



# VIVER e aprender

www.a2000.pt

## NOVOS CURSOS DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL



**Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**  
*Poiares - Peso da Régua*  
- PÁGINA 18 -



**Curso Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais**  
*Resende*  
- PÁGINA 9 -



**Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**  
*Baião*  
- PÁGINA 16 -



Cofinanciado pela União Europeia

## Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP)

### Integração Profissional



- Ricardo Pinto
  - Junta de Freguesia de Mesão Frio - Santo André
- PÁGINA 5 -

## PROJETO INR

### MUDAT - A mudança começa em ti!

- PÁGINA 6 -



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



# ESPORÃO

MAIS. DEVAGAR.



## TIRONE

DOURO



## ARMAZÉNS DO CORGO

PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL

Juncal de Cima – Corgo 5050-207 Peso da Régua

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

MANJARDODOURO



## VALLEGRE

PORTO & DOURO WINES



**SUSANA TEIXEIRA**  
MEDIÇÃO DE SEGUROS & LDA



Rua Alexandre Herculano  
LAMEGO - 937 969 662 -

**FIDELIDADE**  
SEGUROS DESDE 1808

**Celeste Cosme**  
Mediadora Exclusiva

[celeste70.cosme@gmail.com](mailto:celeste70.cosme@gmail.com)  
T. +351 254 822 100 - M. +351 916 027 589

Alameda 13 Janeiro - Fórum Atividades, Lj. 3  
5030-470 Sta. Marta de Penaguião - Portugal  
[fidelidade.pt](http://fidelidade.pt)



**Construções Torres Macedo, Lda.**

Morada: Rua da Penaguda, n.º 15 Francelos  
5070-573 Alijó

Email: [construçõesstorresmacedo@gmail.com](mailto:construçõesstorresmacedo@gmail.com)  
Contacto: 965307649 | NIF: 510 959 890

**Hermínia**  
**Marão**

Reunir à mesa em Casa rural

Tabuadelo - Fontes - Santa Marta de Penaguião  
Douro e Marão - Portugal

# A2000

**A**tualmente as instituições de solidariedade social desempenham um papel fulcral na construção de uma sociedade mais empoderada e equitativa, especialmente em tempos de crise e no contexto em que vivemos, pós-pandemia e com uma guerra em plena Europa, que influencia a economia nacional.

As instituições sociais procuram proporcionar dignidade às pessoas e defender os direitos humanos, neste sentido, **considero pertinente parabenizar a A2000 por todo o trabalho desenvolvido em prol da inclusão social e das pessoas**, desde a sua constituição até ao presente, bem como, pela sua enorme expansão nos últimos anos.

Compreendendo as dificuldades que o setor social atravessa no que respeita à sustentabilidade financeira, enquanto Presidente do Conselho de Administração da Fundação da Caixa Agrícola do Vale do Távora e Douro, atendendo à nossa missão, considero extremamente importante estar ao lado das instituições que intervêm na região do Vale do Távora e Douro em prol da melhoria da qualidade de vida das nossas gentes, como tal, **não poderíamos deixar de apoiar a A2000 que recentemente expandiu a sua intervenção, para além de Tabuaço, para Armamar.**

Neste sentido, considero que é fundamental apoiar as instituições locais, colaborando assim para a construção de uma rede de proteção social empoderada e capaz de responder aos desafios complexos do mundo contemporâneo, promovendo a dignidade humana, a inclusão social, a coesão social e uma sociedade mais solidária e resiliente.



**Hélder José da Fonseca Lopes**

Presidente do Conselho de Administração

Fundação da Caixa Agrícola do Vale do Távora e Douro

## EDIÇÃO Nº 201 |

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

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

3	Editorial	17	Vida de Bombeiro
5	Integração Profissional	18	Curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários arranca com grande entusiasmo
6	MUDAT - A mudança começa em ti!	18	Manhã no Quartel
9	Novo Horizonte para os formandos de Resende	20	Mais uma etapa concretizada
10	A formação profissional também é cultura e lazer!!	20	A importância da LGP para a comunicação
12	Fim de mais uma etapa.	22	O que é o autismo?
13	Visita de Estudo a Sernancelhe, encanta formandos	24	Julho no CAARPD: Competições, Piscinas e diversão ao Sol!
13	Imaginação, criatividade e talento (Parte5/6)	25	Julho, um mês de aventuras e diversão
14	Atividades de Arranjos Básicos: bainhas	26	“O pensamento é o ensaio da ação.”
14	Vamos a um piquenique?		
16	Novo curso em Baião		

# C R I P

## CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

*IEFP - Vila Real*

### IAOQE

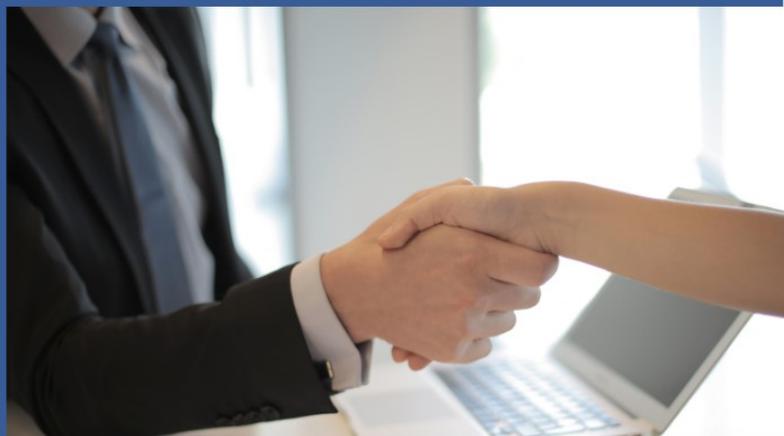
**Informação, Avaliação, Orientação  
e Qualificação no Emprego**

### AC

**Apoio à Colocação**

### APC

**Acompanhamento  
pós-colocação**



## AC

### 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.

## 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.



## 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.



# em Mesão Frio, Santo André

Ricardo Pinto em Contrato de Emprego-Inserção + (CEI+).

**O** Ricardo Pinto é um adulto natural do concelho de Mesão Frio, que está integrado profissionalmente na Junta de Freguesia de Mesão Frio (Santo André), ao abrigo de um Contrato de Emprego-Inserção + (CEI+).

Foi encaminhado pelo Serviço de Emprego de Vila Real para o CRIP (Centro de Recursos para a Inclusão Profissional) da A2000 para a medida IAOQE (Informação, avaliação e orientação para a qualificação e emprego), com o intuito de se proceder à análise das suas competências pessoais e profissionais. Após término do acompanhamento de IAOQE, foi encaminhado para a medida de Apoio à Colocação, para promover uma intensiva procura de emprego.

Juntamente com o cliente, procedemos ao levantamento das suas expectativas profissionais e, nesse sentido, a equipa do Centro de Recursos efetuou prospeção de mercado junto do Presidente da Junta de Freguesia de Mesão Frio, a qual se mostrou disponível em colaborar. Assim, foi efetuada uma candidatura a uma medida ativa de emprego (CEI+), de forma que o Ricardo obtivesse uma integração profissional na sua área de residência inserida no seu leque de interesses.

