia Mundial da Água, que se assinala a 22 de março. A atividade decorreu online e teve como orador o responsável pela Comunicação e Educação Ambiental da entidade, o Doutor Rui Pedro Sousa.

A comunicação iniciou-se com uma breve explicação acerca das diferenças entre ETA (Estação de Tratamento da Água) e ETAR (Estação de Tratamento da Água Residual) e, também fomos sensibilizados para a poupança da água com a exposição de dez dicas para uma sábia utilização da mesma.

De seguida, realizamos uma experiência com a finalidade dos formandos entenderem as reações que alguns produtos provocam na água. Em sala, repetimos a atividade e o resultado está à vista de todos nas fotos.

Por fim, acompanhamos uma visita virtual a uma ETA, onde ficamos a conhecer o funcionamento da mesma e as várias etapas do tratamento de águas.

O mês de março foi bastante enriquecedor, adquirimos novos conhecimentos, aprendemos com o recurso a novos métodos, como é o caso das experiências e, ainda fomos a tempo de corrigir um ensinamento que nos foi transmitido quando eramos bem mais novos: “a água não tem cor, não tem cheiro e não tem sabor”. Estamos redondamente enganados... ela não tem cor nem cheiro, mas tem sabor... dependendo da água que bebemos ter origem na serra de Monchique, na do Luso ou até se for filtrada, por nós, nas nossas casas.

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

Estes cursos decorrem ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e são financiados pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

# Marmitas Económicas

## ARMAMAR



No âmbito da UFCD 8247 – Cozinha Tradicional Portuguesa os clientes do Curso 4 – Ação 1 – Assistente Operacional de Armamar foram visitar a Biblioteca Municipal de Armamar, a convite da Dra. Cristina Marta, responsável pela mesma. A visita teve como principais objetivos reconhecer a forma de utilização de matérias-primas; identificar a forma de manuseamento das matérias primas; preparar uma marmita diária.

A ação iniciou-se pela visualização, análise e debate de um PowerPoint sobre “Marmitas Económicas” onde foram abordados temas relacionados com a confeção de receitas e exemplos das mesmas de forma a economizar as refeições diárias. Para além disso, foi explicado aos formandos a forma como se devem es-

colher os ingredientes para os preparar e manusear. De seguida, a Dra. Cristina exemplificou a forma como se deve preparar uma marmita diária para a refeição do almoço.

Por fim, os formandos foram desafiados a fazer um e-book de receitas onde o objetivo é tirarem fotos às marmitas que trazem para o almoço e, de seguida, registarem as receitas no Word. Posteriormente, haverá a marcação de uma reunião na biblioteca para apresentar as receitas e as imagens.

Agradecemos o convite e a disponibilidade da Dra. Cristina por nos proporcionar esta atividade tão enriquecedora.

## Uma aula de hidroginástica, no dia da mulher.

No âmbito da UFCD Cidadania e Empregabilidade os clientes do Curso 4 – Ação 1 – Assistente Operacional de Armamar foram, no passado dia 8 de março, praticar uma aula de hidroginástica nas Piscinas Municipais de Armamar. Esta aula foi dada pela Professora Alexandra que proporcionou uma manhã bem animada e diferente. Cativou a atenção das clientes fazendo com que as mesmas realizassem os exercícios esforçadamente e pedindo cada vez mais atividades / exercícios.

Antes do início da aula foi dado conhecimento às clientes a forma como as mesmas se deviam equipar, quais os benefícios da prática de exercício nomeadamente da hidroginástica e quais os cuidados de higiene que devem ter em conta antes e depois da prática de exercício.

A aula foi acompanhada de música proporcionando um ambiente bastante divertido, havendo também boa comunicação, animação e sobretudo interação entre os participantes.

No final, as clientes, realizaram a sua higiene pessoal nos balneários da Piscina Municipal de Armamar.

Resta-nos agradecer ao Município de Armamar e à Professora Alexandra pela oportunidade que nos foi dada.



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

**Sofia Barros , Formadora**



- Medição da Tensão Arterial
- Medição de Parâmetros Bioquímicos
- Testes de Gravidez
- Testes TRAg Covid-19, Influenza A e B
- Testes Streptococcus
- Administração de Injetáveis e Vacinas Não Incluídas no PNV
- Exame Mapa 48 Horas
- Consulta de Acupuntura
- Consulta de Podologia
- Consulta de Audiologia
- Consulta de Nutrição
- Preparação Individual de Medicação
- Entrega ao Domicílio



FARMÁCIA  
NOSSA SENHORA  
DE FÁTIMA

MURÇA

**Contacte-nos:**

[nsfatima.farmacia@gmail.com](mailto:nsfatima.farmacia@gmail.com)

259 511 012

Avenida dos Bombeiros Voluntários,  
Edifício Alameda Loja 2,  
5090-148 Murça

## Visita à sede da A2000 em Poiares

No âmbito da UFCD 6372 APCD I- Formação para a Integração - Procura Ativa de Emprego, o Curso 10 - Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Carrazeda de Ansiães, foi visitar a sede da A2000 em Poiares – Peso da Régua.

