



# VIVER e aprender

www.a2000.pt

## Integração Profissional

- Daniela Borges
- Filipe Lopes
- Hélder Azevedo



Município de Santa Marta de Penaguião

- PÁGINA 5 -

Cofinanciado por:



## Testemunhos de Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT)



Ricardo Rodrigues  
- PÁGINA 19 -



Renato Moreira  
- PÁGINA 20 -

## A2000 fora de portas...

1º Campeonato Nacional Individual de Boccia

A A2000 é coração e canção, com alma na voz!

Torneio de Boccia, em Mondim de Basto

- PÁGINA 6 -

## PROJETO INR - PÁGINA 8 -

### MUDAT - A mudança começa em ti!



INR instituto nacional para a reabilitação

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





**União de Freguesias de Borbela e Lamas de Olo**



**OMB**  
GRUPO OPTICO



**Docinhos Caseiros**  
Poiares - Peso da Régua  
OS DOCES DA TIA CRISTINA. 913 218 446



**Café Jovem**  
de Fernando Jorge Silva Vieira  
254 906 412 | 914 422 159  
Rua Visconde de Poiares, nº56



**E Carvalhosa Lda.**  
Electro  
INSTALADOR ELECTRICISTA  
Venda de todo o Material Eléctrico  
RUA DR. MAXIMIANO DE LEMOS  
TELEF. 254312733  
5050-276 RÉGUA



**Carpintaria Vila Maior**  
Manuel Paula Machado | 254 321 208 | 934 160 898  
Lugar da Bouça, nº 868 | Vila Maior 5090-433 - Santa Marta de Penaguião



Júlio Gonçalves Fernandes  
**pichelaria**  
91 454 68 94  
91 179 33 30  
Martir - Vila Marim  
5040 Mesão Frio



**MÁRMORES E GRANITOS**  
**SR. DA PEDRA, Lda.**  
Tel:254 812 139 (Oficina) \* Telem:938 249 576  
Tel:254 814 100 (Resid.) \* Fax:254 813 232  
LOUREIRO 5050 RÉGUA



**Vinhos Cabaçinha**  
Sergude Godim  
5050 Peso da Régua  
TF254323114  
Tm 938274087



**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



**HAMBURGUERIA COM UNHAS E DENTES**  
Rua Alexandre Herculano  
LAMEGO - 937 969 662 -



**PNPNEUS**  
pneus novos e usados



**AUTO PORTELA**  
OFICINA DE REPARAÇÕES  
SOCIEDADE UNIPessoal, Lda.  
Telem.: 919 964 235  
E-mail: autoportela@portelagal.pt  
Tel.: 254 814 255 / 254 812 526 • Fax: 254 814 256  
MOURA MORTA • 5050 RÉGUA



**CAFÉ CONVÍVIO**  
muito mais que um café!...  
Sala de Jogos e Esplanada  
Posto Público  
Posto Correios  
Pagamentos:  
Luz, Telefone, Gás, Portagens  
Carregamentos de telemóveis  
Rua Visconde de Poiares - Poiares  
5050-Peso da Régua Telf: 254 906 111

## O dever de articulação e a proteção de dados pessoais...

**N**os últimos anos, assistimos, como nunca, a projetos e mais projetos, alguns em perfeita sobreposição, de intervenção social junto de famílias e pessoas, a que habitualmente “catalogámos” de públicos desfavorecidos.

Jorram projetos das mais variadas áreas e âmbitos bem delimitados que constituem outras tantas equipas técnicas multidisciplinares e até transdisciplinares... e estabelecem-se parcerias muito bem protocoladas e firmadas, na maior parte das vezes, com a pompa, a circunstância e os discursos tão brilhantes que, ofuscando a importância das ações para que foram criadas, deixam de o ser logo que o primeiro brilho desvanece! São as parcerias articuladas nos protocolos de papel, mas desarticuladas na ação, na função e no objetivo. E, assim se segue com várias equipas a intervir com o mesmo indivíduo, como se ele pertencesse a um lote de caixas sem ligação entre elas.

Somam-se passerelles de intervenções desarticuladas que, a meu ver, confundem os técnicos e, principalmente, desfocam do compromisso com as pessoas (público-alvo) para o compromisso com a burocracia. O mais importante é o dossier com as evidências das pré-inscrições, das inscrições, dos contratos, dos registos de cada técnico, das atas das reuniões, etc., etc.. E com isto o menos importante têm sido as pessoas e a sua felicidade.

Intervir articuladamente entre serviços de instituições distintas (públicas ou privadas) exige que estes se reúnam com a pessoa e definam um plano de intervenção articulado e aceite pela pessoa visada, definindo-se claramente o papel de cada entidade na execução desse plano. Logo aqui fica claro que todos partem com o



mesmo nível de informação e o que surgir de novo e pertinente para o plano será partilhado com todos os serviços intervenientes, podendo-se até definir com a pessoa visada qual o seu interlocutor preferido que transmitirá às restantes equipas os feedbacks necessários. Obviamente que todas as entidades que trabalham na área social estão comprometidas com o dever da confidencialidade e o cumprimento do Regime Geral de Proteção de Dados, não havendo razões para não partilhar a informação (já que é do conhecimento do beneficiário que isso vai acontecer) - a coberto do que chamamos "proteção de dados pessoais".

**O Regime Geral de Proteção de Dados veio alertar para a importância de respeitarmos os dados a que temos acesso (pois também gostamos que respeitem os nossos dados pessoais), mas não veio para ser argumento justificativo da falta de articulação entre entidades.**

**A articulação entre todas as entidades públicas e privadas da comunidade deve ser um dever e uma obrigação, pois impacta sobremaneira no sucesso ou insucesso das políticas públicas de inclusão social. O dever de articulação deve estar enraizado no ADN não só dos técnicos de intervenção social, mas também no ADN dos dirigentes deste século.**

**António José Ribeiro, Presidente da Direção da A2000**

### EDIÇÃO Nº 200 |

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

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

3	Editorial	16	E viva o Santo António!!
5	Integração Profissional	18	E sai um bolo da caneca para o curso 9
6	Torneio de Boccia, em Mondim de Basto	18	Atividades de Higienização e Decoração
6	1º Campeonato Nacional Individual de Boccia	19	Testemunho de FPCT: Ricardo Rodrigues
6	A A2000 é coração e canção, com alma na voz	19	Imaginação, criatividade e talento (Parte 4/6)
11	MUDAT - A mudança começa em ti!	20	Testemunho de FPCT: Renato Moreira
11	Visitas: Universidade FM; XXV Feira do Livro do Douro	22	O PIIP
12	Tribunal de Trabalho - quem protege os nossos direitos!	24	Junho no CAARPD: Crianças, Santos Populares e Desafios
12	Fomos ao Teatro ver as “Histórias da Vermelhinha”		Desportivos
14	“A cozinha é o melhor lugar da casa”	25	Junho no CAARPD de Poiães – Régua
15	“Cozinha limpa, Cozinha Saudável”	26	A Magia de Junho: Santos Populares e Tradições
16	Brincar com as palavras		