Questionado sobre o impacto desta integração na sua vida, o Ricardo mostrou grande satisfação, e explicou em que consiste o seu trabalho. **“As minhas tarefas passam por fazer a limpeza das vias públicas. Ando com o soprador, para limpar os espaços, arranco a erva, varro as ruas e as valetas. É um trabalho que me mantém ocupado e faz-me sentir mais útil e incluído na comunidade”**, assegurou.

Continuadamente, o Ricardo assume esta integração como fundamental para o seu bem-estar, apontando que **“gosto muito de trabalhar aqui e também daquilo que faço, os colegas tratam-me bem e ajudam-me sempre que preciso”**. Agora, posso ajudar nas despesas de casa e posso comprar alguma coisa para mim”. Assim, são visíveis melhorias significativas na autonomia e independência do cliente, as quais foram provocadas pela definição do seu percurso profissional.

Para António Nunes, Presidente da Junta de Freguesia de Mesão Frio, o objetivo passa por levar a entidade a assumir a sua responsabilidade social em prol do apoio a segmentos mais vulneráveis, referindo a importância de enquadrá-los profissionalmente. Neste sentido explica como decorreu a integração do Ricardo: “Já tinha frequentado uma medida ativa de emprego numa outra autarquia local do Concelho.”

No âmbito da integração profissional do Ricardo, o Presidente considera que as pessoas com deficiência “são tão ou mais capazes de desempenhar funções com **responsabilidade em contexto de trabalho como as demais.**” **Posto isto e questionado sobre estabelecer vínculos contratuais, o Presidente mostra reatividade em fazê-lo, no entanto, e como refere, as questões orçamentais assumem-se como um entrave para efetivar contratos.**

Por fim o Ricardo deixa umas palavras de agradecimento ao Presidente da Junta pela oportunidade em poder mostrar que também tem competências para exercer uma atividade profissional.



# MUDAT – A mudança começa em ti!

*“EU RESPEITO-VOS A VOCÊS E VOCÊS RESPEITAM-ME A MIM”*

(in “Como ser um leão”, de ED VERE)

O mês de julho foi dedicado exclusivamente à apresentação da peça de teatro “*Como ser um leão*”, do livro do autor britânico Ed Vere.

Nos 3 concelhos onde estamos a desenvolver o projeto “**MUDAT – A Mudança começa em TI!**”, levamos aos mais pequenos do pré-escolar e do 1º ciclo, que se encontram a frequentar o ATL, esta história pequena e simples, com os cenários e personagens criados por nós e que nos transmite uma mensagem poderosa sobre diferença, preconceito, tolerância e bondade.

Em Tabuaço, convidamos as crianças que frequentavam o ATL promovido pelo Município de Tabuaço a virem à nossa sala, na Biblioteca Municipal, dando-lhes a oportunidade de conhecerem mais um pouco sobre nós e o trabalho que aí desenvolvemos.

Em Armamar, numa parceria com a Biblioteca Municipal, foi-nos possível apresentar a peça naquele bonito espaço às crianças do ATL promovido pelo Município de Armamar. Em Poiães (Régua), levamos até à sala do pré-escolar do Centro Social e Paroquial D. Manuel Vieira de Matos esta magnífica história que a todos encantou.

No total, assistiram a esta fábula 148 crianças!

“*Como Ser um Leão*” fala sobre a amizade impossível entre um leão chamado *Leonardo* e uma pata chamada *Mariana*. Dizem que os leões são ferozes e têm de rugir bem alto, mas o Leonardo é um leão que prefere escrever poesia e viver em paz. A sua melhor amiga é a Mariana, uma pata, e juntos conversam, passeiam, pensam sobre o mundo, leem, brincam.... Até ao dia em que vão ter de enfrentar aqueles que acham que isto é estranho e inconcebível. Os outros leões não eram capazes de perceber que, afinal, uma pata e um leão também podem ser amigos, pois se aceitarmos a diferença e nos respeitarmos todos, uns aos outros, podemos ser o que quisermos e seremos muito mais felizes.

Sabemos que a inclusão, amizade, tolerância e o respeito pela diferença são pilares fundamentais para a construção de uma sociedade mais justa. Num mundo tão diversificado, onde as pessoas apresentam diferentes origens, culturas, crenças e capacidades, é essencial que aprendamos a aceitar e valorizar essas diferenças. Tolerar não significa apenas aceitar, mas sim respeitar as opiniões, escolhas e modos de vida do outro, mesmo que não concordemos com eles. Significa entender que a diversidade é natural e necessária, e que cada um tem o direito de ser quem é. A tolerância sustenta o diálogo e a paciência, é crucial para resolver conflitos e mal-entendidos e é uma forma de garantir os direitos de todos, em especial o da Não Violência relativamente às pessoas com incapacidade ou deficiência. O respeito pela diferença é o que permite construir uma sociedade onde todos se sintam valorizados e aceites.

Sensibilizar a comunidade e em especial, os mais pequenos para esta temática é, por isso, uma tarefa essencial e necessária para a promoção dos direitos das pessoas com deficiência e a sua inclusão na sociedade.

***Haverá só uma maneira de ser (um leão)?***

***Nós cá, achamos que não...e tu?***

Ainda no mês de julho, em Tabuaço e Armamar e, numa parceria com as respetivas Câmaras Municipais, tivemos oportunidade de visitar o Concelho de Sernancelhe, designadamente o recém-criado Espaço da Castanha e do castanheiro, os Passadiços do Távora e a Praia Fluvial de Vila da Ponte.



**Alexandra Santos, Técnica da A2000**

# ARMAZÉNS DO CORGO



TUDO PARA  
O SEU LAR

JUNCAL DE CIMA - CORGO - PESO DA RÉGUA

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

# 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

## RESENDE

## NOVO CURSO

## Novo Horizonte para os Formandos de Resende

No dia 8 de julho, começou em Resende o curso de formação contínua de Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais, com uma duração total de 400 horas de formação. Este curso representa uma oportunidade significativa para os participantes, que procuram aprimorar suas habilidades e competências para enfrentar os desafios do mercado de trabalho.

O grupo é formado por 10 residentes das várias freguesias do concelho, composto por seis mulheres e quatro homens. A diversidade do grupo, tanto em termos de idade quanto de personalidades e experiências de vida, promete enriquecer a dinâmica das sessões. Cada formando traz consigo uma bagagem única, o que facilita uma troca de ideias e opiniões rica e produtiva.

A expectativa era alta entre os formandos. Muitos estavam ansiosos para iniciar esta nova etapa, curiosos para conhecer os colegas e entusiasmados com a perspectiva de ocupar os seus dias com uma atividade produtiva e de aprendizagem. Para alguns, esta formação representa uma oportunidade de requalificação profissional, enquanto para outros é uma oportunidade de iniciar uma etapa.