Esta visita teve como objetivo dar a conhecer ao grupo profissões específicas e polivalências profissionais existentes na nossa sede, visitar as instalações da A2000 e aprender a jogar *boccia*.

O grupo de formação saiu de Carrazeda de Ansiães bem cedo e rumou até Poiares. A viagem de 75 quilómetros demorou cerca de 1 hora e meia e foram momentos de muita conversa, animação e expectativa.

Chegados ao destino, os formandos tiveram uma visita guiada pelas instalações da A2000 e conheceram os postos de trabalho dos vários profissionais que trabalham na nossa sede: terapeuta da fala, psicólogo, informático, fisioterapeuta, psicomotricista, assistente social, professor de educação física, rececionista, empregada de balcão, entre outras. Cada um fez uma breve explicação da sua profissão e que tarefas lhe estão associadas.

Esta atividade permitiu que o grupo tomasse conhecimento das diferentes de profissões existentes na A2000 e perceber que, todas em conjunto, permitem levar a bom porto a nossa missão que é formar, capacitar e inserir social e profissionalmente pessoas da região norte, prioritariamente as crianças, as pessoas com deficiência ou incapacidade, as pessoas idosas e outros públicos vulneráveis, promovendo a sua qualidade de vida.

Após uma curta pausa para café o grupo foi para o pavilhão Gimnodesportivo jogar *boccia*. Para alguns foi uma nova experiência, para outros já era um desporto familiar. A seguir ao almoço, os formandos tiveram oportunidade de jogar um *quizz* cujo tema era as profissões.

No final do dia o grupo de formação regressou a Carrazeda de Ansiães cansado mas feliz pelo dia que há muito tempo esperavam que acontecesse e que finalmente se concretizou.

Fica o agradecimento à Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães pela cedência do transporte.

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

CARRAZEDA DE  
ANSIÃES



## Café ou carioca?

TABUAÇO



No âmbito da UFCD 3529APCDI - Produção Alimentar- queijos e bebidas os formandos do Curso 9 – ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Tabuaço, realizaram uma atividade relacionada com café.

Esta atividade teve como objetivo conhecer melhor esta bebida centenária e desmitificar alguns mitos que existem à sua volta.

O grupo começou por realizar uma pesquisa sobre a origem desta bebida e descobriram algumas curiosidades interessantes.

A história do café começou no século VII. O café é originário das terras altas da Etiópia (possivelmente com culturas no Sudão e Quênia) transportado pelos mouros para o Egito e a Europa. Mas, ao contrário do que se acredita, a palavra "café" não é originária de Kaffa - local de origem da planta -, e sim da palavra árabe qahwa, que significa "vinho", devido à importância que a planta passou a ter para o mundo árabe.

Uma lenda conta que um pastor chamado Kaldi observou que suas cabras ficavam mais espertas ao comer as folhas e frutos do cafeeiro. Ele experimentou os frutos e sentiu maior vivacidade. *(continua na página a seguir)*

Um monge da região, informado sobre o fato, começou a utilizar uma infusão de frutos para resistir ao sono enquanto orava. Parece que as tribos africanas, que conheciam o café desde a Antiguidade, moíam seus grãos e faziam uma pasta utilizada para alimentar os animais e aumentar as forças dos guerreiros.

O conhecimento dos efeitos da bebida disseminou-se e no século XVI o café era utilizado no oriente, sendo torrado pela primeira vez na Pérsia.

O café, no entanto, teve inimigos mesmo entre os árabes, que consideravam suas propriedades contrárias às leis do profeta Maomé. No entanto, logo o café venceu essas resistências e até os doutores maometanos aderiram à bebida para favorecer a digestão, alegrar o espírito e afastar o sono, segundo os escritores da época.

Na pesquisa o grupo descobriu ainda que existem muitas formas de pedir um café, por exemplo: bica, cimbalino, café com cheirinho, café pingado, café sem princípio, carioca ou mazagran.

Apesar desta bebida ser estimulante não é prejudicial à saúde desde que consumida com moderação. Assim, para finalizar a atividade o grupo preparou e pôde saborear várias bebidas preparadas a partir de café.

