



VIVER e aprender

www.a2000.pt

Integração Profissional

- PÁGINA 5 -

- ◆ Sandra Monteiro
- ◆ Cláudia Merêncio



Santa Casa da Misericórdia de Murça

Cofinanciado por:



UNIAO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Curso de Formação Contínua

Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais

NOVO



Armamar - PÁGINA 14-

Liberdade



Abril da Liberdade

- PÁGINA 25 -

“Liberdade, que estais em mim, Santificado seja o vosso nome.”

- PÁGINA 26 -

MUDAT -

A mudança começa em ti!

- PÁGINA 8 -



INR instituto nacional para a reabilitação

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



AUTO LUIS NOBRE

254 321 678
969 678 362
Rua da Lousada | 5050-262 Godim
Peso da Régua



VALLEGRE
PORTO & DOURO WINES



Maia, Silva & Filhos
Carpintaria e Cozinhhas, Lda.

ESPORÃO
MAIS. DEVAGAR.

Fribila
FRIO INDUSTRIAL



de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.

Instalações elétricas / Instalação ITED / Sistema deteção incêndio e intrusão



IRMÃOS PINTO DUARTE

Construções, Lda.

Cont. 504 197 940

Alvará de Construção nº38172

Filipe Duarte

919 232 150

4640-346 Loivos da Ribeira - Baião

☎ 254 888 152/3 📠 254 888 154 ✉ irmaospintoduarte@hotmail.com



Telef. 254 905 040

João Manuel Rosário

Contribuinte N.º 158 354 206

Empreiteiro de Construção Civil

Canelas - 5050 Peso da Régua

Telemóvel 964 143 805



**União de Freguesias de
Loivos da Ribeira e Tresouras**

Rua Central de Loivos da Ribeira

4640 - 340 Loivos da Ribeira

254 882 632 / 254 882 084 | uf.loivosetresouras@gmail.com



A minha passagem pela A2000...

Durante dois anos, tive o privilégio de fazer parte da A2000, uma Associação tão dedicada às pessoas com deficiência. Foi uma experiência repleta de desafios, de aprendizagens e momentos marcantes.

Ao longo desse tempo, vivenciei de perto a realidade das pessoas com deficiência e das suas famílias. Senti a importância do trabalho da A2000 em proporcionar apoio e acolhimento a todos. Foi muito gratificante poder contribuir para melhorar a qualidade de vida das pessoas, por meio de orientações, visitas domiciliárias, encaminhamentos para serviços específicos ou simplesmente pela escuta atenta e pelo apoio emocional.

Lidar com as diferentes necessidades e realidades de cada pessoa foi um grande desafio e também uma oportunidade de crescimento profissional e pessoal. Aprendi a valorizar cada pequena conquista, a ver a beleza na diversidade e a compreender cada vez mais a importância da inclusão social.

Tive a oportunidade de trabalhar com uma equipa multidisciplinar fantástica, o que me possibilitou aprender com profissionais de diversas áreas e compartilhar conhecimentos e experiências. Desta forma, conseguimos oferecer um atendimento mais completo e integrado às pessoas.

A minha passagem pela A2000 foi enriquecedora e deixa-me uma marca profunda e positiva. Agradeço por todas as oportunidades de crescimento e aprendizagens que tive e por poder contribuir, de alguma forma, para fazer a diferença na vida dessas pessoas tão especiais. Estarei sempre grata por ter feito parte da equipa da resposta social CAARPD e por ter conhecido cada uma das pessoas que cruzaram o meu caminho.

Obrigada



Juliana Guedes, Assistente Social

EDIÇÃO Nº 198 |

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

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

3	Editorial	15	“Água fervida alimenta a vida.”
5	Integração Profissional	16	Madrugada de 25 de abril de 1974
7	Dia das Boas Ações	18	Fazer o bem com boas ações
8	MUDAT - A mudança começa em ti!	19	Caminhada do Ambiente
11	O trabalhador tem direitos e deveres	20	Biblioteca Municipal de Baião
12	Em abril... Trabalhos mil!	24	O que é o SNIPI
12	Imaginação, criatividade e talento (Parte 2/6)	25	Abril foi um mês cheio de atividades emocionantes
14	Novos rumos	25	Abril da Liberdade!
14	“A prática faz o mestre!”	26	“Liberdade, que estais em mim, Santificado seja o vosso nome.”

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



em Murça

Sandra Monteiro, de 40 anos, e Cláudia Merêncio, de 42 anos, são dois exemplos inspiradores de sucesso profissional e inclusão na comunidade de Murça. Ambas estão integradas na Santa Casa da Misericórdia de Murça, onde desempenham papéis fundamentais em diferentes áreas da instituição.



Sandra Monteiro está integrada através de um Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto

Sandra encontrou o seu lugar na creche e pré-escolar da Santa Casa da Misericórdia de Murça. Após percorrer um caminho que incluiu um Contrato Emprego Inserção+ e um Estágio Inserção, finalmente conseguiu uma integração profissional sólida através de um Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto. Esta oportunidade não só a deixou satisfeita, mas também agradecida à entidade por proporcionar-lhe uma oportunidade de melhorar significativamente sua qualidade de vida.

"Na instituição, as minhas funções passam por apoiar nas tarefas de limpeza dos espaços comuns e salas, colaborar com as colegas na cozinha, onde faço a contagem dos almoços que temos de servir, preparar os pratos e talheres e depois lavar a loiça no final das refeições", partilhou Sandra. Ela também expressou sua gratidão à A2000, uma instituição que desempenhou um papel crucial na promoção de sua qualidade de vida.