# C R I P

## CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

*IEFP - Vila Real*

### IAOQE

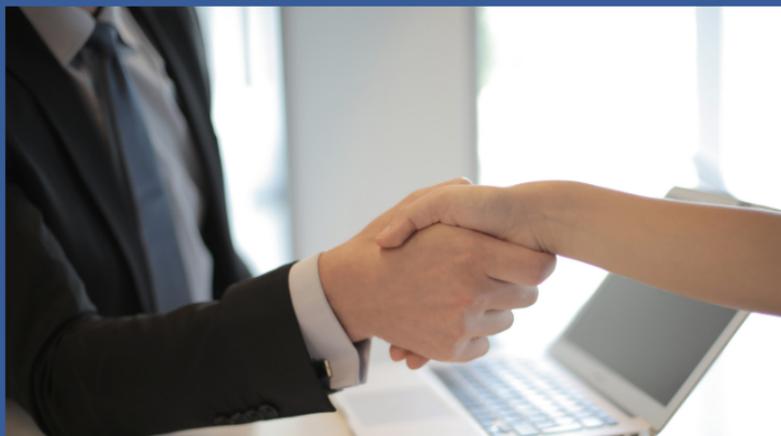
**Informação, Avaliação, Orientação  
e Qualificação no Emprego**

### 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 Santa Marta de Penaguião

## 3 exemplos inspiradores de sucesso profissional e inclusão

**D**aniela Borges, de 30 anos, Filipe Lopes, de 50 anos, e Hélder Azevedo de 29 anos, são três exemplos inspiradores de sucesso profissional e inclusão na comunidade de Santa Marta de Penaguião. Ambos estão integradas no Município de Santa Marta de Penaguião, onde desempenham papéis fundamentais em diferentes áreas desta entidade.

A Daniela Borges encontra-se integrada no Agrupamento de Escolas, onde apoia na limpeza e higienização das salas e espaços comuns. Após ter concluído um Contrato Emprego Inserção + (CEI+), e graças ao seu esforço e motivação, conseguiu uma integração profissional mais sólida através de um Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto (CEAMA). Segundo a Daniela, esta oportunidade permitiu sentir-se mais incluída na comunidade, fator imprescindível para a sua qualidade de vida.

Por sua vez Filipe Lopes e o Hélder Azevedo encontraram o seu lugar como cantoneiros de limpeza, onde apoiam nos trabalhos de manutenção e limpeza das ruas da vila. Também após um período de 12 meses, onde desenvolveram um CEI+ e aperfeiçoaram as suas capacidades e competências, foram integrados através de um CEAMA. O Filipe menciona que esta integração profissional lhe permitiu ter uma vida mais estabilizada, aumentar a sua autoestima e melhorar a sua qualidade de vida. Para o Hélder esta integração permitiu sentir-se mais incluído na sociedade envolvente, aumentar os seus rendimentos e estar ocupado profissionalmente.

Os clientes foram unânimes em afirmar o importante apoio da A2000. Esta foi crucial em todo este processo de integração profissional e também pelo apoio técnico recebido ao longo destes anos. Recomendam os serviços da A2000 pelo impacto positivo que tiveram na nossa vida.

Essas histórias sublinham a importância de iniciativas como o CEAMA, que não só proporcionam emprego, mas também promovem a inclusão social e melhoram a qualidade de vida dos participantes. O Município de Santa Marta de Penaguião foi um exemplo de como a integração profissional pode transformar vidas e fortalecer a comunidade.

Para a Dra. Sílvia Silva – Vice-presidente do Município de Santa Marta de Penaguião, que apoia há vários anos os clientes da A2000 reconhece que **“estas integrações ainda estão longe daquilo que seria um cenário ideal, no que concerne à efetivação, no entanto, também é justo dizer que qualquer cliente da A2000 é sempre efetivamente integrado durante o tempo que está connosco”**, salientando que a colocação respeita sempre, seja qual for a pessoa, a sua limitação, sendo o ambiente agregador e as exigências dignificantes.

Reforça ainda que **“Acreditamos que com o tempo as respostas irão evoluir e ambos, A2000 e Câmara Municipal, conseguiremos atingir mais e melhores resultados, que atribuam às pessoas vidas mais concertadas e estabilizadas”**. **“Nunca será demais referir que, na Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião, o facto de um colaborador pertencer a A2000, nunca foi fator de exclusão, permissividade ou negligência profissional e/ou emocional. Todo o corpo ativo desta autarquia, recebe e integra sempre os colegas, atribuindo-lhes a importância e responsabilidades devidas, bem como o respeito por qualquer limitação que estes apresentem, sem que isso seja, em algum momento motivo de bloqueio”**. A Dra. Sílvia Silva considera que **“acima de tudo aqui quem está de parabéns são os colaboradores da câmara municipal que vêm acima de tudo, pessoas e não limitações”**. Além disso, **“o apoio da A2000 dado ao Município no acompanhamento destes processos de integração é excelente. É de ressaltar que o sucesso de todas as integrações começa no técnico da associação que se dirige à câmara municipal para as integrar. E é o primeiro cuidado do técnico que acompanha o cliente da A2000, que permite desde logo um arranque para o sucesso. Sabermos quem vem, como se comporta e do que necessita é o primeiro passo para que tudo corra bem e os técnicos da A2000 têm demonstrado esse conhecimento e essa capacidade, sempre demonstrando destreza na procura das soluções, inteligência e até muita criatividade”**.

Para a Dr. Sílvia Silva é importante que o Município assuma este papel de entidade integradora de pessoas com deficiência ou incapacidade na sua estrutura de trabalho e na comunidade, pois **“À mulher de César não basta sê-lo, é preciso parecê-lo”**. Termina salientando que **“é urgente mostrar a todas as pequenas e médias empresas que todos são capazes e que existe sempre um lugar para quem quer efetivamente trabalhar e produzir. Às vezes é só perder 5 minutos a pensar onde é que cada um pode ser útil”**. **“Esperamos que o nosso exemplo ecoe.”**



Daniela Borges



Filipe Lopes



Hélder Azevedo



Dra. Sílvia Silva,  
Vice-presidente do Município  
de Santa Marta de  
Penaguião

## Torneio de Boccia, em Mondim de Basto

No passado sábado, dia 1 de junho, realizou-se no Pavilhão Municipal de Mondim de Basto, a primeira de seis provas do II Torneio de Boccia Sénior, organizado pela Fundação Inatel.

A A2000 apresentou-se com uma equipa composta por idosos do Espaço de Convívio da União de Freguesias de Louredo e Fornelos, em representação do Município de Santa Marta de Penaguião.

No dia Mundial da Criança usufruímos ao máximo da vida e divertimo-nos muito. Apreciamos a atividade, a companhia e, claro, o passeio!

A A2000 agradece ao município de Santa Marta de Penaguião pelos almoços, pelo transporte para Mondim de Basto e pelas t-shirts que com a frase “Séniore D’Ouro” abrilhantou e coloriu ainda mais a nossa presença em tão nobre evento.



## 1º Campeonato Nacional Individual de Boccia

No passado dia 07 de Junho o CAARPD de Murca participou no 1º Campeonato Nacional Individual de Boccia com 2 clientes onde conseguiram um bom desempenho apesar de terem capacidade de ir mais além, fica para o ano.

No período da tarde participamos na vertente de equipas no 3º encontro nacional onde a nossa equipa teve mais uma boa prestação arrecadando um 4º lugar entre as 24 equipas presentes na competição.

A organização deste evento esteve a cargo da Anddi Portugal e APPACDM de Viana do Castelo.

A próxima aventura na vertente de Boccia vai decorrer dia 6 e 7 de julho no Pombal na final nacional.