Isabela Lima, *Formadora*

## CHAVES

**D**urante o mês de março, continuámos a ministrar a UFCD 3529APCDI – Produção Alimentar – queijos e bebidas. Nas sessões de formação fizemos pesquisas de receitas de bebidas não alcoólicas e depois passámos à prática e confecionámos algumas, claro que escolhemos as mais apetitosas!

Confecionámos *Coffee Banana Milkshake*, chocolate quente e, como sabemos que o chocolate também se pode comer, aproveitámos e preparámos uma deliciosa mousse de chocolate, estava deliciosa. Preparámos também um batido de fruta com leite, um *iced latte vanilla*, este é bem fresquinho, ideal para os dias mais quentes e, por fim, um batido de café e caramelo.

São todos tão deliciosos que não conseguimos selecionar um, por isso recomendamos que experimentem todos... deixamos algumas receitas para que se possam deliciar tanto como nós!

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

Raquel Santos, *Formadora*

## Deliciosas e fáceis de preparar!!!



### Iced latte vanilla

- 2 colher de chá NESCAFÉ® Clássico Creme / NESCAFÉ Creme
- ( 8 cubos ) cubos de gelo
- 60 ml água quente (80°C aprox.)
- ( 150 ml ) leite magro

1 colher de sopa xarope de baunilha  
Coloque 2 colheres de chá de NESCAFÉ® Creme e 60 ml de água quente num jarro, adicione uma colher de sopa de xarope de baunilha e mexa bem até ficar homogéneo. Bata o leite magro num recipiente separado com uma batedeira manual. Encha um copo de 300 ml com cubos de gelo. Verta o leite batido para o copo. Verta a mistura de café para o copo.

### Coffee Banana Milkshake

- 2 colher de chá NESCAFÉ® Clássico
  - ( 60 ml ) água quente (80°C aprox.)
  - 100 ml leite à sua escolha
  - ( 3 colheres ) gelado de baunilha
  - 1 banana em rodela
  - 1 colher de chá canela em pó
- canela em pó, raspas de chocolate Toppings (opcional)

Coloque 2 colheres de chá de NESCAFÉ® Clássico e 60 ml de água quente num jarro e mexa bem. Junte 1 banana ao liquidificador, junte o café, 100 ml de leite e 3 bolas de gelado num liquidificador. Misture tudo até ficar macio.

# Imaginação, criatividade e talento

No âmbito da UFCD Aperfeiçoamento da Escrita e da Oralidade, os formandos do Curso 14 - Ação 1- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais, a decorrer em Poiares, foram desafiados a usar a criatividade e imaginação e escreverem textos variados, tendo como pressuposto o respeito pelas regras de escrita abordadas ao longo das sessões anteriores.

Esta atividade teve como objetivo promover a comunicação escrita e oral de modo mais perceptível, dinâmico e eficaz, em contexto pessoal e profissional, incentivando a produção escrita de textos respeitando as características associadas aos vários géneros contextuais, desenvolver a capacidade de, a partir de um artigo ou texto de opinião, elaborarem uma apreciação crítica e um texto expositivo sobre determinado tema.

O dia quase de Primavera convidava a um passeio pelo exterior da A2000 e foi lançado o desafio para os formandos usarem os sentidos de modo a ouvir os sons da natureza, cheirar, tocar e ver aquilo que rodeava o espaço para que, no regresso a sala, fossem capazes de redigir um texto onde relatassem esta experiência.

Depois os formandos selecionaram os 6 melhores textos para publicar na Newsletter “Viver e Aprender”. Será publicado um texto por edição. Para começar apresentamos, o texto do formando Miguel Soares.

**Isabela Lima, Formadora**



Poiares - PESO DA RÉGUA

## Observando e Interpretando a Natureza

Num dia de inverno, no âmbito da UFCD Aperfeiçoamento da Escrita e da Oralidade, a professora Isabela Lima teve a brilhante de ideia de aproveitar o sol e a temperatura amena que se fazia sentir, o que não se verificava nos últimos dias, para fazermos um passeio pelo espaço exterior da sede da Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento - A2000, o qual serviria para fazermos um texto sobre a natureza envolvente.

O texto pedido foi sobre a nossa apreciação e interpretação individual da reação que iríamos ter, tendo um contacto mais atento com a natureza. Sendo este o trabalho pedido, foi uma forma criativa de trabalhar os textos de opinião e apreciação crítica.

Logo no início e ao me concentrar só e apenas na natureza ouvi o chilrear de diversas espécies de pássaros, o que me deu uma sensação de bem-estar e felicidade.