Cláudia, por sua vez, colabora na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas da Santa Casa da Misericórdia. Depois de passar por um Contrato Emprego Inserção+, atualmente está integrada através de um Estágio Inserção. Ela enfatiza a importância deste trabalho na sua vida, revelando um grande apreço por estar com os idosos e relacionar-se bem com as suas colegas. **"A A2000 teve um papel muito importante na minha vida pessoal e social",** comentou Cláudia. **"Além de me permitir ter uma ocupação profissional, retirou-me da aldeia onde vivia e abriu-me novos horizontes. Atualmente, já vivo em Murça, o que me permite estar mais próxima dos serviços e mais inserida na comunidade."**

A provedora da Santa Casa da Misericórdia de Murça, Dr.^a Edite Sousa, elogiou o progresso da Cláudia e da Sandra ao longo destes anos, destacando as suas qualidades pessoais e profissionais. Ressalvou também o papel crucial das medidas profissionais do IEFP (Instituto do Emprego e Formação Profissional) na inclusão e integração destas cidadãs na sociedade.



Cláudia Merêncio está integrada através de um Estágio Inserção

A A2000 também foi reconhecida pelo seu importante papel na promoção da inclusão e integração profissional em Murça. Segundo a Provedora, a A2000 tem sido uma valiosa aliada não apenas para Sandra e para a Cláudia, mas também para outros indivíduos na comunidade que agora estão empregados ou ocupados no CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade). A sua contribuição tem sido fundamental para o progresso e bem-estar destes cidadãos, tornando-a uma verdadeira mais-valia para o concelho de Murça.

Estes exemplos de sucesso são um testemunho do poder da inclusão e do apoio comunitário na transformação de vidas. Sandra e Cláudia são prova de que, com determinação e apoio adequado, é possível superar obstáculos e alcançar realizações significativas na vida profissional e pessoal.



TMOREIRA

Damos cor aos seus projetos.

 Comercialização e Aplicação de tintas

www.t-moreira.com

Dia das Boas Ações

A ENTRAJUDA foi uma vez mais parceira em Portugal do Dia das Boas Ações - Good Deeds Day um movimento que pretende unir pessoas de todo o mundo que realizam boas ações em benefício da comunidade e do planeta!

Os clientes da A2000 juntaram-se ao movimento fazendo trabalhos voluntários em prol da comunidade.

ENTRAJUDA
APOIO A INSTITUIÇÕES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL



Recordar memórias

Parceiro: Fundação Gaspar e Manuel Cardoso (Armamar)



A A2000 apoia os Animais de Rua

Parceiros: O Amigo mais Fiel (Tabuaço)
Serviços Veterinários do Município de Armamar



Caminhada Ambiental e requalificação de um espaço ao ar livre

Parceiro: Município de Resende



Comida Saudável traz saúde.

Parceiro: Santa Casa da Misericórdia de Tabuaço - infântario



Centro Hípico de Baião - Serra da Aboboreira

Parceiro: Município de Baião



CAARPD limpa o teu lixo

Parceiro:
Município do Peso da Régua.
União de Freguesias de Poiares e Canelas;





MUDAT – A mudança começa em ti!

Iniciamos no mês de abril mais um projeto co-financiado pelo INR – Instituto Nacional de Reabilitação: **MUDAT – A mudança começa em ti!**

Este projeto que irá decorrer em 3 concelhos (Peso da Régua, Armamar e Tabuaço) e terminará em dezembro, tem como finalidade realizar atividades que contribuam para a execução da ENIPD – Estratégia Nacional para a Inclusão das Pessoas com Deficiência – em dois dos seus objetivos específicos:

1º- Promover ações de sensibilização junto das pessoas com deficiência para a prevenção da violência e maus-tratos.

2º- Criar e implementar um programa de sensibilização das comunidades para a importância da autonomia, autorrepresentação e vida independente.

Pretende-se assim, com este projeto diminuir a vulnerabilidade das pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI) na exposição à violência, aos maus-tratos/negligência e envolver as comunidades na implementação de medidas, que tornem as PCDIs mais autónomas e independentes na sua vida social e recreativa.

Nesta 1ª fase, trabalhamos em sala a questão da **violência**, que segundo a OMS (2002) *“diz respeito ao uso intencional da força física ou do poder real ou em ameaça contra si próprio, contra outra pessoa, ou contra um grupo ou uma comunidade que resultem em lesão, morte dano psicológico, deficiência de desenvolvimento ou privação.”*

A deficiência está entre os diferentes fatores que podem aumentar a exposição de uma pessoa a atos de violência, pois as pessoas com deficiência têm, em geral, maior dificuldade em garantir e reivindicar os seus direitos, ficando mais expostas a situações de violência e de discriminação. A partir daqui, ficamos a conhecer os vários tipos de violência: física, psicológica, sexual, económica/financeira, por negligência e abandono. Refletimos em grupo esta questão com muitos exemplos, muitas notícias sobre este tipo de situações e visualizamos o filme “Wonder – extraordinário” (2017), que nos conta a história de um menino,

com uma doença rara e que apesar das suas 27 cirurgias, continua com grande deformidade facial, que o afasta dos seus pares e da própria sociedade. É um filme muito emotivo, que aborda questões como o bullying, a discriminação, o preconceito, mas também a inclusão, a empatia, o amor e a amizade. Vale a pena verem!

Concluimos por isso que a violência termina quando damos oportunidade ao amor, ao respeito e à tolerância.

Ainda no mês de abril, em Tabuaço e Armamar, aliarmo-nos à Entreatajuda e participamos no movimento do Dia das Boas Ações, que pretende unir pessoas de todo o mundo, que realizam boas ações em benefício da comunidade e do planeta. A nossa boa ação foi angariar alimentos para a Associação Amigo Mais Fiel – em Tabuaço – e para os Serviços Veterinários de Armamar. Foi uma experiência maravilhosa, à qual pretendemos dar continuidade.