## A A2000 é coração e canção, com alma na voz!

O CAARPD participou, no passado dia 22 de junho, com enorme entusiasmo, pelo terceiro ano, nas marchas de S. João do Rio – Peso da Régua!

Clientes e técnicos dedicaram-se, mais uma vez, de corpo e alma nas últimas semanas, na preparação dos figurinos e nos ensaios das marchas, numa evidência clara da promoção da inclusão social das pessoas com deficiência na comunidade.

A sua marcha, intitulada “Marcha do Rio Douro”, pretendeu destacar a beleza e importância do Rio Douro, outrora indomável, e fazer uma analogia entre a força e persistência da paisagem que nos envolve, bem como da coragem dos “antigos marinheiros deste rio” que mandavam erguer capelas nas zonas mais sinuosas do rio Douro para obter proteção e conseguirem chegar ao seu destino.

“La vai ela! La vai ela!

Junto ao rio a marchar.”

Um agradecimento especial à Banda de Música, que voluntariamente acompanhou a nossa marcha.

BLEAM<sup>®</sup>

CRIATIVO & DIGITAL

[WWW.BLEAM.PT](http://WWW.BLEAM.PT)

# MUDAT – A mudança começa em ti!



## Junho

O mês de junho foi dedicado à consolidação de alguns conceitos que já abordamos no projeto, designadamente os termos como: **violência** que é definida pela Organização Mundial da Saúde como "o uso intencional de força física ou poder, ameaçados ou reais, contra si mesmo, contra outra pessoa ou contra um grupo ou comunidade, que resultem ou tenham grande probabilidade de resultar em ferimento, morte, dano psicológico, mau desenvolvimento ou privação". **Negligência** que é a incapacidade de proporcionar à pessoa, em situação de fragilidade, a satisfação das suas necessidades de cuidados básicos de proteção, higiene, alimentação, medicação, afeto e saúde, indispensáveis para o seu bem-estar.



**INR** instituto nacional para a reabilitação

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

**Maus tratos:** É entendido como um conjunto de ações de abuso ou violência praticado por um sujeito em condições de superioridade (idade, força, posição social ou económica, inteligência, autoridade) e contra a vontade da vítima ou com consentimento obtido a partir de indução ou sedução enganosa, do qual resulta dano físico, financeiro, psicológico ou sexual. Esta situação ocorre, frequentemente "num contexto de uma relação de responsabilidade, confiança e/ou poder" (Magalhães, Teresa - Maus tratos em crianças e jovens. 2004. Quarteto Editora).

Neste sentido, continuamos a preparar a peça de teatro, que iremos apresentar em julho e efetuamos trabalho um pouco mais teórico, mas não menos importante. Distribuímos alguns inquéritos junto das entidades de referência (juntas de freguesia, IPSS's, entidades recreativas e culturais, etc.) dos 3 concelhos, para averiguar até que ponto a inclusão está presente nessas instituições e qual a necessidade de formação na área da deficiência junto das mesmas. Em sala, e de forma a envolver os familiares, estamos a aplicar a SIS-A (Escala de Intensidade de Apoios), instrumento que identifica e avalia os apoios que as pessoas com incapacidade intelectual e desenvolvimental necessitam para participarem nas atividades comuns da vida em sociedade, para podermos trabalhar o próximo objetivo do projeto.

É importante lembrar que o projeto **MUDAT**, procura diminuir a vulnerabilidade das pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI) à 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.

Mas afinal o que significa **MUDAT**? É uma sigla, em que cada letra preconiza uma etapa ou objetivo do projeto. Assim sendo, temos:

**M= Mudança de paradigma:** a pessoa que tem uma deficiência continua a ser humana e a ter os mesmos Direitos de todos.

**U= União:** unidos temos mais força para defender os Direitos das pessoas mais vulneráveis.

**D= Doação:** todos temos algo para dar, mais que não seja um sorriso – podes sempre doar o teu amor!

**A= Aceitação:** se aceitas que todos somos diferentes, então compreendes a humanidade.

**T= Transformação:** se mudaste o paradigma, se partilhas a tua força, se dás a tua amizade, se aceitas a diferença, então estás a transformar-te e a tornar a sociedade mais justa!

Estás pronto para esta mudança??

**Alexandra Santos, Técnica da A2000**



# FREGUESIA *VILA VERDE*



**8 ALDEIAS DE NATUREZA,  
PATRIMÓNIO E TRADIÇÃO**

UM OLHAR PELAS MONTANHAS  
VILA VERDE - ALIJÓ

# PESSOAS 2030

## Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão

### Tipologia de operação

**4046 - 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)

- Promoção do Autoconhecimento e Vida Ativa - 400 horas
- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais - 400 horas

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

### Locais de Formação

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

# Visitas

- **Universidade FM**
- **XXV Feira do Livro do Douro**

No âmbito da UFCD Comunicação e Assertividade, os formandos do Curso 17 Ação 1 - Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais, a decorrer em Poiares, realizaram uma visita à Rádio Universidade FM localizada em Vila Real e à XXV Feira do Livro do Douro.



e ainda reconhecer a importância da comunicação assertiva no relacionamento com os ouvintes.

Desde a sua invenção, a rádio tem sido uma das formas mais poderosas de comunicar, conectando pessoas de diferentes origens e culturas. Ao longo dos anos, a rádio tem desempenhado um papel fundamental na vida das pessoas, fornecendo informação, entretenimento e um senso de comunidade.

A rádio é um dos poucos veículos de comunicação capazes de alcançar perfeitamente todos os lugares, sem a necessidade de grandes equipamentos de transmissão ou receção de som. Este meio de comunicação é considerado tradicional e democrático, podendo ser ouvido no trânsito, em casa, no trabalho, na rua ou pelo telemóvel.

À chegada à Rádio Universidade FM, o grupo foi recebido pela radiologista Mila Brigas que explicou, de uma forma sucinta, a história desta Rádio que já conta com 38 anos de existência assim como partilhou algumas peripécias que já viveu ao longo de mais de 3 décadas neste ramo.

Para se fazer rádio existem características de extrema importância tais como: entonação da voz, clareza e calma ao ler um texto ou uma notícia, ser um bom orador e também ouvinte, ser imparcial e comunicar de forma assertiva para que a mensagem seja entendida de forma clara e direta.

De seguida explicou que num estúdio de rádio as paredes estão revestidas com material que absorve as ondas sonoras, garantindo a qualidade do som captado, que neste espaço realizam-se trabalhos de áudio como reportagens, anúncios publicitários ou gravações de voz *off* e notícias em direto. Há equipamentos que são imprescindíveis num estúdio de rádio: computador, microfones e fones e uma mesa de mistura, entre outros.

# POIARES - PESO DA RÉGUA

Por fim, alguns elementos do grupo tiveram o privilégio de “experimentar fazer rádio” e assim o estúdio foi invadido pela entrevista improvisada que provocou algumas gargalhadas pois as vozes por vezes ficam muito diferentes da realidade.

Mila Brigas deixou o convite a todos para sintonizarem 104.3 e ouvirem a Universidade FM.