Ao mesmo tempo que íamos passeando, vi a parte do pomar com árvores e plantas de fruto (aveleiras, damasqueiros, amendoeiras, castanheiros, oliveiras, laranjeiras e videiras), por outro lado vi a natureza no seu estado mais puro, presente por exemplo no brilhante amarelo das maias e no verdejante da grama e outras espécies de plantas espontâneas como o azevinho, constatando também a presença de animais como galos e galinhas, cães, ovelhas e carneiros, que de vez em quando se faziam ouvir.

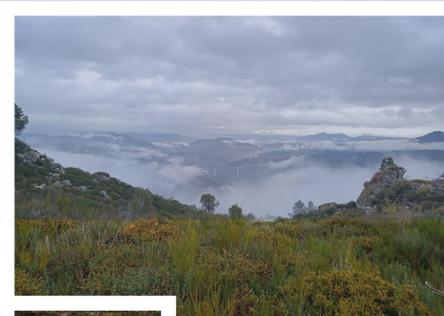
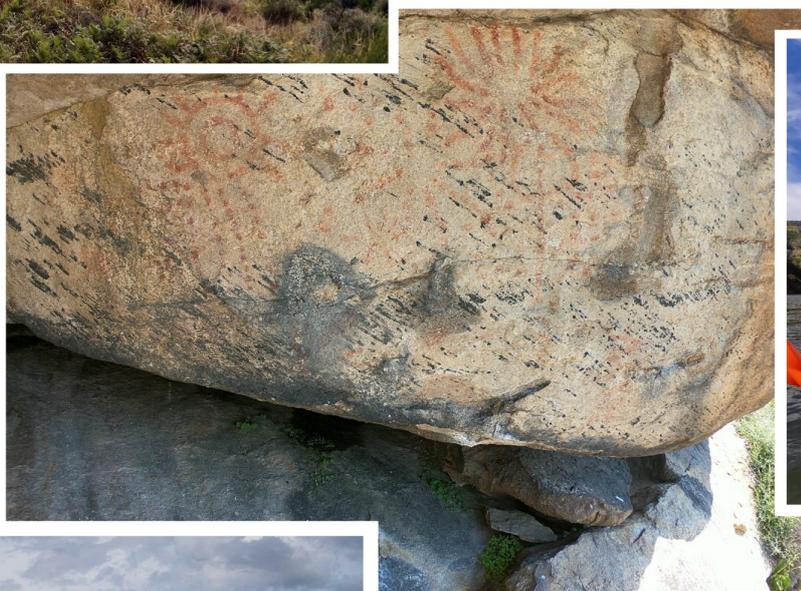
Também foi com muito orgulho que observei a paisagem marcada pelas vinhas, coisa que a nível mundial é a imagem de marca da nossa região, imaginando o trabalho que ali foi, é e será despendido para que se mantenham assim bem preservadas e em harmonia com a natureza. Além disso, percebi que há coisas tão simples e ao mesmo tempo tão complexas às quais não damos valor, como trabalho para que todos os dias nos entre em casa alimentos como frutos, legumes e produtos de proveniência animal.

Com este trabalho concluo que a natureza é perfeita mesmo quando nós o Homem, sendo o ser mais “excepcional” da terra, não temos intervenção nela.”

*O formando, Miguel Soares*



# UNIÃO DAS FREGUESIAS DE **CARLÃO** e **AMIEIRO**



**PR2  
ALJ** **TRILHO DA SENHORA DA CUNHA**  
UNIÃO DAS FREGUESIAS DE CARLÃO E AMIEIRO  
FREGUESIA DE ALIJÓ/FREGUESIA DE SÃO MAMEDE DE RIBATUA - ALIJÓ

**PR4  
ALJ** **TRILHO DE SANTA EUGÉNIA - CARLÃO**  
FREGUESIA DE SANTA EUGÉNIA / UNIÃO DAS FREGUESIAS DE CARLÃO E AMIEIRO  
- ALIJÓ

**PR3  
ALJ** **TRILHO DE CARLÃO - CALDAS DE CARLÃO**

Conheça os nossos percursos pedestres



Rua do Fundo do Povo  
5070-205 Carlão

jfcarlao@cm-alijo.pt  
259 658 053

Horário de Funcionamento  
Quarta: 9h - 21h

# Leitura Terapêutica

Em Baião, decorreu a Semana da Leitura de 4 a 8 de março. A Semana da Leitura é uma iniciativa da Rede de Bibliotecas de Baião e tem como objetivo destacar a importância da leitura e promover atividades culturais e educativas relacionadas com o universo dos livros e da literatura. No âmbito da UFCD **Aperfeiçoamento da Escrita e da Oralidade**, nós – formandos do Curso de Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais - participamos na sessão “Leitura Terapêutica”, dinamizada pelas Técnicas da Biblioteca Municipal na Biblioteca Escolar, com o objetivo de explorar os benefícios da leitura na oralidade e na expressão oral.