Em Tabuaço, aceitamos o convite e participamos ainda com um trabalho sobre os 50 anos do 25 de abril para uma exposição sobre este tema, no edifício da Câmara Municipal.

Em jeito de conclusão, podemos dizer que abril foi um mês intenso e cheio de emoções.

Alexandra Santos e Olinda Coutinho, Técnicas da A2000



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

CHIP7

O NOSSO GRUPO OPERA EM TRÊS
DIFERENTES ÁREAS DE NEGÓCIO:



CHIP7

Venda de material
informático.



CHIP7 EMPRESAS & NEGÓCIOS

Aconselhamento,
consultadoria e manutenção
informática a empresas.



CLÍNICA CHIP7

Reparação de Portáteis,
PC's e Smartphones.



(+351) 259 342 434



AV. João Paulo II lote 2 loja 1
5000-198 Vila Real



lojavilareal@centroinfortinteiro.pt



910 519 669



chip7vilareal



chip7_vilareal



chip7_vilareal

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

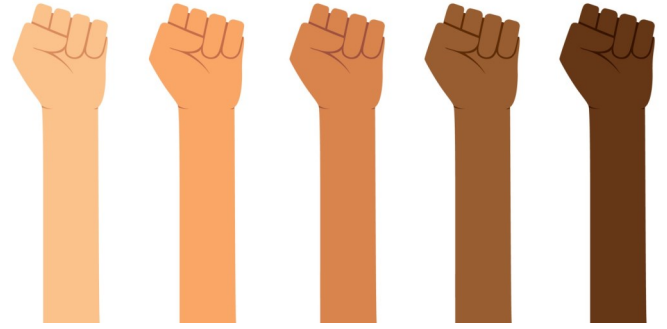
Peso da Régua | Resende | Baião | Chaves | Armamar | Tabuaço | Carrazeda de Ansiães

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

O trabalhador tem direitos e deveres



No âmbito da UFCD Formação para a Integração 6373 PCDI- Legislação Laboral, o Curso 7- Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Poiares, abordou o tema dos Direitos e Deveres dos Trabalhadores.

Esta atividade teve como objetivo identificar os direitos e deveres laborais, conhecendo a legislação e normas na área de trabalho nomeadamente os direitos e deveres do trabalhador.

Este grupo de formação já se encontra em FPCT (Formação Prática em Contexto de Trabalho) e este trabalho veio lembrar os direitos e os deveres que cada formando tem na respetiva entidade de FPCT.

O grupo aprendeu ainda que, até à Revolução de Abril os agricultores e os operários trabalhavam de sol a sol, sem condições de segurança nem higiene, não tinham direito à greve, a subsídios de desemprego e, os poucos que beneficiavam de apoios do Estado, tinham que provar a sua incapacidade para trabalhar e tinham de ser sustentados por familiares. A população em geral, à exceção dos funcionários públicos, não gozavam férias e o único dia livre era o domingo. Ninguém sabia o que era salário mínimo, cada patrão pagava o que bem entendesse aos seus trabalhadores.

Passaram-se cinquenta anos após a Revolução de Abril e os principais direitos e deveres do trabalhador são estabelecidos pelo Código do Trabalho.

A Constituição da República Portuguesa é muito clara na garantia do direito ao trabalho. No entanto, o direito ao trabalho pressupõe deveres do trabalhador (e do empregador) que devem estar bem presentes.

O direito ao trabalho e os direitos do trabalhador estão inscritos nos artigos 58º e 59º da Constituição da República Portuguesa. Estes dois artigos são a base de qualquer relação laboral. Estes são alguns dos exemplos de direitos fundamentais que foram explorados e debatidos pelo grupo de formação.

- Um salário que constitua uma retribuição justa e ade-

- adequada ao trabalho efetuado;
- Normas de higiene e segurança no trabalho que permitam condições adequadas para os trabalhadores desenvolverem a sua atividade e que permitam reduzir o risco de doenças profissionais;
- Assistência em situações de desemprego, acidentes de trabalho ou doença profissional;
- A definição de um salário mínimo atualizável;
- A definição de um limite de duração do trabalho.

Foi também abordado o direito à parentalidade e o direito a férias e descanso.

De seguida, o grupo de formação lembrou os deveres dos trabalhadores que estão patentes no artigo 128º do Código do Trabalho. Apesar da lista ser bastante extensa, na maior parte dos casos, o profissionalismo e o bom senso são suficientes para que um trabalhador cumpra com os seus deveres para com a entidade patronal.

Nesta sessão mereceram destaque os seguintes deveres:

- Respeito pelos colegas e pelo empregador;
- Assiduidade e pontualidade;
- Trabalho com zelo e diligência;
- Cumprimento de ordens, desde que não colidam com os seus próprios direitos;
- Lealdade para com o empregador, não negociando nas suas costas nem revelando informações confidenciais a terceiros.

Com a exploração deste tema, o grupo de formação sentiu-se mais preparado para o futuro e mais consciente que o trabalhador tem direitos e também deveres que devem ser cumpridos.

Isabela Lima, Formadora

POIARES - PESO DA RÉGUA

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

Em abril... Trabalhos mil!

Durante o mês de abril, os formandos do Curso 12 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários – a decorrer em Poiares, desenvolveram um conjunto de atividades que foram ao encontro de uma nova fase que se irá iniciar em breve, a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).



Do referencial do Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários consta uma unidade de formação denominada de 6372PCDI – Procura Ativa de Emprego, UFCD esta que encerra os seguintes objetivos:

- Reconhecer os fatores relevantes para a procura de emprego;
- Identificar as oportunidades de emprego;
- Elaborar um currículo.

Basicamente, ao desenvolvermos os conteúdos presentes nesta unidade de formação pretendemos que os formandos obtenham ferramentas essenciais para o seu futuro profissional.