O 1º dia começou com um caloroso acolhimento e boas-vindas a todos os presentes. Após este momento inicial, foi realizada uma dinâmica de grupo para que os formandos pudessem apresentar-se e começar a construir um ambiente de camaradagem e cooperação. Esta atividade inicial foi essencial para quebrar o gelo e fomentar o espírito de grupo entre todos.

Seguiu-se a apresentação da A2000, a entidade responsável pelo curso. Durante esta apresentação, foram distribuídos e explicados vários documentos fundamentais para o funcionamento do curso nomeadamente o Manual de Acolhimento, a Carta de Direitos e Deveres do Cliente, destacaram-se os compromissos e responsabilidades de ambos os lados, garantindo um ambiente de respeito e colaboração mútua, os Princípios e Valores da A2000 que foram discutidos, enfatizando a importância da ética, do respeito e da dedicação à aprendizagem. Por fim, o Referencial do Curso detalhou o conteúdo programático e os objetivos a serem alcançados durante a formação.

Ao longo das próximas semanas e meses, os formandos terão a oportunidade de participar em diversas atividades e unidade de formação que abrangem uma ampla gama de competências socioprofissionais. A formação será intensa e exigente, mas também recompensadora, proporcionando aos formandos as ferramentas necessárias para melhorar as suas perspectivas de emprego e desenvolvimento pessoal.

A equipa da A2000 está comprometida em apoiar cada formando neste percurso, oferecendo orientação, suporte e motivação contínuos. O sucesso dos formandos é a principal prioridade, e todos os esforços serão direcionados para garantir que cada participante atinja seus objetivos e saia da formação mais preparado para o futuro.

Com um espírito de esperança e determinação, os formandos de Resende embarcam nesta nova fase de suas vidas, confiantes de que este curso abrirá portas para novas oportunidades e um futuro mais promissor. A equipa da A2000 deseja a todos os formandos boa sorte e muito sucesso nesta nova etapa!

**Curso 2 – Ação 1 - Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais**  
Raquel Santos, Formadora



**Cofinanciado pela  
União Europeia**

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade” foi apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

## A formação profissional também é cultura e lazer!!

Os formandos do Curso 9 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço, no dia 23 de julho, deslocaram-se a Viseu a fim de visitarem algum do património deste distrito.

As atividades que ocorreram durante a manhã surgiram no âmbito da unidade de formação Linguagem e Comunicação com o intuito destes reconhecerem a diversidade de linguagens utilizadas na comunicação humana, identificarem símbolos e ícones universais e interpretarem imagens à luz de referências pessoais e sociais.



A primeira paragem teve como destino o Espaço da Castanha e do Castanheiro, em Sernancelhe. Neste local os formandos tiveram contacto com alguns produtos que têm como matéria-prima a castanha ou que, de certo modo, valorizam a mesma (produto endógeno deste concelho). Visualizaram uma apresentação que teve como objetivo demonstrar tudo o que que bom o concelho tem para oferecer e a sua evolução ao longo dos anos. No final, o grupo foi presenciado com um pastel de castanha confeccionado pela guia do espaço e um chá de folhas de castanheiro.



De seguida, o grupo deslocou-se à Igreja de São João Batista, Igreja Matriz do concelho e ficou a conhecer a história da mesma e algumas curiosidades religiosas.

Por fim, e ainda antes do piquenique, foram visitar o Museu do Padre Cândido ficando assim a conhecer o espólio de arte sacra, paramentaria religiosa e arqueologia existente neste concelho.



Terminado o contacto com a cultura passaram para o lazer e, neste sentido, foram para o concelho de Moimenta da Beira, mais precisamente, para a Praia Fluvial da Albufeira do Vilar, onde levaram a cabo um piquenique. Esta atividade surgiu no âmbito da unidade de formação Cidadania e Empregabilidade, tendo como principal propósito o desenvolvimento do sentido de grupo.

Chegados ao local, dirigiram-se ao parque de merendas, situado na lateral da praia onde se estabeleceram para realizarem o piquenique. Neste piquenique houve troca de merendas, muito convívio e animação.

Após o piquenique dirigiram-se à Praia Fluvial da Albufeira do Vilar, onde os formandos tiveram oportunidade de se banharem naquelas águas refrescantes e relaxar um pouco na relva.



Ao final da tarde deu-se o regresso a Tabuaço. Foi um dia divertido, diferente, em que os formandos conviveram entre si num contexto externo à sala de formação.

Os locais visitados foram uma mais-valia para o conhecimento dos formandos acerca do património do distrito de Viseu. Esta visita encerrou um conjunto de aprendizagens que não seriam possíveis em contexto de sala de formação.

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

# FUNDAÇÃO DA CAIXA AGRÍCOLA DO VALE DO TÁVORA E DOURO

## Transformamos Vidas



Aguiar da Beira | Tabuaço | Penedono | Armamar | Sernancelhe | Moimenta da Beira | Trancoso



**FUNDAÇÃO**  
**DA CAIXA AGRÍCOLA**  
**DO VALE DO TÁVORA E DOURO**

No dia 23 de Agosto de 2012, a Fundação celebra o seu 12º aniversário, anos de história e intervenção em prol das pessoas do Vale do Távora e Douro. A partir do seu reconhecimento, a Fundação tem vindo a desenvolver atividades próprias, promotoras de bem-estar social, com o suporte financeiro e logístico da Caixa de Crédito Agrícola do Vale do Távora e Douro e, tal como previsto e estabelecido nos seus estatutos, apoiou atividades e projetos desenvolvidos por outras entidades.

Desde então, temos vindo a cumprir o nosso principal propósito, enquanto pessoa coletiva de utilidade pública, apoiando crianças, jovens, idosos e, em geral, todos os cidadãos com manifestas carências e em situação de falta ou diminuição de meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho.

Destacar também projetos como a realização dos sonhos dos idosos institucionalizados na região, a atribuição de bolsas de estudo a alunos carenciados, o programa de apoio às ipss's, a distribuição de equipamentos de proteção individual no pico da pandemia, assim como, a parceria com a Sarah Trading e a Associação Aldeias Humanitar, para além, do patrocínio desportivo e cultural.

Desta forma, a Fundação da Caixa Agrícola do Vale do Távora e Douro compromete-se continuar com esta política de apoio, inclusive às diversas entidades implantadas na área de ação da Caixa Agrícola com as quais seja proficuo trabalhar, com vista a promover o desenvolvimento e crescimento social e económico da região e, acima de tudo, a melhoria da qualidade de vida dos seus habitantes.

Acreditamos, pois, que aqui Transformamos Vidas!

## CONTACTOS

Rua Macedo Pinto, N.º 47  
5120 – 418 Tabuaço

Telefone: 254 782 020  
Telemóvel: 960 205 593

geral@fundacaovtd.pt  
www.fundacaovtd.pt

## Fim de mais uma etapa

**C**hegou ao fim a aventura que começou no dia 25 de março de 2024. Foram 400 horas de muitas aprendizagens, partilha de conhecimentos, companheirismo e momentos que ficarão para sempre na memória e no coração dos formandos do Curso 18 - Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais, de Armamar. Este curso é constituído por oito unidades de formação de curta duração.

