



VIVER e aprender

www.a2000.pt

NOVOS CURSOS DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL



- ◇ Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
- ◇ Poiares - Peso da Régua
- PÁGINA 8 -



- ◇ Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
- ◇ Chaves
- PÁGINA 8 -

INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL



- ◇ Câmara Municipal de Vila Real integra 7 pessoas com deficiência
- PÁGINA 5 -



Cofinanciado pela União Europeia

PROJETOS INR

- ◇ MUDAT - A mudança começa em ti!
 - Seminário “Vida Independente: perspetivas ...”
Poiares - Peso da Régua - PÁGINA 22 -
 - World Café “A Vida independente na pessoa vulnerável: Uma realidade?”
Armamar e Tabuaço - PÁGINA 23 -
- ◇ Carrazeda Inclusiva
 - Palestra “Medidas de Apoio à Empregabilidade”
Carrazeda de Ansiães - PÁGINA 26 -

Projetos cofinanciados pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR, I.P.)



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

CAARPD

Um Mês de Magia, Alegria e atividades especiais!

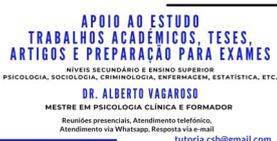
PÁGINA 18

CAARPD

Último mês do ano - PÁGINA 19 -



Apoios





Junta de Freguesia de Sanfins do Douro

Largo dos Bombeiros 5070-358, Sanfins do Douro

259 686 119

freguesiadesanfinsdodouro@gmail.com

Seg. a Sex.: 9h30 - 12h / 14h - 17h30

**Alcides Pereira
Luis Almeida, LDA.**

Taxis de 5, 7 e 9 lugares
Transfers e tours

+351 934240572

alcides.1975@hotmail.com

Douro Valley, Peso da Régua



Port. 06 34 99 50 00
Tel. 05 56 45 59 01

1B Rue de la Station
33380 MARCHEPRIME



Marcos Nunes
+351 919 508 303

Rua do Alto, Alto 1
5030-451 Santa Marta de Penaguião



Tel. 254 314 913

(Custo chamada para rede fixa nacional)

Tm. 913 803 636

(Custo chamada para rede móvel nacional)

Rua da Ferreirinha, N.º 87 | 5050-261 PESO DA RÉGUA



Rua Alexandre Herculano
LAMEGO - 937 969 662 -



254 322 375



Vivemos Todos em Guerra, a Guerra do Tempo

No turbilhão da modernidade, onde cada dia parece ser um labirinto sem saída, vivemos todos numa guerra constante: a guerra do tempo. Não é uma batalha declarada com armas ou exércitos, mas uma luta silenciosa, travada no interior de cada um de nós, contra o implacável avançar dos ponteiros do relógio.

Nunca como hoje o tempo foi tão escasso. As exigências profissionais, os compromissos pessoais, as notificações incessantes que piscam nos ecrãs, tudo compete pela nossa atenção. É uma corrida desenfreada, em que somos ao mesmo tempo guerreiros e prisioneiros, escravizados por agendas que ditam o ritmo de vidas que mal conseguimos controlar. Tornou-se um luxo parar, respirar e refletir. Até os momentos de lazer são frequentemente preenchidos com atividades que “precisam” de ser feitas, como se o descanso tivesse também de ser produtivo.

Este conflito, no entanto, não é apenas externo. Há uma guerra interna, uma tensão constante entre o que queremos fazer e o que devemos fazer. Há sonhos que adiamos, conversas que nunca temos e projetos que deixamos por realizar, tudo em nome de um amanhã que parece ser sempre mais promissor, mas que nunca chega.

A guerra do tempo traz consequências profundas. A ansiedade e o esgotamento tornaram-se epidemias silenciosas. A pressa de viver faz-nos esquecer como viver. As relações humanas sofrem, reduzidas a mensagens apressadas ou encontros furtivos encaixados entre outras prioridades. Até a nossa saúde, física e mental, paga o preço por esta batalha desigual.