E foi isso que se sucedeu nas sessões durante o mês de abril; os formandos trabalharam a carta de apresentação, qual o seu objetivo, os aspetos a ter em conta na sua redação e acabaram mesmo por proceder ao preenchimento de uma carta de apresentação.

Visualizaram também o filme “À Procura da Felicidade”, no qual conseguiram identificar muitos dos conteúdos trabalhados nesta unidade de formação, entre os quais a identificação de algumas oportunidades de emprego, alguns fatores relevantes para a procura de emprego, a importância da resiliência para o sucesso profissional, os passos a seguir aquando da abordagem a um possível emprego, entre outros assuntos.

O mês de abril não encerrou sem antes os formandos reunirem com o TAI – Técnico de Apoio e Inserção, de modo individualizado, para que estes opinassem acerca das funções que gostariam de exercer no seu estágio e, por consequentemente, qual o local de estágio que gostariam de frequentar.

O grupo encontra-se entusiasmado com a chegada da Formação Prática em Contexto de Trabalho, contudo possuem bastantes receios e dúvidas acerca do seu futuro profissional.

Curso 12 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários & Marisa Camilo e Goretí Alexandre, Formadoras

Imaginação, criatividade e talento (Parte 2/6)



Sentir a natureza

Hoje demos um passeio durante a tarde à volta da A2000. Quando saímos da sala a primeira coisa que senti foi o vento a rodopiar-me como uma brisa leve. O céu estava bonito e azulado, com poucas nuvens e as montanhas ao longe formavam uma paisagem fascinante.

Vi um quintal que tinha várias galinhas a cacarejar e cães a ladrar e, mais ao longe, vi ovelhas a balir que passeavam felizes no meio de um vinhedo.

Toquei em algumas plantas como o pinheiro manso e alguns arbustos, cheirei as primeiras flores da primavera antecipada cuja miscelânea de cores como o vermelho, o amarelo, o roxo e o branco me transmitiram uma sensação de calma e conforto e me deixaram feliz e a desfrutar daquele momento agradável.

Ainda fomos visitar o pomar que, apesar de ainda não ter frutos, foi possível identificar algumas das árvores de fruto que lá se encontram: macieiras, aveleiras, figueiras, amendoeiras e foi esta última que chamou mais a atenção pelo cheiro agradável e pela flor cor-de-rosa que me transmitiu esperança.

Na minha opinião, estes momentos deviam existir mais vezes para sentirmos a natureza ao nosso redor!

David Mota, formando Curso 14 - Ação 1- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais



ISOLAMENTO

MÓVEIS WC

TINTAS E VERNIZES

CERÂMICAS

SANITÁRIOS

TORNEIRAS


www.dupladiabolika.pt
TELEFONE
259 331 256

EMAIL
geral@dupladiabolika.pt

Fernando Nascimento
Tlm: 961 894 720

Cipriano Nunes
Tlm: 926 435 206

MORADA
Rua da Levada nº29 Flores
5000-061 Vila Real

**PEÇA JÁ O SEU
ORÇAMENTO**

Novos rumos

No dia 25 de março de 2024 iniciou-se na A2000, em Armamar, o Curso 18- Ação 1- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais. O curso de formação contínua tem a duração de 400 horas e assenta em UFCD's de componente tecnológica.

Este grupo é formado por 12 formandos residentes nas diversas freguesias do concelho de Armamar: Contim, Cimbres, Vila Seca, Travanca e Queimada e ainda um formando do concelho de Tarouca, da freguesia de Eira Queimada.

O grupo, de um modo geral, espera adquirir competências sociais e profissionais que ajudem na procura de emprego, assim como a aquisição de ferramentas que auxiliem esta demanda.

Ficam os testemunhos do grupo sobre esta nova experiência formativa.

Aldina: “Estou a gostar muito dos colegas, do que estou a aprender, coisas novas que não sabia. Gosto do convívio porque me está a fazer bem. Está a ser uma nova experiência.”

Alfredo: “Estou a gostar de frequentar o curso e dos colegas.”

Bruno: “Estou a adorar. Apesar de já ter frequentado outros cursos estou a aprender coisas novas”



Carina: “É uma aprendizagem constante. É muito bom sair de casa, conviver com os colegas, fazer atividades diferentes.”

Carlos: “Estou a gostar muito. O convívio com os colegas é espetacular.”

Carolina: “Estou a gostar da experiência e do convívio com os colegas.”

Joana: “Estou a gostar de estar aqui. Gosto de conversar com as pessoas.”

Marta: “Apesar de estar a repetir a experiência na A2000 estou a gostar mais desta vez. O grupo é espetacular!”

Paula: “Como gostei tanto da outra vez não hesitei em voltar. As UFCDs desta vez são diferentes, gosto mais e o grupo é espetacular.”

Raquel: “As UFCDs estão relacionadas com a procura de emprego e esse tema interessa-me para estar mais preparada para no futuro encontrar um trabalho. Os colegas e as formadoras são espetaculares, são uma “espécie de segunda família.”

Rui: “Estou a gostar de aprender e dos colegas”.

Sílvio: “Estou a gostar de frequentar o curso e desejo que até ao final corra tudo como até aqui.”

A A2000 deseja que este curso seja concluído com sucesso e que seja uma mais-valia no futuro de cada um.

Isabela Lima, Formadora

ARMAMAR

“A prática faz o mestre”!

A Higiene da Pessoa Idosa é importante na saúde, conforto e qualidade de vida. Este momento, precisa ser agradável tanto para o idoso quanto para o cuidador. Os idosos sentem-

se muitas vezes com pouca autoestima e envergonhados, acabando por se descuidar e resistir a este processo. Torna-se indispensável neste momento a empatia e maior atenção por parte do cuidador, para fazer com que os níveis de autoestima do idoso possam subir e também para que aceite que tratem da sua higiene pessoal.