Com esta sessão descobrimos que leitura tem várias funções. Ler é uma forma de entretenimento, um veículo de informação e aquisição de conhecimento, um motor de desenvolvimento de habilidades (incluindo a oralidade) e um promotor da saúde mental. A leitura é uma excelente forma de melhorar a oralidade e promover a expressão oral, pois expande o vocabulário, promove a criatividade e melhora a capacidade de reflexão sobre algo (o sentido crítico). A leitura pode ser feita de diferentes maneiras: leitura individual, leitura em voz alta para os leitores ou rodas de leituras.

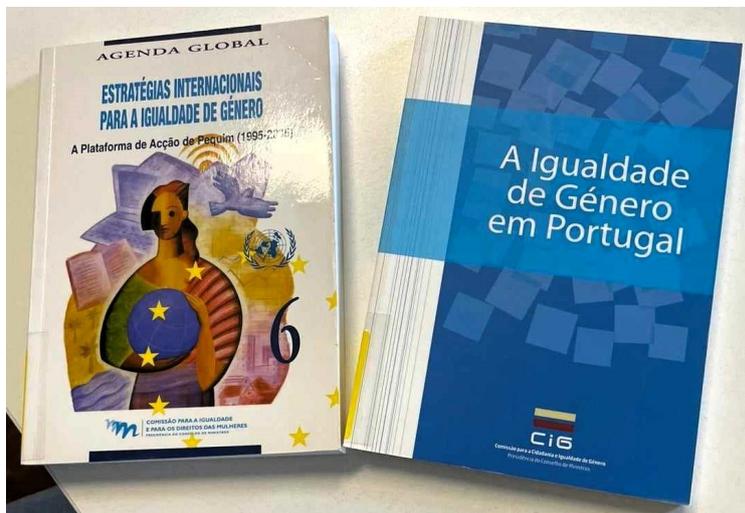
E nós, formandos do Curso 5 – Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, participamos na sessão “Leitura Terapêutica”, no âmbito da UFCD **Linguagem e Comunicação**, com o objetivo de identificar a mensagem principal de um texto e reconstruir o significado global de um texto, tendo em conta a sequência e causalidade.

Como estávamos no dia 8 de março, Dia Internacional da Mulher, aproveitamos para fazer uma leitura relacionado com o tema. Assim, pesquisamos livros sobre a igualdade de género em Portugal e no mundo e fizemos uma roda de leitura. Os benefícios da leitura não estão restritos ao ato da leitura, mesmo quem não sabe ler experimenta os benefícios que a leitura oferece, só de ouvir. Seja de que maneira for, o importante é ler - a leitura leva-nos a imaginar, faz-nos pensar e desperta-nos emoções.

**Sandra Pinto e Jéssica Ribeiro, Formadoras**  
Curso 15 – Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais  
Curso 5 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

## BAIÃO

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



## “Mulher - Tal te vejo, tal te cortejo”

A nossa aparência é a nossa primeira impressão! A primeira impressão pode ser boa ou pode ser má... dependendo da nossa aparência. Para haver uma boa impressão, tem que haver uma boa aparência. Assim, cuidar da nossa aparência não é uma atitude fútil, é um cuidado. Estar bem-apresentada e mostrar asseio, causa uma boa impressão nas outras pessoas. A nossa aparência, espelhada na nossa forma de vestir, é influenciada pelo nosso gosto, por isso, é pessoal e subjetiva, mas deve ser (sempre!) adequada ao nosso corpo, à situação/contexto e à estação do ano.

Na UFCD **Gestão da Imagem**, fomos estilistas por umas horas, demos azo à imaginação e criámos vários *outfits* adequados às quatro estações do ano e situações formais e informais. Para criar os *outfits*, utilizámos recortes de revistas, imagens de roupas/calçado/acessórios pesquisados na internet e alguns (mais artísticos) desenharam e pintaram. Depois da criatividade, veio a realidade! Percorremos as ruas de Resende para apreciar e apreçar roupas, calçado e acessórios. Como era dia de feira, aproveitámos e também fomos apreciar e apreçar as barracas da feira.