**Fica, mais uma vez, o agradecimento à Universidade FM pela disponibilidade de receber a A2000 nos seus estúdios e proporcionar uma experiência diferente e agradável a todo o grupo de formação.**



A visita à XXV Feira do Livro do Douro na linda cidade de Peso da Régua teve como objetivo reconhecer os benefícios e os impactos de uma comunicação positiva através da leitura e contactar com algumas ferramentas relacionadas com a assertividade para desenvolver uma comunicação assertiva

quer a nível verbal quer a nível não verbal nomeadamente um leque diversificado de livros, revistas, jornais e explorar algumas passagens de autores para mais tarde darem a sua opinião.

À chegada o grupo foi recebido por o casal mais simpático da Disney que deliciou todos com o seu carinho e receptividade. Depois de muitos momentos fotográficos para mais tarde recordar seguiram para a Feira do Livro que se encontrava no espaço exterior da Biblioteca Municipal e de seguida o grupo foi reencaminhado para o interior do edifício onde na sala “Agustina Bessa Luís” foi realizada uma atividade onde foram lidos alguns excertos do livro “Guia de Sentimentos Prováveis” da psicoterapeuta Isabel Leal e os formandos tiveram oportunidade de participar e partilhar a sua opinião sobre alguns sentimentos presentes na obra.

No final desta atividade todos foram presenteados com bolachinhas caseiras de limão confeccionadas com muito carinho para esta ocasião especial.

A leitura estimula o raciocínio, melhora o vocabulário, aprimora a capacidade interpretativa, além de proporcionar ao leitor um conhecimento amplo e diversificado sobre vários assuntos. Ler desenvolve a criatividade, a imaginação, a comunicação, o senso crítico e amplia a habilidade na escrita.

**Fica o agradecimento à Câmara Municipal de Peso da Régua por, mais uma vez, convidarem a Associação 2000 a participar neste evento cultural e permitir que neste espaço haja liberdade de pensamento.**

**Isabela Lima, Formadora**

# Tribunal de Trabalho – quem protege os nossos direitos!

No âmbito da UFCD Formação para a Integração 6373 PCDI- Legislação Laboral, o Curso 1 – ação 1 - Assistente Operacional, a decorrer em Poiares, realizou uma visita ao Tribunal de Trabalho, ficando assim a conhecer que o Tribunal do Trabalho em Portugal é a entidade jurídica responsável pela resolução de conflitos do ambiente laboral, sendo fulcral na preservação dos direitos dos trabalhadores e na aplicação das leis respetivas.

Quando existe alguma instabilidade profissional e os direitos dos trabalhadores não são, de todo, respeitados, os trabalhadores podem e devem denunciá-lo à CITE - Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego e a Autoridade para as Condições do Trabalho ou à ACT - Autoridade das Condições do Trabalho. Caso não exista qualquer acordo entre o trabalhador e a entidade patronal, o Tribunal do Trabalho ficará responsável por encontrar uma solução para o conflito.

Ficámos a conhecer que apresentar uma queixa no Tribunal do Trabalho é completamente gratuito e está preservado o sigilo e anonimato da denúncia. Para apresentar queixa no Tribunal do

Trabalho é necessário solicitar uma intervenção dos inspetores da ACT no local de trabalho por telefone, presencialmente ou através do preenchimento de um formulário online, no portal da Autoridade para as Condições do Trabalho, fazer o login (via autenticação.gov ou com o número de identificação fiscal) e preencher o formulário respetivo. Não há um prazo fixo obrigatório para que uma ação seja decidida relativamente a um processo no Tribunal do Trabalho. Alguns casos são resolvidos de uma maneira muito célere, enquanto outros podem levar meses ou até alguns anos a serem concluídos.

Esta visita foi uma mais-valia, pois ficámos a conhecer quem protege os direitos dos trabalhadores e também onde nos podemos dirigir e como o devemos fazer, caso os nossos direitos não sejam cumpridos.



Cofinanciado por:



**Curso 1 – Ação 1 Assistente Operacional**  
Raquel Santos, *Formadora*

## Fomos ao Teatro ver as “Histórias da Vermelhinha”!



No dia 21 de junho, o Curso/Ação: Curso 12 – ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Poiares, deslocou-se ao AUDIR – Auditório Municipal do Peso da Régua, para assistir à peça de teatro “Histórias da Vermelhinha”, obra do escritor barrosão, Bento da Cruz e adaptado pela Companhia de Teatro Filandorra.

Esta peça recuperou o encanto dos contos populares do tempo “de menino e moço” do escritor (anos 50/60) que alegravam as noites de inverno à lareira e alimentavam as “coscuvilhices”.

Os contos das Histórias da Vermelhinha retratam “Histórias Proibidas” de Galegos, Críticas Sociais, Eróticas, Padres, Ladrões e Doutores.

Alguns contos já conhecíamos, pois, os mais antigos costumam contá-las, uma vez que são histórias do mundo rural, características de tempos antigos.

O auditório “ganhou vida” com tanta música, alegria e boa disposição quer por parte dos atores, quer do público das várias IPSS’S do concelho do Peso da Régua.

Adorámos a peça de teatro, foi uma manhã muito divertida, rimos imenso, alguns até choraram de tanto rir!

Gostaríamos de agradecer à Câmara Municipal do Peso da Régua pelo convite para assistirmos a este maravilhoso e engraçado espetáculo de teatro.

**Curso 12 – 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.

Branco Exótico,  
As pessoas em comunhão  
com a natureza!



Carpinteiros  
**Branco Exótico**

Montagem de trabalhos de  
carpintaria e de caixilharia.  
Fabricação de mobiliários de  
cozinha.

Consulte-nos

918 214 345  
Lugar Souto, Oliveira  
5040-223 Oliveira - Mesão Frio





# ARMAMAR

Para vos deixar com “água na boca”, deixámos uma sopa de letras para se “deliciarem” tanto como nós!

Aqui está uma sopa de letras com palavras relacionadas à lasanha de carne. Ao lado da sopa de letras, está a lista das palavras a serem encontradas.

Sopa de Letras: Lasanha de Carne

L A S A N H A Q S B F S R E C E I T A S Q M P Q U E I J O A S C G T Z N B E F R T S O A B M O L H O T C D I G A A G P L P O M A S S A C O R I N D O L C O C A R N E P A S T A B M H L U I O P M U V G I H J K L A B E C H A N L E A S F A R I A E M B E C H A M E L X C D Y U P I R O X X M M Q Q W R A N F R O N B O L O N H E S A P T L V E W E R G U N Y Z O P F O R N O G A R T E R L H T E M P E R O C Z U U X F E B F H U O G R A T I N A D A S O L K S A Q E F T R	<p style="text-align: center;"><b>Palavras a Serem Encontradas:</b></p> LASANHA CARNE MASSA QUEIJO MOLHO BOLONHESA TEMPERO GRATINADA FORNO RECEITA BÉCHAMEL
--	---

## “A cozinha é o melhor lugar da casa”

**P**ela terra da maçã (Armamar), o Curso 4 – Ação 1 – Assistente Operacional, continua a ministrar a ufcd 8247 – Cozinha Tradicional Portuguesa e Noções Básicas de Pastelaria.

Desta vez, escolhemos para menu Caldo verde, Lasanha de carne e para sobremesa, um delicioso leite creme de maçã.

Depois de prepararmos e organizarmos todos os ingredientes e utensílios necessários (mise-en-place), colocámos “mãos na massa” e confeccionámos a nossa deliciosa refeição!