Cuidar de um idoso que está acamado, pode ser uma tarefa complexa que exige diferentes tipos de estratégias e cuidados. Os idosos acamados são frequentemente incapazes de se levantar para tarefas simples de higiene, sendo assim extremamente importante que lhes seja facilitada a manutenção de uma higiene básica adequada.

Para dar banho a um idoso na cama, devemos começar sempre pela cara e cabeça e descer pelo corpo, deixando a zona genital para o fim. Para proporcionar calor e privacidade, desatapar apenas a parte do corpo que está a ser lavada.

Para quem passa longos períodos de tempo numa cama convém que esta esteja sempre limpa e cómoda, utilizar lençóis 100% algodão – evitam a transpiração do doente e podem ser lavados a altas temperaturas. No verão, colocar uma

manta de algodão leve e, no inverno, um cobertor de lã. Se necessário, mudar diariamente os lençóis da cama, o colchão deve ser confortável, os lençóis devem estar bem esticados para prevenir as úlceras de pressão.

Estamos quase a terminar a UFCD 3544 – Saúde da Pessoa Idosa – Prevenção de Problemas e, depois de tudo o que aprendemos sobre o conforto e a higiene ao idoso, achámos que talvez uns exercícios mais práticos nos fossem úteis para verificar se realmente percebemos o que ministrámos sobre os cuidados aos idosos, pois só “A prática faz o mestre”! Foram sessões muito divertidas e bastante produtivas. Gostámos muito.

Curso 4 – Ação 1 – Assistente Operacional

Raquel Santos, Formadora



CHAVES

"Água fervida alimenta a vida."

No mês de abril continuámos a ministrar a UFCD 3529APCDI – Produção alimentar – queijos e bebidas. Depois de confeccionarmos algumas receitas de bebidas, chegou um conteúdo bastante importante e sem o qual não conseguimos sobreviver: a **ÁGUA!**

A água é a fonte de vida de todos os seres vivos, é importante pois permite a sobrevivência dos seres vivos, equilibra e conserva a biodiversidade e regula o clima do planeta, é um bem muito valioso, por isso não a devemos desperdiçar.

No dia 22 de março, assinalou-se o Dia Mundial da Água e para o celebrar fomos à Fonte do Povo beber a água térmica saída da fonte com a temperatura de 73°C. Esta água possui propriedades terapêuticas contra dores e problemas digestivos, pois é uma água bicarbonatada de sódio e auxilia na digestão.

Desta forma, para além de assinalarmos o dia Mundial da Água, percebemos também a importância da conservação, preservação e proteção da água, fontes e suprimentos de água potável para a nossa vida.

Para além desta atividade, efetuámos algumas pesquisas onde procurámos receitas de águas aromatizadas, realizámos o *mise-en-palce* da receita e fizemos água aromatizada com laranja, hortelã e canela.

Uma receita refrescante para os dias de verão que se aproximam...



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

Raquel Santos, Formadora

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

Madrugada de 25 de abril de 1974

CARRAZEDA DE ANSIÃES

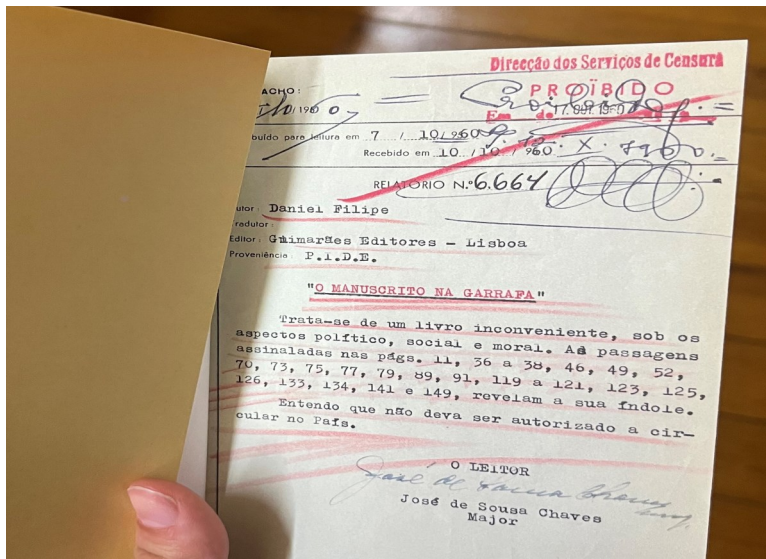
No dia 17 de abril, os formandos de Carrazeda de Ansiães, em conformidade com a unidade de formação **8852- Prática profissional na prestação de cuidados pessoais em contexto domiciliário, hospitalar e institucional**, no contexto do tema “Atividades lúdicas”, participaram, em conjunto com as técnicas da Biblioteca de Carrazeda, numa atividade sobre o 25 de abril. O objetivo era aprofundar o conhecimento sobre os eventos que marcaram a madrugada de 25 de abril de 1974, um momento crucial na história de Portugal.

A atividade, organizada em colaboração com a biblioteca local, proporcionou aos formandos uma tarde enriquecedora de aprendizagem e partilha de experiências. Durante a sessão, os participantes tiveram a oportunidade de explorar recursos históricos disponíveis na biblioteca, desde livros a documentos de arquivo, que retratam os acontecimentos que levaram à Revolução dos Cravos.

Esta iniciativa foi uma excelente oportunidade para os nossos formandos aprenderem mais sobre um momento tão significativo na história do nosso país e foi gratificante ver o envolvimento e a participação ativa do grupo, que partilhou memórias e reflexões sobre o impacto do 25 de abril na vida das pessoas, especialmente na comunidade de Carrazeda de Ansiães.