Fica a dica: estar sempre bem-vestido e adequado à ocasião, adotar uma postura física firme e ser educado. Tudo isto é a nossa aparência e nada, absolutamente nada, deve ser deixado ao acaso. Afinal, “Tal te vejo, tal te cortejo”.

Já na UFCD **Evolução no mercado de trabalho**, ministrámos o tema Evolução dos Perfis Profissionais e aproveitámos o Dia Internacional da Mulher, que se assinala no dia 8 de março, para perceber a evolução da Mulher no mercado de trabalho, a sua importância e os desafios que ainda têm para superar, pois este dia pretende celebrar os direitos que as mulheres conquistaram até ao dia de hoje, lembrando o caminho para a igualdade. Defender causas como o direito ao voto, a igualdade salarial, a maior representação em cargos de liderança, a proteção em situações de violência física e/ou psicológica ou o acesso à educação que continuam atuais porque, em alguns pontos do mundo, esses direitos ainda continuam por cumprir. Falámos sobre as mulheres mais importantes nas nossas vidas e terminámos com um trabalho dedicado a ELAS! Gostámos imenso do tema desta sessão e achámos importante, pois apesar de todos os esforços, as mulheres ainda não têm os seus direitos totalmente conquistados.



**Sandra Pinto e Raquel Santos,**  
*Formadoras*

**Curso 16 – Ação 1 –  
Desenvolvimento de Competências  
Socioprofissionais**

## RESENDE

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

## **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**

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



O  
Pavimento  
Sustentável



marmoleum®  
climate positive  
CRADLE TO GATE

[www.forbo-flooring.com.pt](http://www.forbo-flooring.com.pt)



# Março no CAARPD: Atividades, Celebrações e Momentos Especiais!

**O**lá a todos! Março foi um mês repleto de atividades emocionantes aqui no CAARPD. Aqui está um resumo do que andámos a fazer.

Tivemos a oportunidade de visitar o ginásio NP Fitness Studio, onde explorámos várias máquinas e descobrimos o que se pode fazer lá. Foi uma experiência interessante e motivadora!

Celebrámos o Dia da Mulher com muito carinho. Fizemos várias flores e oferecemos às mulheres especiais das nossas vidas, bem como às senhoras que trabalham na residência de estudantes. Foi um gesto simples, mas cheio de amor e gratidão.

Participámos na Hora do Conto na Biblioteca Municipal, onde ouvimos uma história inspiradora sobre a revolução de abril. A liberdade foi retratada como um tesouro valioso, pelo qual vale a pena lutar. Foi uma experiência educativa e emocionante!

Fomos convidados pela Santa Casa da Misericórdia de Murça para celebrar o Dia do Pai/ São José/ Homem. Participámos numa tarde cheia de jogos tradicionais e partilhámos um lanche delicioso. Foi uma tarde divertida e cheia de camaradagem!

A convite do Município de Murça, participámos também no Dia da Árvore e das Florestas, plantando uma árvore no futuro Parque do Prado. Estamos ansiosos para ver a nossa árvore crescer e sabemos que contribuímos para tornar a nossa vila mais verde e bonita!

Ao longo do mês, também nos dedicámos à construção dos nossos coelhinhos e ovos, em preparação para a Páscoa. Foi um momento divertido e criativo, que nos deixou ansiosos para as celebrações que se aproximam.

Foi um mês emocionante e cheio de aprendizagens aqui no CAARPD. Mal podemos esperar para ver o que abril nos reserva! Até breve, com mais aventuras e momentos especiais!

## Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça





## Março, mês das últimas geadas e primeiros chilreios!

**N**o nosso CAARPD, este mês de março foi um mês marcado pela renovação que nos traz a Primavera, pela celebração daqueles que nos são mais importantes, e também pela homenagem às (tantas) mulheres que fazem de todos nós aquilo que somos hoje!

Para tal, e iniciando pela celebração do Dia da Mulher, que teve lugar a 8 de março, os nossos clientes tiveram a oportunidade de homenagear todas as mulheres que lhes são importantes sem descurar aquelas que fazem parte do nosso núcleo. Pois claro, por muito boas mulheres que o caro leitor possa ter na sua vida, achamos que nenhuma fica à frente as nossas, as mulheres da A2000!© Para tal, foram realizadas lembranças que consistiam em pequenos porta-moedas e ainda uma raspadinha alusiva à temática, e entregues pessoalmente por todos os clientes que compõem o nosso CAARPD. Com esta atividade, para além de valorizar o trabalho diário realizado por todas, foi também um momento em que pudemos refletir acerca do papel das mulheres na nossa sociedade em geral, e em particular daquelas que ajudam a formar aquilo que é a A2000.