O grupo é constituído por 12 formandos, das mais diversas freguesias do concelho de Armamar e um do concelho de Tarouca, e com as mais distintas experiências de vida, o que permitiu ser um grupo de trabalho muito heterogéneo.

Ao longo de quase dois meses e meio exploraram-se diversos assuntos relacionados com o mercado de trabalho e a procura ativa de emprego, a comunicação e a assertividade, a importância da gestão da imagem e da gestão das emoções, como gerir conflitos, aperfeiçoaram-se ainda as competências da escrita, da oralidade e das TIC.

Fica o testemunho do grupo relativamente a esta experiência.

**Aldina** - “Adorei. Foram três meses muito bons. Saímos com tristeza, mas espero voltar com o mesmo grupo de colegas e com as mesmas formadoras.”

**Alfredo** - “Gostei de frequentar o curso porque aprendi coisas novas”.

**Bruno** - “Gostei muito desta formação.”

**Carina** - “Adorei a formação, as brincadeiras com os colegas e as formadoras. As UFCDS foram muito interessantes. Espero voltar pois já tenho saudades de alguns colegas”.

**Carlos** - “Gostei de voltar à Associação 2000. Achei estas UFCDS muito interessantes.”

**Carolina** - “Esta formação permitiu-me conhecer novas pessoas e rever outras que não via há muito tempo. Estas UFCDS foram úteis pois sinto-me mais preparada para procurar trabalho.”

**Joana** - “Gostei de estar na formação, do convívio com os colegas e as formadoras. Vou ter saudades de todos.”

**Marta** - “Adorei estar estes três meses com estas pessoas espetaculares. Gostei de rever alguns colegas e conhecer outros. As formadoras foram incansáveis e ensinaram-me muita coisa. Vou ter saudades e quero voltar em breve.”

**Paula** - “Já tinha frequentado formações anteriores, mas achei estas UFCDS mais interessantes. Gostei muito do grupo. Demo-nos sempre bem.”

**Raquel** - “Gostei muito de frequentar esta formação porque me sinto agora mais preparada para procurar trabalho. Também gostei muito dos colegas e dos formadores”.

**Rui** - “Foi bom vir para a Associação 2000. Gostei de conhecer novas pessoas e gostava muito de voltar.”

**Sílvio** - “Gostei muito deste curso, de rever alguns colegas e conhecer novas pessoas. As formadoras foram fantásticas. Obrigada por tudo.”

## ARMAMAR



Este curso teve como objetivo desenvolver competências sociais e profissionais através de ferramentas que permitem aos formandos estarem mais preparados para a missão da procura de emprego e se tornarem bons profissionais.

No último dia o grupo de formação viajou até ao Monte da Senhora da Guia, em Cimbres, concelho de Armamar para um convívio/ piquenique. Houve música, jogos de tabuleiro, muitas gargalhadas e algumas lágrimas na despedida.

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

Aos formandos, a Associação deseja as maiores felicidades e deseja sucesso a todos.

**Isabela Lima, Formadora**



# Visita de Estudo a Sernancelhe, encanta formandos

No dia 15 de julho de 2024, os formandos dos cursos 2 e 4 - Assistente Operacional, de Armamar, realizaram uma visita de estudo ao Município de Sernancelhe, situado na região do Douro, conhecida pela sua beleza natural e património histórico. Os participantes, que não conheciam a região, ficaram maravilhados com os locais visitados e a experiência vivida.

A primeira paragem foi no Espaço da Castanha, um centro dedicado à promoção e valorização da castanha, produto emblemático da região. Os formandos aprenderam sobre o ciclo de produção da castanha, desde o cultivo dos castanheiros até a colheita e comercialização do fruto. A visita incluiu ainda uma degustação de produtos à base de castanha, como compotas e bolos, que encantaram o paladar dos visitantes. Foi oferecido a cada um um bolinho de castanha maravilhoso e que poderá se confeccionar na UFCD Noções Básicas de Pastelaria, aprimorando-se ainda mais as habilidades e conhecimentos na arte da confeitaria.

Em seguida, o grupo dirigiu-se à Igreja Matriz de Sernancelhe, um monumento histórico que data do século XIII. Os formandos ficaram impressionados com a arquitetura gótica e os detalhes artísticos do interior da igreja. O guia local forneceu informações valiosas sobre a história da igreja e a sua importância para a comunidade local.

Para finalizar o dia, os formandos desfrutaram de momentos de lazer na Praia Fluvial de Sernancelhe. O ambiente tranquilo e as águas refrescantes do Rio Távora proporcionaram um encerramento perfeito para a visita. Os grupos de formação aproveitaram para relaxar, nadar e desfrutar da natureza envolvente. Não faltaram os deliciosos petiscos, confeccionados na UFCD 8247 – Cozinha Tradicional Portuguesa e que fizeram as delícias de todos os presentes, proporcionando uma verdadeira viagem pelos sabores



autênticos da nossa culinária, num belo piquenique.

Os formandos expressaram gratidão pelo transporte oferecido pela Câmara Municipal de Armamar, que tornou possível esta visita enriquecedora. **"Foi uma experiência incrível! Não conhecíamos nada da região e aprendemos muito. Estamos muito agradecidos pelo apoio da Câmara,"** comentou um dos participantes.

A visita de estudo a Sernancelhe não só ampliou os conhecimentos dos formandos sobre a cultura e história locais, mas também reforçou a importância de preservar e valorizar o património natural e histórico da região.

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

**Curso 2 – Ação 1 – Assistente Operacional**

**Sofia Barros e Raquel Santos, Formadoras**

## Imaginação, criatividade e talento (Parte 5/6)

### O porco e o burro

Era uma vez um porco e um burro que viviam numa quinta muito velha. Certo dia, o burro começou a ficar doente, o porco com um tom sarcástico perguntou ao burro:

- Que se passa contigo?

E o burro inocentemente disse:

- Acho que estou a ficar doente e, de certeza, que o nosso dono vai querer livrar-se de mim.

Ao chegar da lavoura o dono reparou na fraqueza que se encontrava o burro e disse:

-Estás a ficar velho burro. Se continuares

assim vou ter de te mandar abater!

Ao ver que o seu dono se tinha ido embora o porco disse ao burro:

- Lá vais morrer e, como somos só nós os dois, quando tu faleceres o dono vai me dar o dobro da comida e toda a sua atenção será para mim.

O burro que se encontrava triste e com poucas esperanças, pegou nas réstias de esperança e dia após dia voltou a comer e a levantar-se!

Passado algum tempo, com muita resiliência e unindo todas suas forças, o burro conseguiu erguer-se mantendo-se firmemente de pé.

Surpreso ao ver tal cenário, o dono olhando e sorrindo e com uma voz alegre disse:

-Boa, burro!

E cheio de felicidade e para celebrar, o dono mandou matar o porco e chamou os seus amigos para comer a sua carne.