Ao término da atividade, os formandos demonstraram satisfação com a experiência, destacando a importância de eventos como este para a compreensão e valorização do património histórico e cultural do país. A Biblioteca de Carrazeda de Ansiães reiterou o seu compromisso em promover iniciativas educativas que estimulem o interesse pela história e pela cidadania.

Joana Martins, Formadora

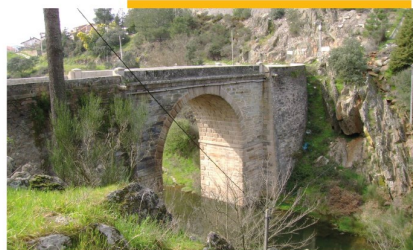


Este curso decorre no abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.



União das Freguesias de Noura e Palheiros

www.uf-nouraepalheiros.pt



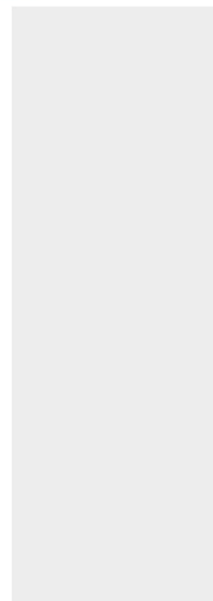
Rua das Escolas,
5090-200 Noura



259 511 214 (Noura)
259 518 415 (Palheiros)

jf_noura_palheiros@hotmail.com

Horário de Funcionamento
Seg. a Sex.:
9h - 12h30 (Noura)
14h - 17h30 (Palheiros)



Fazer o bem com boas ações



O Curso 9 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Tabuaço foi visitar o Infântario da Santa Casa da Misericórdia de Tabuaço, para realizar uma atividade integrada na componente de Cidadania e Empregabilidade e no Projeto “Boas Ações”.

Esta atividade teve como principal objetivo interagir com os outros mais concretamente com crianças e adultos que se encontravam na Instituição.

No passado mês, a Diretora Técnica da A2000, Dra. Marina Teixeira, desafiou os distintos grupos de formação e respetivas formadoras a comemorarem o Dias das Boas Ações, iniciativa da ENTREAJUDA. Esta pretende unir pessoas de todo o Mundo e desafiá-las a realizar boas ações em prol da comunidade em geral, partilhando assim as atividades para que todas as pessoas tenham acesso.

O grupo de formação de Tabuaço decidiu, assim, abordar a alimentação saudável, mais concretamente a importância da ingestão de fruta.

No dia 23 de abril os formados deslocaram-se ao infântario da Santa Casa da Misericórdia onde abordaram a importância de praticarmos uma alimentação saudável e os benefícios da ingestão de fruta desde pequenos. Foram apresentadas distintas frutas, havendo, portanto, uma partilha de ideias e conhecimentos entre crianças e adultos. Posteriormente, os formados fizeram espetadas de fruta e as crianças comeram no lanche da manhã.

Foi uma atividade e uma manhã bastante produtiva e acolhedora tanto para os formados como para as crianças. A partilha de conhecimentos começa de tenra idade até ao final dos nossos dias e nunca é tarde para aprendermos e para realizarmos boas ações.

Finalizámos a atividade com o coração mais quente e com um dever cumprido no nosso dia: a prática de uma boa ação para com os outros.

Curso 9 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Sofia Barros, Formadora

TABUAÇO



Caminhada do Ambiente

Os formandos do Curso 3 - Ação - 1 – Assistente Operacional juntamente com os formandos do Curso 13 - Ação - 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, no âmbito da iniciativa das Boas Ações, realizaram a **Caminhada do Ambiente**.

A Caminhada do Ambiente decorreu em parceria com o Município de Resende e contou com a presença e participação da Sra. Vice-Presidente Dra. Maria José. A Caminhada do Ambiente, inserida na UFCD de Cidadania e Empregabilidade, teve como objetivos identificar problemas ambientais, identificar as consequências dos problemas ambientais no meio ambiente e na saúde das pessoas.

O nosso dia começou bem cedo para fazer a caminhada com a frescura da manhã. Equipados com luvas, sacos do lixo e sacos de reciclagem, começámos a nossa caminhada! Encontrámos lixo no chão durante todo o nosso trajeto, sendo este um problema ambiental – as pessoas deitam o lixo para o chão, não o colocam nos caixotes/ecopontos adequados. O lixo que encontrámos era diversificado (embalagens, garrafas, papéis e cartões...), sendo este outro problema ambiental – as pessoas não fazem reciclagem. Assim, ao longo do trajeto recolhemos o lixo que encontrámos e colocámos no respetivo saco para depois ser colocado no ecoponto.

Terminada a caminhada, realizámos um jogo pedagógico sobre o ambiente, que nos trouxe mais informação sobre as questões ambientais e a importância de cuidar do ambiente do nosso planeta. Chegada a hora do almoço fizemos um piquenique ao ar livre, um momento de convívio entre todos! Para todos nós, foi um momento de alegria e solidariedade porque fizemos uma Boa Ação.

**Curso 13 - Ação - 1 –
Operador de Serviços
Pessoais e
Comunitários**
**Curso 5 - Ação - 1 –
Assistente
Operacional**
**Goreti Alexandre,
Formadora**



RESENDE



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

BAIÃO

Biblioteca Municipal de Baião

Os formandos do Curso 15 – Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais realizaram uma visita à Biblioteca Municipal de Baião, inserida na UFCD, Aperfeiçoamento da escrita e da oralidade, com os seguintes objetivos: nomear um género textual, indicar uma característica do artigo de opinião, identificar uma característica da apreciação crítica, identificar uma característica do texto expositivo.