Contámos também com a celebração do Dia do Pai, a 19 de março, ou o reconhecimento de alguém que fosse importante para os nossos clientes. Assim, todos tiveram a oportunidade de realizar figuras com recurso a materiais reciclados representando os seus pais, ou uma pessoa do seu agrado que fosse considerada importante para o mesmo. Depois de concluída, todas as figuras foram entregues à pessoa representada. Esta atividade serviu não só para lembrar acerca da importância da reutilização de produtos do uso diário, mas também para enaltecer o papel e importância que as pessoas representadas nas figuras têm na vida dos nossos clientes.

O mês culminou em grande com a apresentação realizada no “Festival da Primavera” em Sabrosa, no dia 21. Depois de um mês de preparação de ensaios foi possível concretizar a tão ambicionada apresentação para centenas de pessoas que se encontravam no Mercado dos Produtos Durienses, para precisamente apreciar este evento. Serve a presente comemoração para engrandecer todas as instituições que, tal como acreditamos ser a nossa, têm uma causa tão nobre. Assim, estamos gratos pelo convite da APPACDM Sabrosa para participar neste evento.

Estamos, como sempre, comprometidos em proporcionar um ambiente acolhedor, inclusivo e inspirador para todos os nossos clientes, onde cada dia é uma oportunidade para crescer, aprender e celebrar a vida.

**Os clientes e técnicos do CAARPD de Poiães, Peso da Régua**

# “O amor é uma companhia.”

Alberto Caeiro (Fernando Pessoa)

Foi de amor e fé que em março, nos Espaços de Convívio da A2000, falámos.

Amor e fé são conceitos profundamente interligados e são considerados duas das forças mais poderosas e transformadoras na experiência humana. Ambos têm a capacidade de inspirar, motivar e unir as pessoas em níveis profundos. Ambos são uma fonte de força, esperança e orientação, ajudando a enfrentar desafios, superar dificuldades e encontrar propósito na vida.

Assim, falámos da Mulher, no âmbito do dia internacional a ela dedicado, e falar de Mulher é também falar de amor. Trabalhámos diversas competências com base neste tema, nomeadamente a linguística, adjetivando o sexo feminino, a atenção e a concentração, com sopas de letras, TIC e divertimo-nos muito comparando homem e mulher.

Também o Dia do Pai foi referenciado e, entre memórias (boas e outras menos agradáveis) e cantigas, todos tiveram oportunidade de lembrar o progenitor e a sua importância no desenvolvimento emocional, cognitivo e social de cada um.



Em tempo de Quaresma, trabalhámos a criatividade e a motricidade fina com a elaboração de Terços de parede, usando diversas técnicas, nomeadamente a costura, a pintura, a colagem e o croché. A nossa fé ficou, deste modo, espelhada nas nossas salas e nós ficámos orgulhosos dos lindos trabalhos que temos capacidade de fazer.

Entretanto, no dia 21 de março celebrou-se o Dia Mundial da Poesia e não deixámos passar a data em claro nos Espaços de Convívio, até porque amor e poesia são dois temas profundamente ligados na história da humanidade, pois a poesia frequentemente serve como um meio poderoso para expressar os sentimentos mais profundos e intensos do amor. Partilhámos, em alta voz, alguns poemas de poetas famosos, dos quais destacamos os nossos Luís de Camões e Fernando Pessoa.

Em março começou a primavera e o bom tempo, decidimos dar-lhes as boas vindas no exterior com agradáveis passeios.

Enfim... parafraseando Fernando Pessoa, “o amor é uma companhia, já não sei andar só pelos caminhos, porque já não posso andar só (...)” e é precisamente esta solidão que combatemos nos Espaços de Convívio da A2000, onde partilhamos histórias, alegrias, tristezas, conhecimentos, experiências... tudo com muito amor.



Paula Conceição, Técnica da A2000



Os Espaços de Convívio da A2000 envolvem 130 pessoas idosas e desenvolvem-se atualmente no Concelho de Peso da Régua, nas seguintes freguesias: União de Freguesias de Poiães e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; e no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: União de Freguesias de 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; 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.