**Moral da história: Quem tudo quer tudo perde**



Miguel, David e André Correia  
formandos Curso 14 - Ação 1- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais  
Poiares - Peso da Régua

# CARRAZEDA DE ANSIÃES

## Atividade de Arranjos Básicos: Bainhas

No âmbito da UFCD "Tratamento de Roupas e Arranjos Simples", o Curso 10 – Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, em Carrazeda de Ansiães, realizou uma sessão especial focada em "Arranjos Básicos: Bainhas". A atividade foi conduzida pela formanda Lusía, que ensinou de forma clara e prática como fazer bainhas simples.

A Lusía demonstrou uma técnica eficaz e acessível para todos os formandos, independentemente do nível de experiência. A abordagem foi prática, o que permitiu que cada um pudesse acompanhar e aplicar as instruções passo a passo. O método de Lusía destacou-se pela simplicidade e eficiência, tornando o processo de fazer bainhas uma tarefa fácil de realizar em casa.

A sessão foi altamente interativa e interessante. Todos nós tivemos a oportunidade de aprender e praticar as técnicas da Lusía, o que tornou a experiência enriquecedora e colaborativa. Mutuamente pudemos tirar dúvidas em tempo real, compartilhar dicas e truques pessoais e ver os resultados imediatos do nosso trabalho.

*"Acredito que a vida é feita de momentos de interação e aprendizagem com todas as pessoas ao nosso redor. A ses-*

*são da Lusía exemplificou isso perfeitamente, que mostrou como o compartilhar conhecimento e habilidades pode unir e fortalecer um grupo."* Afirma Joana Martins, formadora.

Queremos expressar gratidão à Lusía pela excelente sessão e pelo conhecimento valioso que compartilhou connosco. A dedicação e paciência que ela demonstrou ao ensinar foram inspiradoras, e todos saímos com uma nova habilidade prática que poderemos utilizar no nosso dia a dia.

Que venham mais sessões como esta, repletas de aprendizagem e troca de experiências! Estamos ansiosos para as próximas atividades e continuaremos a promover momentos de crescimento e interação para todos os nossos formandos.



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

**Joana Martins, Formadora**

## CHAVES



## Vamos a um piquenique?

No dia 25 de julho de 2024, os formandos do Curso 6 – Ação 1 – OSPC realizaram um piquenique no Parque das Caldas. Esta atividade surgiu no âmbito da unidade de formação Cidadania e Empregabilidade, tendo como principal propósito o desenvolvimento do sentido de grupo.

Sendo assim, os formandos deslocaram-se para o Parque das Caldas, situado à beira do rio Tâmega e perto das Termas e, aqui, levaram a cabo o piquenique.

Antes da refeição, visitaram a Ponte Romana de Trajano e a

Fonte do Povo, fonte com águas termais que brotam a 76º e têm uma composição única na Península Ibérica.

Depois da refeição, os formandos realizaram alguns jogos de mesa e, assim, puderam confraternizar uns com os outros num contexto exterior à sala de formação.

Foi uma tarde bem passada, em que todos souberam contribuir para o bem estar e bom ambiente sentido no grupo.

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



Dr. António Rodrigues & Dra. Sandra Silva

# SORRIR É CONNOSCO!



## OS NOSSOS SERVIÇOS

- Medicina Dentária
- Análises Clínicas
- Electrocardiogramas
- Podologia
- Prótese fixa e removível
- Ortodontia
- Implantologia
- Cirurgia Oral
- Odontopediatria
- Harmonização facial

**Acordos com:** ADSE; ADMG; ADM; CHEQUE-DENTISTA; CAIXA GERAL DEPÓSITOS; PT-ACS; PSP; MÉDIS-CTT; MULTICARE; SAMS; SAMS-SIB

## ONDE ESTAMOS

Rua João Teixeira Vasconcelos, N° 57  
Amarante

**255 437 904**

Rua Alexandre Herculano, N° 17  
Lamego

**254 655 772**

**MARQUE A SUA  
CONSULTA**

Alameda 13 Janeiro, N° 26  
Santa Marta de Penaguião

**254 811 663**

## Novo Curso em Baião



**E**m julho, abriu em Baião, o curso de formação profissional, **Curso 1 – Ação 2 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**. Este curso é constituído 12 formandos provenientes das várias freguesias do Concelho, heterogéneos nas idades e, maioritariamente, do género feminino. O curso tem a duração de 2900 horas, distribuídas por 1800 horas de formação em sala e 1100 horas de formação prática em contexto de trabalho. Começámos por dar as boas-vindas a todos e seguimos para o acolhimento e apresentação de todos nós. Fizemos algumas dinâmicas de quebra-gelo para facilitar a comunicação e interação entre todos.

No âmbito da **UFCD 3533 – Receção e acompanhamento no apoio à comunidade**, os formandos percorreram a vila de Baião para explorar as várias técnicas de acolhimento de clientes. Percorreram os vários espaços públicos e privados para solicitar informações e também para efetuar compras de bens ou serviços. Todos perceberam algumas diferenças no acolhimento, nomeadamente entre os serviços públicos e privados, e todos são unânimes em concordar que o acolhimento de clientes requer um profissional simpático/amigável, disponível/prestável e educado, pois só assim consegue cativar os clientes.

Na **UFCD 6370PCDI – Balanço de Competências/Plano Individual de Formação**, os formandos realizaram uma visita à Biblioteca Municipal de Baião para pesquisar sobre os diversos estilos de aprendizagem. Com esta pesquisa perceberam que somos capazes de aprender de quatro formas - observar, sentir, pensar e fazer. No final, cada formando identificou aprendizagens realizadas ao longo da vida através dos diversos estilos de aprendizagem.

Novo curso, nova alegria! Os formandos estão entusiasmados com neste novo percurso formativo, motivados com estas novas aprendizagens e empenhados com estas novas atividades. A equipa da A2000, mais uma vez, dá as boas-vindas ao grupo de braços abertos e entrega um sorriso de boa sorte a todos. Que comece a aventura!!

**Curso 1 - Ação 2 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**  
Sandra Pinto, *Formadora*



**Cofinanciado pela  
União Europeia**

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade” foi apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

# Vida de Bombeiro

No âmbito da UFCD 3564- Primeiros Socorros, os formandos do Curso 1- Ação 2 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Baião, foram visitar Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Baião.

Esta visita teve como objetivo conhecer os procedimentos necessários no caso de dificuldades respiratórias na situação de socorro de urgência e na reanimação cardiopulmonar, para que cada um possa estar mais bem preparado no futuro, em caso de necessitar de prestar Primeiros Socorros a um familiar, amigo ou desconhecido.

A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Baião comemora este ano 62 anos de existência e conta atualmente com cerca de 100 elementos no seu corpo ativo, entre eles 4 elementos do comando. Atua em cerca de dois terços do concelho de Baião, dividindo esta árdua tarefa com a Corporação de Santa Marinha do Zêzere.

Os formandos começaram por conhecer as instalações desta associação nomeadamente: a central telefónica, onde foi possível assistir a uma simulação de chamada de emergência, o salão nobre, as camaratas, as áreas de lazer, a lavandaria, o bar/ refeitório e as garagens com as viaturas de transporte de doentes, de combate a incêndios florestais e urbanos onde o grupo teve oportunidade de ouvir uma breve explicação sobre a diversas funções de cada uma das viaturas.