Começaram por fazer uma leitura aleatória, na qual cada formando escolheu um livro, de acordo com o seu interesse, para ler para os colegas. Este momento de leitura permitiu explorar os vários géneros textuais e as respetivas características. Estando no mês de abril, em conjunto, decidimos pesquisar sobre a Revolução do 25 de Abril e fizemos uma seleção de temas de abril – liberdade, revolução, ditadura, democracia, independência. Fomos pesquisar os temas em livros, revistas e artigos e fizemos uma roda de leitura, na qual a formadora e cada formando leram o seu texto. No final de cada leitura, conjunto, debatemos sobre o tema e identificamos o género textual de cada texto.

Neste mês de abril, terminou o Curso 15 – Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais. Rapidamente se passaram 3 meses de formação, foi um piscar de olhos.... Foram 3 meses de empenho e vontade de aprender e fazer. Foi



adorável e fascinante ver um grupo a nascer e a crescer. Hoje, todos eles, conversam sobre planos e sonhos, partilham atividades e brincadeiras, são confidentes nas dificuldades e nos medos e são cúmplices nas vitórias.

O último dia foi, para todos nós, uma mistura de emoções. Sentimos a alegria pelas aprendizagens realizadas e pelas relações construídas. Mas também sentimos a saudade... Acima de tudo, sentimos a força de conhecimento que nos deixa mais capazes e mais confiantes. Por falar em conhecimento, despeço-me com Einstein *“Lembre-se que as pessoas podem tirar tudo, menos o seu conhecimento”*.



Curso 15 – Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais
Sandra Pinto, Formadora

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 que é o SNIPI?

01 SNIPI

O Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI) converge num conjunto organizado de serviços da responsabilidade dos Ministérios da Saúde, da Educação e do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social dirigido a crianças entre os 0 e os 6 anos e suas famílias. (**Decreto-Lei nº 281/2009**)

Do SNIPI, derivam diversas equipas locais de intervenção (ELI'S) que abrangem os diferentes distritos do nosso país.

A A2000, integra a Equipa Local de Intervenção de Santa Marta de Penaguião, que abrange os seguintes concelhos: Peso da Régua, Santa Marta de Penaguião, Mesão Frio, Mondim de Basto.

www.snipi.gov.pt

02 Então o que é a IPI?

A Intervenção Precoce na Infância pode ser definida como um conjunto de medidas de apoio da área social, da educação e da saúde, para crianças entre os 0 e os 6 anos e suas famílias, que são disponibilizadas para:

- Intervir em função das necessidades de cada criança, de modo a prevenir ou reduzir os riscos de atraso no desenvolvimento;
- Apoiar as famílias no acesso a serviços e recursos dos sistemas da segurança social, da saúde e da educação;
- Envolver a comunidade através da criação de mecanismos articulados de suporte social.

03 Contextos de intervenção

Os profissionais que integram as ELI deslocam-se ao local onde a criança se encontra, seja no domicílio, ama, creche, jardim-de-infância ou outro (ex. hospital).

As ações devem ser realizadas nos ambientes habituais da criança, durante as rotinas e atividades diárias de forma a promover a participação da criança nas experiências de aprendizagem, partindo dos objetivos definidos pela família.



04 Preocupações com o seu filho?

Se tem preocupações sobre o desenvolvimento do seu filho deve partilhá-las com alguém que conheça o desenvolvimento infantil, por ex.º:

- O pediatra;
- O médico de família;
- O educador de infância;
- A ELI mais próxima.

ELI de Sta. Marta de Penaguião:
elismartapenaguiao@arsnorte.min-saude.pt

Vanessa Rualde, Assistente Social



GOLDEN HOTELARIA
EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA

GOLDEN HOTELARIA
EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA



**COZINHAS INDUSTRIAIS
LAVANDARIAS
VENTILAÇÃO
CÂMARA FRIGORÍFICAS
ASSISTÊNCIA TÉCNICA**

BONS PREÇOS!

Contactos

✓ Rua Marquês de Alegrete
124 - A
4440-382 Sobrado - Valongo

✓ valsil@outlook.pt

✓ T. 229 746 795
M. 962 638 935



Abril foi um mês cheio de atividades emocionantes

Participámos no Dia Mundial da Saúde na Santa Casa da Misericórdia, num evento chamado "Dia Aberto à Comunidade". Fizemos avaliação dos sinais vitais, avaliação postural e até participámos numa aula de Pilates. Foi uma oportunidade fantástica para aprendermos mais sobre cuidados com a saúde e bem-estar.

Finalmente chegou o grande dia em que desfilámos com os nossos chapéus criativos no desfile "Arte em Movimento", organizado pelo Agrupamento de Escolas de Murça. Foi uma experiência incrível! Toda a vila nos felicitou pelos nossos chapéus únicos e coloridos. Foi mesmo divertido!

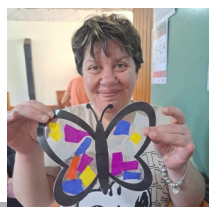
Trabalhámos juntamente com a Biblioteca Municipal de Murça para criar um Mural especial em celebração dos 50 Anos do 25 de Abril. Ficou maravilhoso, como uma janela para a liberdade, retratando a nossa jornada até alcançarmos a liberdade que temos hoje. Estamos muito orgulhosos deste projeto!

Não esquecemos os nossos treinos de Boccia e hóquei, mas desta vez com um objetivo específico em mente: o torneio em Tavira! Estamos a dar o nosso máximo para nos prepararmos e representarmos a A2000 com toda a nossa energia e determinação.

Para celebrar a chegada da primavera, enchemos a nossa sala com borboletas coloridas pela janela. Foi uma forma bonita de mostrar que a estação das flores chegou e trouxe consigo muita alegria e cor.