## "Cozinha Limpa, Cozinha Saudável"

**N**o âmbito da UFCD 6390- Limpeza e higienização dos equipamentos e instalações de restauração, o Curso 2 – Ação 1 - Assistente Operacional, a decorrer em Armamar, fizeram uma visita de Estudo ao Supermercado Amanhecer e Meu Super, para ficarem a conhecer os diversos produtos de limpeza e higienização, que existem nos mesmos, para manter uma cozinha limpa e higienizada, afim de prevenir doenças e também garantir a segurança alimentar.

Os formandos tiveram a oportunidade de identificar dois detergentes específicos utilizados na higienização da cozinha, como:

- **Detergentes Multiusos** - Estes detergentes são eficazes na limpeza de várias superfícies da cozinha, incluindo bancadas, azulejos e eletrodomésticos, são conhecidos pela sua ação antibacteriana, eliminando até 99,9% das bactérias comuns na cozinha.

- **Detergentes para Loiças** - Este produto é popular pela sua capacidade de remover gordura e resíduos de alimentos, garantindo que os pratos e talheres fiquem limpos e livres de germes.

Além dos detergentes, os formandos reconheceram também vários utensílios de limpeza essenciais para manter a cozinha em boas condições de higiene, tais como:

- **Espanja de Limpeza** - Fundamental para a lavagem manual da



loija, a esponja de limpeza é versátil e eficaz na remoção de sujidade e gordura dos pratos, talheres e panelas. Foi destacada a importância de trocar regularmente a esponja para evitar a acumulação de bactérias.

- **Pano de Microfibras** - Utilizado para limpar e secar superfícies na cozinha, o pano de microfibras é apreciado pela sua capacidade de absorção e pela suavidade, que evita riscos nas superfícies. Estes panos são reutilizáveis e podem ser lavados na máquina, tornando-os uma escolha ecológica e económica.

Esta visita foi importante, pois ficou saliente a importância de que uma cozinha bem higienizada é essencial para a saúde e bem-estar de todos.

**Curso 2 – Ação 1 - Assistente Operacional**  
**Raquel Santos, Formadora**

# “Brincar com as palavras”

**N**a UFCD Aperfeiçoamento da escrita e da oralidade, um dos conteúdos ministrados foi: “Palavras homófonas – confusões na grafia”. Foi um conteúdo bastante interessante e que nos suscitou bastante curiosidade, pela confusão que pode provocar se não estivermos com muita atenção.

Então procuramos o significado das palavras Homófonas e acabamos também por descobrir as palavras homógrafas e homónimas: **Palavras Homófonas** têm som igual, mas escrita diferente. **Homógrafas** têm escrita igual, mas significado diferente. **Homónimos** têm escrita e som iguais, mas significado diferente.

Decidimos brincar com as palavras, com a nossa Terra – Armamar e com os Santos Populares, e saiu este belo texto.

Estou com **sede**!

Como não há uma fonte, vou à **sede** da A2000, em Armamar, beber água.

Armamar é um **concelho**, do distrito de Viseu. Querem um **conselho**?!



Visitem Armamar, para **colher** a maçã e provar o seu doce com a **colher**.

Vamos jogar à **bola**, depois passamos na pastelaria para comer a tradicional **bola**.

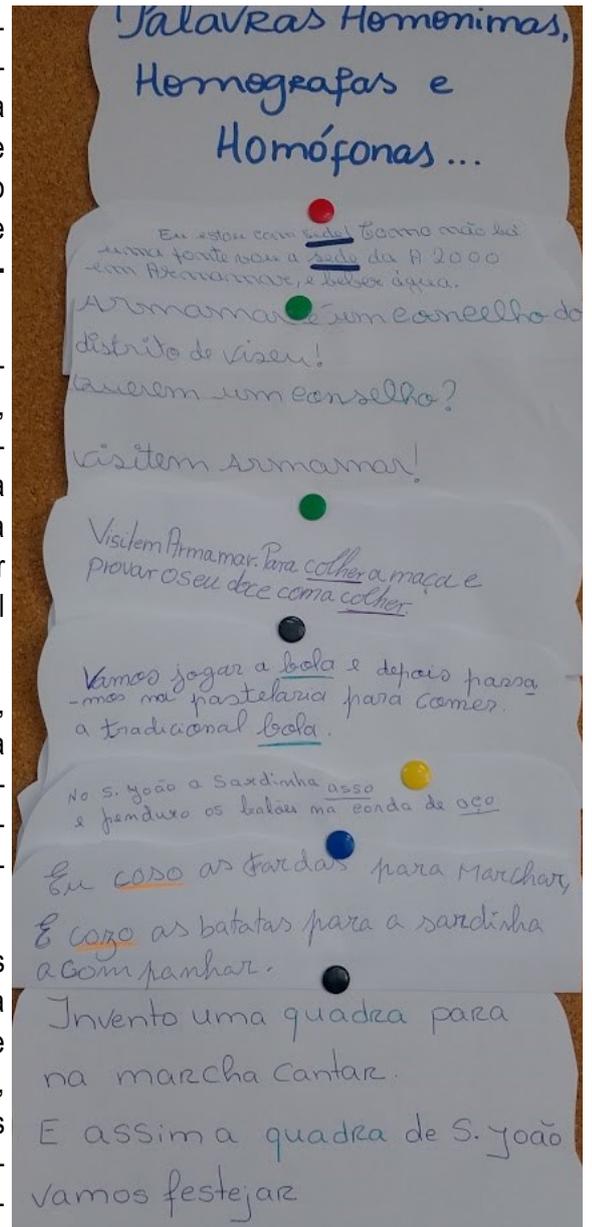
No S. João, a sardinha **asso** e penduro os balões na corda de **aço**.

**Coso** as fardas para marchar e no fogão, **cozo** as batatas para a sardinha acompanhar.

Invento uma **quadra** para na marcha cantar. E assim a **quadra** de S. João vamos festejar.

Esperamos que tenham gostado e se tenham divertido a lê-lo, tanto como nós nos divertimos a escrevê-lo.

**Curso 18 – Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais**  
Raquel Santos, Formadora



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

# E viva o Santo António!!

## CHAVES

**E**m dia de Santo António, o Curso 6 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Chaves, assinalou a data tendo em conta um futuro mais sustentável.

No âmbito das UFCD'S LC – Linguagem e Comunicação e CE – Cidadania e Empregabilidade, os formandos deram asas à sua imaginação e construíram um trabalho baseado em alguns dos símbolos dos Santos Populares. Inventaram quadras e reciclaram material com o qual obtiveram um manjerico e umas sardinhas.

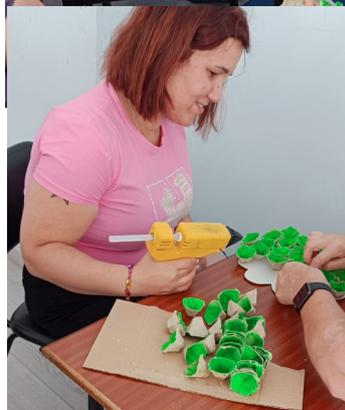
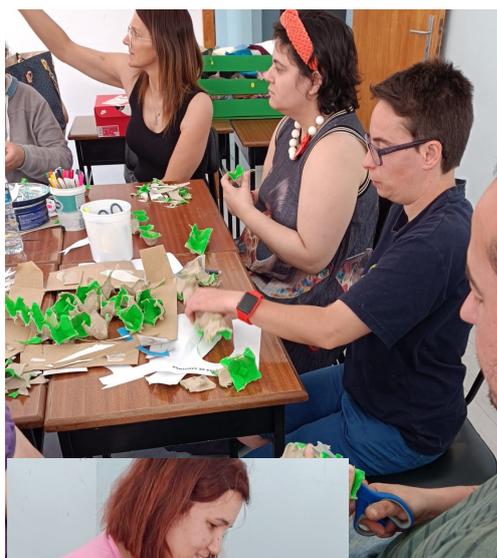
A manhã foi passada a pintar caixas de ovos, as quais depois de secar se recortaram e se colaram para substituírem a rama do nosso manjerico. Em relação ao vaso, decoramo-lo com folhas de cortiça com o auxílio de uma pistola de cola quente.