**Mesão Frio - Santo André**  
*Um lugar com História.*  
**Visite-nos!**



**Praça do Pelourinho, n.º 45 B**  
**5040-314, Mesão Frio**  
**254 891 927**  
**freguesiasantoandre@sapo.pt**



# DOADORES DO MÊS

 <b>BILA ÓTICA</b> OPTOMETRISTA CATIA MONTEIRO	 <b>TOMEIFEL</b> CONCESSIONÁRIO/REPARADOR	 <b>ROZÈS PORTO</b>	 ESTD 1943 <b>casa mário machado</b> 80 ANOS	 <b>casasdepousadouro.com</b> DESIGN HOMESTAY	 ESTD 1870 <b>Aveleda</b> Onde os sonhos se cultivam
 <b>CONVÍVIO</b> RESTAURANTE	 <b>Ribeiro &amp; Damião</b> ESCAVAÇÕES E TERRAPLANAGENS	 <b>ELECTROLUZ</b> de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 <b>O Cendúculo do Leitão</b> Mondros - Vila Real	 <b>Freguesia de LOUREIRO</b>	 <b>PNPNEUS</b> pneus novos e usados
 <b>PARADA DO BISCO</b>	 <b>Fribila</b> FRIO INDUSTRIAL	 <b>GALAFURA COVELINHAS</b> União de Freguesias de Galafura e Covelinhas	 <b>VILARIÑO DOS FREIXOS</b>	 <b>UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM</b>	 <b>*CIMAGOM</b> wine rest®
 <b>Quinta do PRÍNCIPE CHAVES</b>	 <b>FREGUESIA DE TABOÃO</b>	 <b>E.Leclerc LAMEGO</b>	 <b>S. Leonardo</b>	 <b>COMPASSO E RÉGUA</b> GABINETE DE PROJETOS	 <b>Quinta do Pêgo</b>
 <b>VILA SANTA MARTA DE PÊGO</b>	 <b>HABIPENAGUIÃO CONSTRUÇÕES, L.D.A.</b> Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança	 <b>Matus</b>	 <b>NOGUEIRA &amp; MACEDO</b> ELEVADORES	 <b>BORRALHA</b> HOTEL - RESTAURANTE - SPA	 <b>mapos</b> gráfica
 <b>NewCar</b>	 <b>SELIDOMUS</b> LOCAÇÃO DE MÁQUINAS PARA A CONSTRUÇÃO, LDA	 <b>KONICA MINOLTA</b>	 <b>VILA VERDE</b>	 <b>VILA VERDE</b>	 <b>DOUROXISTO</b> apartments
 <b>ELECTROLUZ</b> de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 <b>JMC CONSTRUCTION SPRL</b> jmc.construct@hotmail.com	 <b>ZenSenses</b> Terapia pelos sentidos	 <b>Aquecimento Central Pichelaria</b>	 <b>MARTHA'S WINES &amp; SPIRITS</b>	 <b>LAND-PEÇAS</b> CENTRO ABATE - Veículos em Fim de Vida - Peso da Régua
 <b>FREGUESIA DE TABOÃO</b>	 <b>UNIÃO DAS FREGUESIAS</b>	 <b>Vagoroso</b> sociedade de Mediação de seguros e Promoção Bancária	 <b>SABORES DO BRASIL</b> RESTAURANTE BÓDIZIO	 <b>ARMAZÊNS DO CORGO</b> PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL	 <b>MYSTERIOUS</b> reason
 <b>VILA VERDE-ALTO</b>	 <b>VILA SECA - ARMAZÉM</b>	 <b>GALAFURA COVELINHAS</b>	 <b>CLÍNICA MÉDICO - DENTÁRIA</b> SORRIR é connosco! Dr. António Rodrigues & Dr.ª Sandra M. Silva	 <b>THE BRIDGE</b> RESTAURANTE - BAR - LOUNGE	<b>BLEAM®</b>
 <b>COMPASSO E RÉGUA</b> GABINETE DE PROJETOS	 <b>Intermarchê</b> Vila Real	 <b>LiTiNFER</b> Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.	 <b>i9a u t o</b> automóveis	 <b>Quinta da Laceira</b> AL Guídes - Vila Real 914 135 566	 <b>ON24h</b> alarmes
 <b>VILA MARIM - MESADOURO</b>	 <b>VILA VERDE - ARMAZÉM</b>	 <b>IRMÃOS PEREIRA</b>	 <b>T MOREIRA</b>	 <b>CHIP7</b>	 <b>FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FATÍMA</b> MURÇA
 <b>BILA ÓTICA</b> OPTOMETRISTA CATIA MONTEIRO	 <b>UNIÃO DAS FREGUESIAS DE CARLÃO e AMIEIRO</b>	 <b>VILA VERDE - ARMAZÉM</b>	 <b>irmãos LEITE</b>	 <b>casasdepousadouro.com</b> DESIGN HOMESTAY	 <b>FOLHOSO</b>



Viver e Aprender | Edição 197 | MARÇO 2024

VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, N.º478  
5050-346 Poiares - Peso da Régua  
Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