Estamos ansiosos para ver o que maio nos reserva! Até breve, com mais aventuras e momentos emocionantes no CAARPD!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça



Abril da Liberdade!

O mês começa e todo o nosso foco concentra-se num dos mais importantes acontecimentos da nossa história, o 25 de Abril!

O CAARPD não quis deixar passar em branco a data e começou a debruçar-se sobre o assunto. Logo na primeira semana do mês, começámos por recriar o símbolo mais representativo, o cravo. Mas, como só isso não era suficiente, quisemos assinalar a data com algo mais marcante. Desta forma, criámos um vídeo ilustrativo, com a nossa própria visão. Entre respostas dadas por colegas nossos e por colegas da formação, o vídeo foi disponibilizado nas redes sociais no dia 25 de abril.

Para nós, a liberdade também é associada ao exterior e para isso, aproveitámos o estado do tempo e fizemos muitas das atividades no exterior, entre caminhadas, exercícios ao ar livre, dinâmicas de grupo e a hora do conto, na qual tivemos a oportunidade de trabalhar sempre com o mais belo musical como pano de fundo, o som dos pássaros. Sentimos que o exterior nos fortalece e dá-nos uma maior disposição.

Assinalámos ainda o dia das "Boas Ações". Aceitámos o convite da ENTRAJUDA, e decidimos contribuir para o meio ambiente. Durante duas manhãs, para além de fazermos umas belas caminhadas, nas margens do rio Douro e pela aldeia de Poiares, recolhemos o lixo que fomos encontrando, separando-o corretamente. Temos a certeza que com esta nossa contribuição, os nossos locais ficaram muito melhores.

A par de outros meses, pautámos ainda pela presença da nossa equipa de hóquei DI no torneio em Mirandela. Todo o CAARPD agradece o empenho da equipa e por tão bem nos representarem.

Os clientes e técnicos do CAARPD de Poiares, Peso da Régua



“Liberdade, que estais em mim, Santificado seja o vosso nome.” *Miguel Torga, in ‘Diário XII’*

A força de tantas preces, aliada à coragem de alguns, fizeram-se sentir, em Portugal, há precisamente 50 anos, quando, a 25 de abril de 1974, um golpe militar derrubou o regime autoritário do Estado Novo, no poder desde 1933, liderado por António de Oliveira Salazar e, posteriormente, Marcelo Caetano.

Nos Espaços de Convívio da A2000 não podíamos deixar passar esta data em vão, pelo que a registámos com conversas acerca de momentos que nos marcaram, rebuscando memórias e aferindo o que mudou com esta Revolução na vida dos portugueses, mas, principalmente, na vida das mulheres portuguesas. Palavras como “liberdade”, “igualdade”, “democracia” e “esperança” circularam nas nossas conversas com naturalidade mas com a convicção de que são valores que devemos preservar, pois são fundamentais para a sociedade portuguesa e para muitas outras ao redor do mundo, servindo como pilares para uma sociedade justa, livre e democrática.

Neste mês de abril, falámos também do Dia Mundial da Terra e tecemos algumas considerações acerca da saúde do planeta que habitamos e de como ajudar a preservá-la, relembando atitudes e dicas sustentáveis para proteger o meio ambiente.

No âmbito do Dia Mundial da Doença de Parkinson, abordámos as possíveis causas e sintomas desta patologia, cada vez mais presente, e falámos de como devemos proceder para minorar ou retardar a sua progressão. Aliás, passámos mesmo à prática e fizemos algum exercício físico, inspirado em movimentos do quotidiano, o que nos proporcionou momentos muito agradáveis e divertidos, lembrámos algumas brincadeiras de criança como, por exemplo, o “jogo da cadeira” e fizemos algumas caminhadas, embalados pelo bom tempo com que S. Pedro nos brindou. Portanto diversão não faltou!

Entretanto trabalhámos igualmente a nossa atenção e concentração com sopas de letras e outras fichas de estimulação cognitiva, nomeadamente de cálculo matemático, jogámos ao Bingo e aprimorámos a nossa criatividade com alguns trabalhos manuais em croché.

Foi um mês rico em partilhas nos Espaços de Convívio e no qual conseguimos perceber o quão bom é ser livre... portanto sejamos livres, mas saibamos sê-lo todos os dias das nossas vidas.

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.

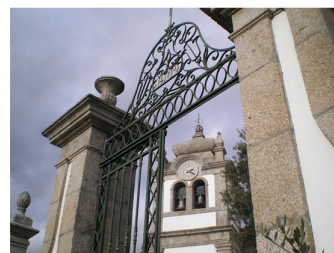
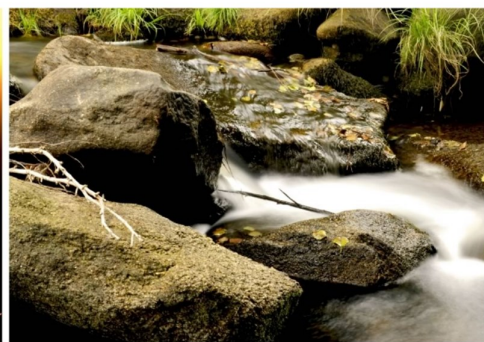
Os Espaços de Convívio têm como parceiros e financiadores: a União de Freguesias de Galafura e Covelinhas e a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura; o Município de Santa Marta de Penaguião; a União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; a União 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.



DESCUBRA MURÇA

Uma das mais antigas
Vilas de Portugal...

Deixe-se encantar com o encanto de Murça...



259 518 042



geral@jfmurca.pt



Alameda 8 de Maio
5090-116 Murça



DOADORES DO MÊS



Viver e Aprender | Edição 198 | ABRIL 2024

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



VISITE-NOS