De seguida, o grupo foi encaminhado para uma sala



onde decorreu uma pequena ação de formação sobre Suporte Básico de Vida. Aqui foram explicados e simulados todos os procedimentos a ter em conta em caso de paragem cardiopulmonar e o uso correto de um DAE (desfibrilhador automático externo), assim como a Manobra de Heimlich em caso de engasgamento e consequente obstrução da via aérea, os sintomas de um AVC e como agir em caso de ataque de epilepsia.

Fica o agradecimento ao Sr. Comandante Alexandre Pinto, ao Sr. Presidente José Arlindo Azevedo, ao Bombeiro de Segunda Tiago Ribeiro e os Bombeiros de Terceira João Ramos, Leandra Vieira e Inês Carvalho pela receção e total disponibilidade em receber o grupo de formação e passagem de conhecimentos.

Foi uma manhã muito produtiva e rica em aprendizagens e partilhas.

Isabela Lima, Formadora



Cofinanciado pela  
União Europeia

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade foi apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

# POIARES - PESO DA RÉGUA

## NOVO CURSO

### Curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários arranca com grande entusiasmo

No dia 1 de julho deste ano, teve início em Poiares o Curso 1 – ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários. Este curso, com uma carga horária total de 2900 horas, divide-se entre 1800 horas de formação em sala e 1100 horas de formação prática em contexto de trabalho.

O grupo de 12 formandos, composto por oito homens e quatro mulheres, apresenta idades variadas e é oriundo dos concelhos de Vila Real, Régua e Lamego. Todos estavam ansiosos, entusiasmados e curiosos para descobrir como se desenrolaria esta nova etapa de suas vidas.

Para alguns dos participantes, o curso representou um reencontro após as formações contínuas anteriores, enquanto os novos foram calorosamente recebidos pelos colegas. O dia de início foi marcado pela apresentação da equipa de formação, que será responsável por apoiar e acompanhar os formandos ao longo do percurso na A2000. Durante a primeira sessão, foram lidos e explicados a Carta de Direitos e Deveres do Cliente, o Referencial do Curso e o Manual de Acolhimento do Formando.

### Manhã no Quartel

No âmbito da UFCD 3564- Primeiros Socorros, os formandos do Curso 1- Ação 1 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, foram visitar o Quartel Delfim Ferreira mais conhecido por Quartel dos Bombeiros Voluntários de Peso da Régua.

Esta visita teve como objetivo os formandos aprenderem os procedimentos necessários no caso de dificuldades respiratórias na situação de socorro de urgência e na reanimação cardiorrespiratória, para num momento futuro terem conhecimentos suficientes para prestar primeiros socorros e salvar a vida de alguém.

O grupo de formação foi recebido pelo Segundo Comandante Antero Carvalho e a visita dividiu-se em três partes: visita às instalações (salão nobre, camaratas, central de comunicações e salas de formação), conhecer as viaturas de serviço e uma breve explicação sobre cada uma delas, nomeadamente viaturas de socorro e viaturas de combate (incêndios florestais e urbanos), viaturas de apoio e logística e viaturas para acidentes de viação e, por fim, uma formação sobre Suporte Básico de Vida, que proporcionou ao grupo a oportunidade de simular compressões e as insuflações e assim sentir-se mais preparado no caso de uma situação real de paragem cardiorrespiratória.

Nas palavras do Segundo Comandante “um bombeiro tem de ser polivalente, estar disponível para servir a população e

As expectativas são altas: todos os formandos demonstraram uma grande vontade de aprender, mudar de vida, procurar um futuro melhor e, sobretudo, conseguir uma integração profissional no término da formação. Este projeto é visto por todos como uma nova oportunidade em diversos níveis. A equipa da A2000 deseja boa sorte a todos nesta nova etapa!

### Curso 1 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários e Raquel Santos, Formadora

confiar na equipa com quem trabalha”. Neste momento, lamenta a falta de interesse dos jovens querem abraçar a profissão.

Esta Corporação de Bombeiros foi fundada em 1880

e as memórias de tantas décadas de existência estão “guardadas” religiosamente num Museu improvisado, mas de valor inestimável, que o grupo foi convidado a visitar. O espólio é composto por fotografias, objetos, utensílios e veículos que contam a história desta Corporação de Bombeiros que conta atualmente com um quadro ativo de 50 funcionários.

Assim se passou uma manhã agradável e sempre de espírito aberto para adquirir novas aprendizagens.

**Fica o agradecimento a todos os Bombeiros desta Corporação, em especial ao Sr. Comandante Rui Lopes e Segundo Comandante Antero Carvalho por receberem a A2000 sempre de “braços abertos”.**

**“Enfrentar o perigo todos os dias é uma tarefa para poucos. Obrigada, Bombeiros!”**

Isabela Lima, Formadora



**Cofinanciado pela União Europeia**

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade” foi apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.



# Doutor Finanças Circuito, Vila Real

**Negociamos os seus créditos por si!**



## SERVIÇOS GRATUITOS



Ajudamos em novo crédito habitação ou em existente



Consiga o melhor spread do mercado



Evite a burocracia (tratamos de tudo por si)



Serviços sem custos associados para si



### Visite-nos

Avenida de Osnabruck, Bloco F, Loja F, 5000-472 Vila Real  
933 927 742 | [circuito.vilareal@rede.doutorfinancas.pt](mailto:circuito.vilareal@rede.doutorfinancas.pt)



**Circuito**  
Vila Real

Registo BdP: 0004168

## Mais uma etapa concretizada...

No passado dia 17/07/2024 terminou mais um curso de formação profissional na A2000.

O curso 1/ação 1 – Assistente Operacional, que teve a duração de dois anos, proporcionou aos formandos diversas experiências. Além das UFCD's ministradas em contexto sala, os formandos tiveram a oportunidade de realizar Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT), o que contribuiu significativamente para a sua preparação para os desafios profissionais futuros.

No último dia, os formandos fizeram um balanço da sua passagem pela A2000:

**“Para mim estar na A2000 foi muito instrutivo, conheci novas pessoas e foi divertido.”** Anabela Monteiro

**“Eu gostei muito de FPCT, foi incrível e aprendi muita coisa. Adorei estar a trabalhar na Quinta do Vallado”** Marcelo Rodrigues

**“Gostei de andar aqui, aprendi muita coisa e gostei dos amigos e dos técnicos”** Eduardo Machado

**“Durante estes 2 anos na A2000 aprendi muita coisa e fiz muitos amigos.”** José Geitoso

**“Vou sentir muita falta da A2000, dos amigos, dos técnicos. Aprendi cá muitas coisas boas.”** Sandra Fonseca

**“Nestes 2 anos aprendi muitas coisas, quer em sala, quer em FPCT. Gostei muito de conhecer os meus colegas e os técnicos da A2000”** João Mamede

**“Eu gostei de estar aqui na A2000. Ajudou-me a traba-**



**lhar na área que eu sempre gostei.”** Henrique Quintelas

**“Gostei muito de estar na A2000 e de realizar FPCT no Hotel Régua Douro. Fui bem tratado.”** Paulo Rodrigues

**“Eu gostei muito de andar na A2000, conheci pessoas novas e fiz algumas amizades”** Filipe Costa

**“A A2000 ajudou-me muito a ultrapassar as minhas dificuldades e estou muito contente com isso. Agradeço imenso terem-me acolhido.”** Francisca Peão

À A2000 e, particularmente à equipa da formação profissional, fica a sensação de dever cumprido e otimismo no futuro dos formandos, que agora se preparam para novos desafios, seja no mercado de trabalho, seja na sua vida pessoal.