Talvez seja altura de questionarmos esta guerra. Quem nos impôs esta luta? E, mais importante, como podemos travá-la?

O desafio para 2025 é conquistar a paz de cada um e a paz de todos.

Feliz 2025 para todos.



António José Ribeiro,
Presidente da Direção da A2000

EDIÇÃO Nº 206 |

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

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

| | | |
|----|---|---|
| 3 | Editorial | sejam respeitados e cumpridos |
| 5 | Câmara Municipal de Vila Real integra 7 pessoas com deficiência | 14 Violência, um tema cada vez mais importante de ser abordado |
| 6 | 14/12/2024 - Jantar de Natal dos Colaboradores da A2000 | 16 Município de Resende celebra o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência |
| 6 | 20/12/2024 - Sorteio das Rifas - Resultados | 18 Um Mês de Magia, Alegria e atividades especiais! |
| 8 | Uma oportunidade única para o futuro! | 19 Último mês do ano |
| 8 | Operador de Serviços Pessoais e Comunitários | 20 Método TEACCH no Autismo |
| 10 | Ser empreendedor | 21 Criatividade é a inteligência a divertir-se" |
| 11 | É Natal! É Natal! Tudo tem mais luz! | 22 MUDAT – A Mudança começa em ti: Mês de Novembro |
| 12 | Em poupar é que está o ganho... | 26 Palestra “Medidas de Apoio à Empregabilidade” - Carrazeda de Ansiães |
| 12 | Inclusão no Mercado de Trabalho | |
| 14 | Todos somos responsáveis por assegurar que os direitos | |

Serviços formativos

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE)

TO 3.01 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Operacional - 2900 horas
- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários - 2900 horas

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP)

Centro de Emprego de Vila Real do IEFP

- Informação, Avaliação, Orientação e Qualificação no Emprego (IAOQE)
- Apoio à Colocação (AC)
- Acompanhamento Pós-colocação (APC)



PESSOAS 2030

Programa Temático Demográfico, Qualificações e Inclusão

TO 4046 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Operacional - 2900 horas
- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários - 2900 horas

Formação Contínua (em regime laboral)

- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais - 400 horas



Cofinanciado pela
União Europeia



Câmara Municipal de Vila Real integra 7 pessoas com deficiência

Marta Vilela, André Pinto, Hugo Paixão, Mara Carvalho, Carlos Baptista, Alexandre Carvalho e Esmeralda Póvoa foram integrados profissionalmente no Município de Vila Real, através de Contratos Emprego e Inserção + (CEI+).

Neste sentido, e para compreender melhor este processo, recolheu-se o testemunho do Sr. Vice-Presidente da Câmara Municipal de Vila Real, Dr. Alexandre Favaios.

Segundo o Dr. Alexandre Favaios “a inclusão no mercado de trabalho é uma questão central para garantir a igualdade de oportunidades e combater a discriminação. O Município de Vila Real tem se destacado pelo seu compromisso com a integração e formação profissional de pessoas com deficiência, contribuindo para a promoção da diversidade e da equidade no ambiente de trabalho. Ao longo dos últimos anos, várias pessoas com deficiência foram integradas em diferentes áreas do Município, desempenhando funções importantes e enriquecendo o ambiente de trabalho com suas características individuais e capacidade de adaptação. A A2000 é, assim, um dos parceiros fundamentais para dar cumprimento a este nosso compromisso”

Além disso, salienta que “os clientes da A2000 são exemplo de sucesso na integração de pessoas com deficiência no Município de Vila Real. Cada um deles desempenha tarefas que variam conforme as suas habilidades e áreas de interesse, sendo apoiados para garantir um desempenho eficiente e satisfatório. Estas integrações profissionais de pessoas com deficiência no Município de Vila Real ocorrem em diferentes serviços como Escolas, Biblioteca Municipal, Pavilhão de Desportos e Centro de Ciência. Estes

exemplos mostram como pessoas com deficiência podem desempenhar funções diversas, contribuindo com suas competências específicas e individuais para o bom funcionamento da prestação de serviço do Município.”