Depois, foi a vez de decorarmos umas sardinhas que construímos com papel que tinha como destino o lixo.

Finalizada a atividade prática, foi a vez de “puxarmos” pela cabeça e colocarmos as rimas em dia. Cada formando criou uma quadra dedicada aos Santos Populares, transcreveu-a para o programa de processamento de texto Word e imprimiu-a em modo colorido.

No final, usamos uma cartolina, já anteriormente utilizada num dos lados, para colarmos o nosso manjerico, as nossas sardinhas e umas molas de madeira que prenderam as quadras populares.

Não fomos à festa do Santo António, mas passamos um dia divertido, animado e rico em conhecimentos e partilha.



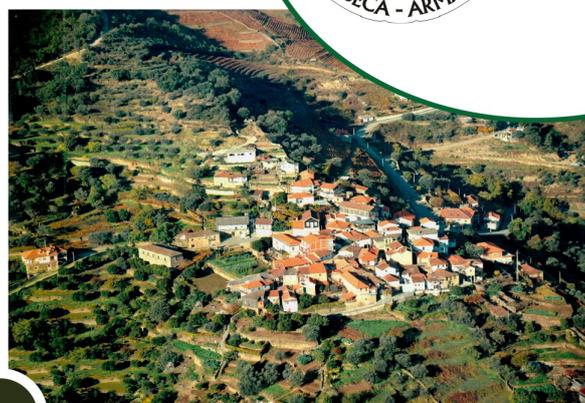
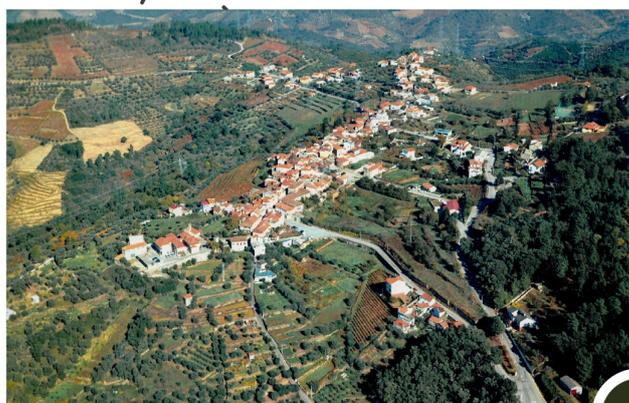
**Curso 6 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**  
**Ana Marisa Camilo, Formadora**

Cofinanciado por:





## VILA SECA E SANTO ADRIÃO



### Contactos:

freguesiavilasecaesantoadriao@gmail.com  
www.vilasecadodouro.freguesias.pt

Praça Dr. Oliveira Salazar, 34  
5110-673 Vila Seca - Armamar  
Telefone: 254 851 859

### Horário:

Segunda: 09h30 - 12h30; 14h00 - 17h30  
Terça: 14h00 - 17h30  
Quarta: 09h30 - 12h30; 14h00 - 17h30  
Quinta: 09h00 - 13h00  
Sexta: 10h00 - 12h30; 14h00 - 18h00

Visite-nos!  
E deixe-se deslumbrar...

# E sai um bolo da caneca para o Curso 9!!!

## TABUAÇO

**E**m junho, com o objetivo de trabalhar as medidas de grandeza e os instrumentos de medição, os formandos do Curso 9 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço, confeccionaram um bolo de caneca.

No âmbito da UFCD MV – Matemática para a Vida, iniciamos um diálogo acerca das medidas de grandeza e dos instrumentos de medição que podemos usar quando estamos a confeccionar um bolo. Os formandos foram intervindo e dando a sua opinião, pois nas suas casas é hábito o uso de balanças, instrumento que não usamos, desta vez, na confeção da nossa receita.

Para confeccionarmos o bolo da caneca, usamos apenas uma colher da sopa como instrumento de medição e a mistura de todos os ingredientes fez-se numa caneca.

Inicialmente, juntamos na caneca todos os ingredientes líquidos e, só depois de bem misturados, é que adicionamos os ingredientes sólidos. Envolvemos esta mistura de modo a não existirem grumos na nossa massa e colocamos no microondas durante três minutos na potência máxima.

Depois de nos deliciarmos com este pequeno doce, debate-



mos o fato de podermos medir os ingredientes das receitas com os mais diversos instrumentos (balança, copo, caneca, colher, entre outros). Também fizemos a distinção entre as medidas de grandeza (Litro para ingredientes líquidos e Quilo para ingredientes sólidos) quando o instrumento de medição é, por exemplo a balança.

Foi uma tarde dedicada à aquisição de novos conhecimentos, à partilha de ideias e a saborear um belo de um bolo de chocolate, que nos soube a pouco.

**Curso 9 – Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**  
**Ana Marisa Camilo, Formadora**

## CARRAZEDA DE ANSIÃES

### Atividades de Higienização e Decoração



**N**o dia 19 de Junho, os formandos de Carrazeda, em conformidade com as UFCDs 3520 APCDI - Higienização de Espaços e Equipamentos e 3521 APCDI - Decoração de Espaços, realizaram duas atividades que contribuíram para a consolidação de alguns conceitos já abordados ao longo das sessões anteriores

No início do mês, mudamos de instalações e, como tal, tivemos que nos readaptar à nova sala. Aproveitamos esta mudança para realizar a limpeza e organização da sala e dos materiais da formação. Este exercício prático de higienização foi essencial para reforçar as técnicas e práticas discutidas nas sessões.

Na parte da tarde, fizemos um interessante debate e realizamos um registo escrito sobre noções de conforto e bem-estar, iluminação e cor. A atividade foi muito interativa e produtiva para os formandos, que participaram ativamente e demonstraram que tinham adquirido os conteúdos abordados, aplicando-os com competência nas discussões e registos.

Estas atividades proporcionaram uma excelente oportunidade para a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos, promovendo um ambiente de aprendizagem ativo e colaborativo.

**Joana Martins, Formadora**

# Testemunho de Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT)

## • Ricardo Rodrigues • Municipal de Resende

O meu nome é Ricardo Rodrigues, moro em de Resende e estou a frequentar o curso de Assistente Operacional na A2000. Iniciei a minha formação em de outubro de 2022 e decidi frequentar este curso porque estava em casa e sentia necessidade de conviver com outras pessoas, trabalhar e sentir-me útil. Ao longo do primeiro ano de formação aprendi muitas coisas novas, lembrei outras entretanto esquecidas, reencontrei amigos e hoje sinto-me melhor. Gostei muito da formação em sala e continuo a gostar, porque é o dia que nos reencontramos e falamos sobre o nosso estágio com os colegas e com as formadoras.