*Aurora Gouveia, Técnica da A2000*

## A importância da LGP para a comunicação

No mês de julho, o Curso 12 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer na sede da A2000 em Poiares, iniciou o conteúdo da diversidade de linguagens utilizadas na comunicação humana. Este conteúdo faz parte do referencial no que respeita à Formação Base, mais especificamente à unidade de formação Linguagem e Comunicação.

A linguagem é um sistema usado pelos humanos para comunicarem ideias e sentimentos entre si.

Ao longo das sessões foram abordados dois tipos de linguagem: a verbal e a não verbal. A primeira foi desenvolvida através do diálogo e na segunda foi explorada a linguagem gestual.

A exploração da Linguagem Gestual Portuguesa passou pela exposição dialogada de um powerpoint, durante o qual os formandos tiveram conhecimento do “pai” da LGP e de um pouco da história da mesma.

O alfabeto foi o primeiro contacto com a LGP (Linguagem Gestual Portuguesa), em que os formandos tentaram reproduzir o seu nome. Contudo, não foi um exercício fácil devido à dificuldade do conteúdo.

Depois do alfabeto foi a vez dos algarismos, ao que cada um conseguiu reproduzir a sua idade em LGP (Linguagem Gestual Portuguesa).

Após os exercícios, os formandos reconheceram a complexidade do conteúdo e a importância da prática para atingirem o sucesso na comunicação humana.

Através da exploração deste conteúdo, os formandos aperceberam-se das dificuldades sentidas pelas pessoas surdas e do quanto é importante o sentido da audição.



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

**Marisa Camilo, Formadora**

## **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



# Intervenção Precoce na Infância

## o que é o autismo?

O autismo é um transtorno neuropsiquiátrico, com impacto direto no desenvolvimento humano.

É caracterizado por défices na comunicação social e padrões repetitivos e restritos de comportamento.

Este distúrbio abrange uma ampla gama de habilidades e desafios, manifestando-se de maneiras únicas em cada indivíduo. O termo "espectro autista" reflete essa diversidade, reconhecendo que as experiências autistas variam em intensidade e forma (nível 1, 2 e 3).

### Sintomas Sociais:

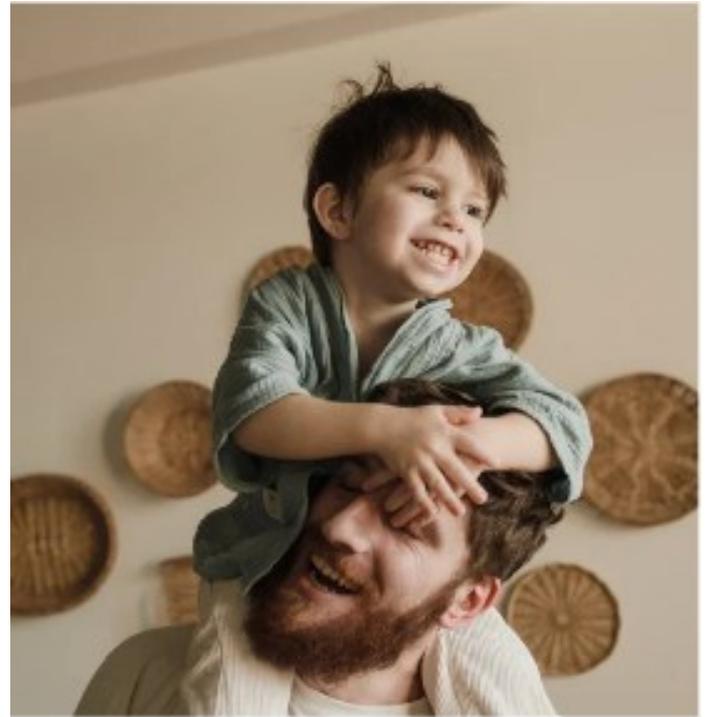
As dificuldades sociais no TEA podem incluir limitações na interpretação e reação às emoções de outras pessoas, podem-se verificar ainda lacunas na comunicação não verbal (como contato visual, expressões faciais) e na busca por interações sociais de maneira não convencional.

### Comportamentos Repetitivos e Restritos:

Padrões repetitivos e restritos de comportamento podem se manifestar como fixação em rotinas, interesses específicos e movimentos motores repetitivos. A resistência à mudança é comum, tornando a flexibilidade e a adaptação desafios significativos.

### Sensibilidades Sensoriais:

Muitas crianças com TEA experimentam sensibilidades sensoriais, sendo hipersensíveis ou hipossensíveis a estímulos como luz, som, texturas e cheiros. Essas sensibilidades podem influenciar significativamente o conforto e o bem-estar diário nos diferentes ambientes, onde a criança está inserida.



A Organização Mundial de Saúde (OMS), estima que, 1 em cada 160 crianças tenha TEA, no entanto consideram-se estas estatísticas aquém da realidade quotidiana atual.

O diagnóstico não se encontra amplamente difundido e normalmente é feito de forma tardia, devendo o mesmo ser efetuado até aos 24-30 meses, por profissionais especializados.

Sendo o TEA reconhecido como uma condição multifacetada, irá exigir concomitantemente intervenções adaptadas à sua heterogeneidade.

Estudos sobre intervenções comportamentais, apontam o método ABA, como uma das intervenções no TEA, que traz ganhos na funcionalidade e desenvolvimento da criança. Esta metodologia será abordada na próxima edição.

**Até breve com o método ABA.**

**Sofia Borges, Psicóloga**



**Especialistas em Ortopedia, Geriatria  
&  
Dispositivos Médicos**

**FORNECEMOS E EQUIPAMOS INSTITUIÇÕES**



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

964 344 822  
243 997 997

comercialsul@ortomaior.com  
geral@ortomaior.com

# Julho no CAARPD: Competições, Piscinas e Diversão ao Sol!

**O**lá a todos! Julho foi um mês repleto de atividades divertidas e emocionantes aqui no CAARPD. Vamos contar-vos tudo o que fizemos:

Começámos o mês com a nossa participação no 2º Campeonato Nacional de Boccia DI, que se realizou em Pombal. Apesar de não termos ganho desta vez, foi uma experiência incrível de aprendizagem e convívio. O espírito desportivo esteve sempre presente, e isso é o mais importante!

Com o calor a apertar, iniciámos as nossas idas às piscinas exteriores do município. É a altura do ano em que mais brincamos na água, e adoramos cada momento! Este ano, introduzimos o nosso mais recente jogo, "Aquapong", e descobrimos que temos grandes jogadores com pontarias afinadas!

Como em anos anteriores, tivemos a oportunidade de animar o Campo de Férias do Município com duas atividades especiais. Fizemos uma sessão de zumba com as crianças e mostramos como se joga corretamente o Boccia DI e Hóquei DI. Foi um sucesso! As crianças adoraram e nós também nos divertimos imenso.

Para dar um toque de cor e ajudar a refrescar, realizámos um painel de flores e leques. Estes trabalhos manuais foram uma forma divertida de lidar com o calor e deixar o nosso espaço ainda mais bonito.

Estamos ansiosos para o próximo mês, que promete ser pequenino, mas cheio de diversão! Venha ele!!

Até breve, com mais aventuras e momentos especiais no CAARPD!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça



# Julho, um mês de aventuras e diversão



**J**ulho foi um mês em cheio e trouxe como tema “A Comunicação. Aprendemos que existem vários tipos de estilos e comunicar e que a Comunicação é muito importante na relação que temos uns com os outros. Descobrimos também como foi a evolução do telefone, quais os primeiros passos desta invenção comunicativa e quais os progressos para chegarmos a esta maravilha tecnológica que temos hoje em dia e da qual já ninguém abdica. Mas não ficámos apenas pela história. Através de alguns materiais e muita imaginação, construímos os nossos próprios tablet’s e demos um novo sentido às tecnologias.

Se pensam que esta aventura pela Comunicação ficou por aqui, desenganem-se. Fomos também visitar um dos maiores meios de comunicação da atualidade: a Rádio. Com muita simpatia e hospitalidade, fomos recebidos na *Universidade FM*, onde pudemos ver os segredos deste meio de comunicação e experimentar o equipamento que aqui é utilizado.

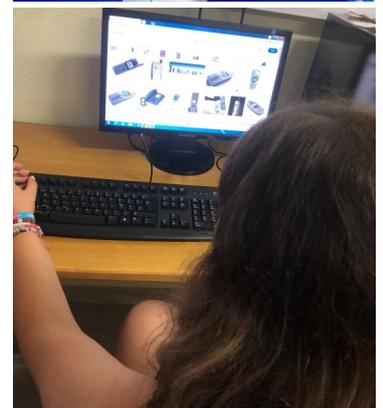
O desporto também não pára e, nos dias 5 e 6 de Julho, rumámos até Pombal para participar no 2º Campeonato Nacional de Boccia DI, onde conquistámos um honroso lugar no TOP 16 entre as 27 melhores equipas nacionais. Aqui deixamos o nosso agradecimento à *Anddi Portugal* e à *CERCIPOM* pela excelente organização deste evento.

Com a chegada do calor, chegou também a novidade mais aguardada do ano, a piscina! As temperaturas convidam e nós aceitámos o convite. Entre jogos de água, mergulhos e banhos de sol, muitas têm sido as gargalhadas e brincadeiras para animar o nosso Verão.

Mas as aventuras na água não ficam por aqui e terminámos o mês da melhor forma possível, com uma atividade radical: canoagem! Graças à *Naturimont Desporto Aventura Turismo*, aventurámo-nos pelas margens do Rio Douro como verdadeiros profissionais. Foi uma manhã de muita diversão e desafios que nos deixará belas memórias para mais tarde recordar.

Julho foi mês de muitos sorrisos, com muita animação e aventuras. O que nos trará o mês de Agosto? Acompanhem-nos nesta jornada.

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



# “O pensamento é o ensaio da ação.” *Sigmund Freud*



**E**sta citação reflete a ideia de que as nossas ações começam (ou deveriam começar) a ser formadas na mente antes de serem realizadas no mundo físico. Isso significa que ao pensar e ao planear, estamos a preparar-nos para agir. Esta preparação mental é crucial para tomar decisões informadas e eficazes.

Assim, nos Espaços de Convívio da A2000, fizemos questão de lembrar o Dia Mundial da Liberdade de Pensamento, que se comemorou a 14 de julho, e que é um Direito consagrado pela Declaração Universal dos Direitos Humanos da ONU. Efetivamente a liberdade de pensamento e de expressão estão na base de uma sociedade justa e coesa, com oportunidades iguais para todos. Lembrá-mos igualmente que é importante sabermos usar esta liberdade e valorizá-la.

Entretanto, outra das efemérides sobre as quais nos debruçá-mos em julho foi o Dia Internacional da Piada (1 de julho), pela importância que o ato de rir tem nas nossas vidas – promove o bem-estar e a saúde mental, fortalece os laços sociais, fomenta a criatividade, proporciona alívio em momentos difíceis e valoriza a cultura. A capacidade de rirmos de nós mesmos e das situações adversas pode proporcionar uma nova perspetiva e ajudar a lidar com os desafios de forma mais leve e positiva.

O mês de julho foi, aliás, pródigo em bons e divertidos momentos que culminaram no encontro dos clientes de todos os Espaços de Convívio da A2000 no Santuário de Nossa Sra. Do Viso, em Fontes, no qual não faltou oração, boa comida e boa música. Foi um dia para mais tarde recordar!

Em julho continuaram as sessões de informação, dadas por técnicos da Saúde, sobre Suporte Básico de Vida, que passaram por todos os grupos de idosos, bem como as danças seniores ou danças sentadas que cativam cada vez mais adeptos, pelo bem-estar físico, mental e social que proporcionam. Também as habilidades na tecnologia foram treinadas com textos e diversos jogos criativos.

Terminámos o mês com alguns passeios curtos, mas que serviram para desanuviar e respirar outros ares.

Resumindo, julho foi um mês em que explorámos a importância do pensamento e do conhecimento na nossa vida, assim como experienciámos emoções fortes e aferimos a amizade e os laços interpessoais que unem clientes e técnicos dos Espaços de Convívio da A2000.

Em setembro estaremos de volta!

**Paula Conceição, Técnica da A2000**



Os Espaços de Convívio da A2000 desenvolvem-se atualmente no Concelho de Peso da Régua, nas seguintes freguesias: União de Freguesias de Poiare e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Baptista) 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 de 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 Baptista) 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 de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.



DEIXE-SE ENCANTAR

# UNIÃO DAS FREGUESIAS DE LOBRIGOS (SÃO MIGUEL E SÃO JOÃO BAPTISTA) E SANHOANE

SÃO JOÃO DE LOBRIGOS "Património Artístico da Região Duriense"

SANHOANE "Ostenta a sua pureza original"

SÃO MIGUEL DE LOBRIGOS "Retrata a natureza da região"

254 821 052  
jfguesialobrigossanhoane@outlook.pt

Alameda 13 de Janeiro,  
5030-470 Santa Marta de Penaguião

# DOADORES DO MÊS




Viver e Aprender | Edição 201 | JULHO 2024

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



VISITE-NOS