Após um ano de formação em sala, iniciei a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) na **Câmara Municipal de Resende**, mais concretamente no dia 05 de dezembro de 2023. Na Autarquia desempenho funções de limpeza e manutenção de ruas e jardins. Gosto muito de estar na Câmara, desde o início que fui muito bem recebido por todos. O Sr. Manuel e o Sr. Álvaro, são excelentes pessoas e deixa-me à vontade e os meus colegas de trabalho são meus amigos e ajudam-me sempre que é necessário, há um espírito de camaradagem e entreaajuda.

No futuro, gostava muito de ficar a trabalhar na Câmara, porque estou ocupado, distraio-me e sinto-me melhor!

Quero agradecer à A2000 e à Câmara Municipal de Resende por esta oportunidade!

Ricardo Rodrigues, Curso 3 – Ação 1 – Assistente Operacional

# RESENDE



Município de Resende



## Imaginação, criatividade e talento (Parte 4/6)

Egoísmo, mau conselheiro



Era uma vez um leão e um abutre preto que se encontraram na selva.

Sendo o leão o rei da selva, acharia que tudo era seu. Um dia esfomeado ordenou ao abutre:

Leão – Eu caço e tu comes os restos e isso não pode ser!

O abutre, um pouco assustado, respondeu:

Abutre – O que sugeres fazer aos restos daquilo que caças? Se não comes...podem ficar para mim!

O leão, com a sua pose altiva, rosou ao abutre e virou-lhe costas, sussurrando:

Leão - Estás avisado!

Passaram-se alguns dias e o leão, pouco ou nada caçou. Fraco e com fome foi ao encontro do abutre preto e encontrando-o saciado e feliz perguntou-lhe:

Leão - Onde arranjaste tanta comida? Aposto que me pertencia!

O abutre num ato de empatia, sugeriu ao leão:

Abutre – Eu caço e tu comes os restos. Parece-te bem?

O leão envergonhado pela sua anterior atitude, aceitou; saciou a fome e daí para a frente colaboraram, caso contrário alguém no futuro passaria fome.

**Moral da história:** tem cuidado com o egoísmo, pois ele pode recair sobre ti.



Arlindo, Manuel e Eduardo  
formandos Curso 14 - Ação 1- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais  
Poiars - Peso da Régua

# Testemunho de Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT)

- Renato Moreira
- Bosch Service Eirizcar

Chamo-me Renato Moreira, tenho 22 anos e moro na freguesia de Ancede, concelho de Baião. Estou a frequentar o curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários na A2000. Tive conhecimento desta formação através de duas técnicas da A2000 que foram a minha casa. Quando me falaram do curso e das condições fiquei muito entusiasmado. Já tinha frequentado um curso na Cercimarante há uns anos atrás e fiquei muito contente por poder viver uma experiência nova.

Esta formação foi a oportunidade de sair de casa, arranjar amigos, ganhar dinheiro, ter objetivos, mas também tornar-me mais independente e, quem sabe arranjar um emprego. Apesar de ser um pouco tímido, gosto muito de conviver e conhecer outras pessoas e este curso deu-me essa oportunidade. Como já estava em casa há algum tempo, no primeiro dia de formação senti uma mistura de sentimentos, alegria por começar formação e ansiedade, tinha medo de não conseguir, de alguma coisa não correr bem, mal tudo correu como eu imaginei! No primeiro ano de formação, fiz muitos amigos. Desde o primeiro dia todos os colegas e formadoras foram muito atenciosos e estiveram sempre disponíveis para me ajudarem. Aprendi muitas coisas gostei muito da formação em sala, foi uma experiência que jamais esquecerei!

No segundo ano de formação, iniciei a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT), em setembro de 2023. Como moro em Ancede e gosto muito de carros, integrei a equipa da oficina **Bosch Service Eirizcar** em Eiriz/Baião, que comercializa, repara e faz a manutenção de veículos automóveis. Desde o primeiro dia, fui muito bem acolhido por todos os colaboradores e responsáveis da oficina. São todos meus amigos e eu não posso estar mais feliz e agradecido a todos eles. Ajudam-me em tudo o que eu preciso, deixam-me à vontade, protegem-me e têm muita paciência comigo, sinto-me muito feliz aqui! Na oficina ajudo na limpeza da oficina, arrumação do espaço e na limpeza de viaturas e gosto muito de todas as tarefas.

Quero agradecer a todos os técnicos da A2000, aos meus colegas de curso e principalmente a todos os colaborado-

BAIÃO



res e responsáveis da **Bosch Service Eirizcar**, todos sem exceção, são meus amigos, as melhores pessoas que conheci e sinto-me muito feliz!

**Renato Moreira**, Curso 5 - Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Cofinanciado por:



## **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 PIIP

### 01 O que é o PIIP?

O Plano Individual de Intervenção Precoce (PIIP) é um documento, que serve como guia, onde se encontra informação relativa à criança e toda a sua envolvência familiar, mais concretamente quem são os elementos de proximidade, com quem pode contar.

Tem como principal objetivo, reunir os objetivos de intervenção, que a família e os profissionais considerem importantes, bem como os recursos a mobilizar e os intervenientes para que a intervenção seja eficaz.

### 02 Quando se formaliza?

O PIIP é elaborado pela família, em articulação com os técnicos, após serem compiladas todas as informações do desempenho da criança nos seus diferentes contextos.

Junto da família, definem-se os objetivos que esta considera fundamentais e, se esta concordar, podem-se acrescentar outros cujos intervenientes sejam os educadores e terapeutas.

A intervenção e as ações a desenvolver devem respeitar as necessidades da criança e as preocupações da família.

O PIIP não se deve focar apenas nos "problemas", mas também nos pontos fortes da criança/ família, que serão a alavanca para a intervenção.

### 03 O PIIP e a família

A família é o elemento fundamental para a elaboração do PIIP, porque:

- Conhece a criança;
- Sabe as rotinas do dia a dia, o que facilita a aprendizagem;
- Consegue promover o desenvolvimento, com recurso aos apoios e estratégias fornecidas.

Mencionar que o sucesso da intervenção depende sempre do envolvimento da família, baseado numa relação de colaboração com educadores e outros técnicos.

O PIIP pertence à família e, assim como toda a informação, só pode ser partilhado com outros intervenientes com a devida autorização, respeitando a privacidade e confidencialidade de acordo com o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD).

#### Site:

[www.snipi.gov.pt](http://www.snipi.gov.pt)

#### Email da ELI:

[elismartapenaguiiao@arsnorte.min-saude.pt](mailto:elismartapenaguiiao@arsnorte.min-saude.pt)

Vanessa Rualde,  
Assistente Social



**IRMÃOS PEREIRA**

CONSTRUÇÃO CIVIL  
OBRAS PÚBLICAS  
MÁRMORES E  
GRANITOS



Carrizes, Tões  
5110-642 Armamar

[pensamentodemestre.lida@hotmail.com](mailto:pensamentodemestre.lida@hotmail.com)

+351 912 041 579

# Junho no CAARPD: Crianças, Santos Populares e Desafios Desportivos!

**J**unho foi um mês animado e cheio de atividades aqui no CAARPD. Vamos contar-vos tudo o que fizemos!

Começámos o mês com uma atividade organizada pelo Município de Murça para comemorar o Dia da Criança. De manhã, fomos ver a exposição dos nossos espantalhos, aqueles que vos falámos no mês anterior, e recebemos o livro da história do Ovídio. Da parte da tarde, foi só diversão nos insufláveis! Brincámos até não podermos mais, foi super divertido!

Participámos no torneio de Boccia DI, em Viana do Castelo. Desta vez, não ganhámos, mas foi uma excelente oportunidade para aprendermos e percebermos onde podemos melhorar. Já estamos a preparar-nos para o próximo torneio, que será em Pombal! Vamos com tudo!

Ao longo do mês, dedicámo-nos a criar elementos decorativos para festejar os Santos Populares. Fizemos umas fitas coloridas que ficaram lindíssimas e deram vida à nossa sala. No final do mês, celebrámos com um lanche partilhado, e que delícia de bolos que tivemos! Foi um momento de convívio e alegria que todos adorámos.

Foi um mês cheio de brincadeira e folia. Estamos ansiosos pelo que o próximo mês nos reserva! Até breve, com mais aventuras e momentos especiais no CAARPD!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça





## Junho no CAARPD de Poiares – Régua

O Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade (CAARPD) viveu um mês cheio de eventos e boa disposição.

Os clientes do CAARPD participaram de uma variedade de atividades projetadas para atender as suas necessidades individuais. As atividades de junho destacaram o tema "Proteger a Floresta", oferecendo aos clientes experiências simultaneamente educativas e divertidas.

Iniciamos o mês com a elaboração de vasos a partir de garrafas de detergentes recicladas, onde foram plantadas bonitas suculentas. Esta iniciativa incentivou a reciclagem e a jardinagem, promovendo a conscientização ambiental de forma prática e criativa. Além disso, tiveram a oportunidade de observar e auxiliar a evolução dos bichos-da-seda, com o objetivo de aprenderem sobre o ciclo de vida destes insetos e a importância ecológica da seda, despertando interesse e respeito pela natureza. Deu-se continuidade aos treinos de Hóquei e Boccia, não dando descanso à prática, tendo esta atividade desempenhado um papel crucial na promoção da saúde física e no fortalecimento do espírito de equipa entre os nossos clientes.



A Câmara Municipal do Peso da Régua convidou as instituições do concelho a ida ao Teatro para assistir à peça "Contos Tradicionais". Esta apresentação trouxe histórias do folclore local à vida, resgatando e valorizando a cultura popular. Outro momento de grande impacto foi a terapia assistida por animais. Uma das nossas técnicas, dinamizou uma atividade sensorial, proporcionando momentos de carinho e descontração entre os clientes e a cadelinha.

Esteve em destaque, este mês, a participação na Marcha de São João do Rio. Clientes e técnicos dedicaram-se à elaboração dos trajes, envolveram-se arduamente nos ensaios da "Marcha do Rio Douro" e culminaram numa apresentação fenomenal pelas ruas da cidade da Régua, repletos de entusiasmo e dedicação.

No final do mês, os clientes ainda tiveram a oportunidade de visitar a Resinorte em Bigorne, o que proporcionou uma visão sobre a gestão de resíduos e a importância da reciclagem, complementando as atividades de sustentabilidade do mês.

Com o bom tempo à porta, veremos o que nos reserva o próximo mês...

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

# A Magia de Junho:

## Santos Populares e Tradições

Os Santos Populares são uma tradição enraizada na cultura portuguesa, celebrada com grande entusiasmo e fervor por todo o país. Estas festividades têm lugar em junho e são dedicadas a três santos: Santo António, São João e São Pedro. Cada um destes santos é associado a diferentes tradições e celebrações, refletindo a rica diversidade cultural de Portugal.

Nos Espaços de Convívio da A2000 associámo-nos a esta magia e dedicámos uma boa parte de junho precisamente aos Santos Populares. Pesquisámos e ficámos a saber um pouco mais acerca de cada Santo e até de algumas curiosidades bem interessantes. Também rebuscámos na nossa memória e lembrámos algumas tradições e orações. Para além disso, arregaçámos as mangas, demos asas à nossa criatividade, e fizemos bonitos altares com caixas de cartão, onde não faltaram manjericos e quadras, sardinhas e até referências ao nosso país como o fado, o azulejo português ou até os tradicionais lenços dos namorados, afinal em junho também se festejou o Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas. O resultado final encheu-nos de orgulho e satisfação pelo que somos capazes de fazer com tão pouco. Alicerçados no mesmo tema, fizemos vários exercícios e textos nos computadores, bem como sopas de letras.

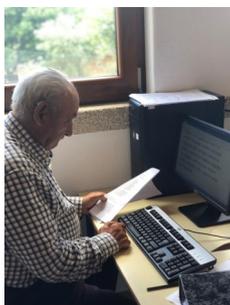
Entretanto, alguns Espaços de Convívio começaram a ter sessões de informação sobre Suporte Básico de Vida, dinamizadas por técnicos da Saúde. Dada a importância e pertinência do tema, estas sessões ocorrerão em todos os grupos desta resposta da A2000, pelo que durante o mês de julho estarão concluídas.

As danças seniores ou danças sentadas fizeram também parte das nossas sessões, tal a importância que têm para o nosso bem-estar físico, mental e social e é com alegria e atenção que todos participam ativamente nelas.

O Boccia também já nos conquistou definitivamente, pelo que treinámos bastante e até participámos em dois Torneios de Boccia Sénior organizados pela Fundação Inatel (com o apoio do Município de Sta. Marta de Penaguião), um em Mondim de Basto com a equipa do Espaço de Convívio da União de Freguesias de Louredo e Fornelos, e outro em Valpaços com uma equipa do Espaço de Convívio de Fontes. Em ambos a diversão foi uma constante, bem como o "fair play", afinal o que conta mesmo é participar.

Como alguém um dia disse, "a velhice não é a melhor idade, como se convencionou, mas pode ser uma idade melhor (...)". Nos Espaços de Convívio da A2000 todos os dias nos esforçamos para que assim seja.

**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.



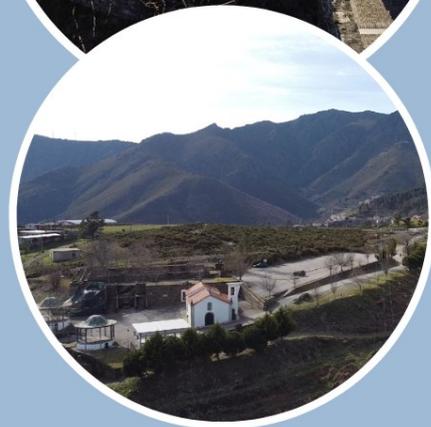
# DEIXE-SE ENCANTAR

FONTES | TABUADELO | JUSTOS | PÓVOA DA SERRA | SOUTELO | CRESTELO

cultura  
património  
gastronomia

IGREJA MATRIZ DE FONTES  
CAPELA DO ESPÍRITO SANTO, TABUADELO  
SANTUÁRIO DA SENHORA DO VISO  
CAPELA DE SANTO ANTÓNIO, JUSTOS  
CAPELA DE SANTA MARIA MADALENA, PÓVOA DA SERRA  
CAPELA DE SÃO JOÃO, SOUTELO  
CAPELA DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA, CRESTELO  
MIRADOURO DE SÃO PEDRO, FONTES

*Aventure-se*



# DOADORES DO MÊS

		 Guiães - Vila Real 914 135 566			



Viver e Aprender | Edição 200 | JUNHO 2024

VISITE-NOS

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