De acordo com o Sr. Vice-Presidente, “a possibilidade de recorrer a uma medida ativa de emprego (CEI+) surgiu devido ao trabalho contínuo de sensibilização e parceria entre instituições que desenvolvem trabalho neste contexto, nomeadamente a A2000 e o Município de Vila Real. A autarquia, ciente da importância da inclusão e da diversidade no ambiente de trabalho, identificou as medidas ativas como ferramentas fundamentais para promover a contratação de pessoas com deficiência. O apoio técnico e financeiro proporcionado pela medida foi essencial para viabilizar a integração, proporcionando uma adaptação suave e sem custos adicionais para a entidade.”

A decisão do Município em integrar pessoas com deficiência no ambiente de trabalho da autarquia foi motivada por uma série de razões: “A principal razão foi a crença de que todos têm o direito de contribuir para a sociedade, independentemente das suas limitações. Além disso, a autarquia reconheceu o valor agregado que a diversidade de experiências e perspetivas pode trazer ao trabalho diário, melhorando não apenas a produtividade, mas também o ambiente de trabalho e a cultura organizacional.” Destaca que, “uma pessoa com deficiência pode ser uma mais-valia em vários aspetos. A perseverança, a atenção ao detalhe e a capacidade de adaptação são apenas algumas das qualidades que as pessoas com deficiência frequentemente demonstram. Além disso, a diversidade de experiências de vida contribui para a inovação e a resolução criativa de problemas, algo essencial para



Dr. Alexandre Favaios,
Vice-Presidente da Câmara
Municipal de Vila Real

qualquer organização. A integração de pessoas com deficiência cria a oportunidade para desmistificar a participação de todos perante a comunidade, destacando o nosso compromisso com a inclusão e a responsabilidade social.”

Considera ainda que “a adaptação ao posto de trabalho e às rotinas diárias é feita de forma gradual e personalizada, com o apoio da A2000, neste caso em particular, mas também com outras instituições. Desde a adaptação do espaço físico até o ajuste de tarefas e horários, tudo é pensado para garantir o melhor desempenho possível. O Município de Vila Real tem sido muito sensível a essas necessidades, proporcionando equipamentos adequados e ajustando as funções de acordo com as competências de cada trabalhador sendo que nem sempre corre como esperado à primeira havendo sempre o compromisso de aferir as tarefas e ou serviços.”

O Município de Vila Real tem demonstrado uma enorme receptividade à integração de pessoas com deficiência e o Dr. Alexandre Favaio relata que “o processo de inclusão tem sido uma experiência positiva tanto para os trabalhadores como para a entidade, o que incentiva a continuidade a expandir, acreditamos, este tipo de iniciativa. Para a autarquia, a diversidade no local de trabalho é vista como um valor importante, que contribui para a evolução da própria instituição e para a construção de uma sociedade mais justa.”

Relativamente ao trabalho desenvolvido, considera que “o apoio dado pela A2000 é fundamental para o sucesso deste processo de integração. A A2000 tem-se destacado não apenas pelo

apoio técnico e formativo, mas também pelo acompanhamento constante dos trabalhadores e pela promoção de uma abordagem centrada nas necessidades individuais. Este suporte tem sido essencial para garantir que as integrações profissionais ocorram sem obstáculos e que o processo de adaptação seja o mais tranquilo possível.”

Por fim, o **Dr. Alexandre Favaio apelou a outras entidades e empresas que sigam o exemplo do Município de Vila Real e integrem mais pessoas com deficiência no mercado de trabalho. Na ótica do Executivo Municipal “a inclusão não é apenas uma questão de justiça social, mas também uma estratégia inteligente para enriquecer as equipas e melhorar o ambiente organizacional. Cada**

pessoa com deficiência traz consigo uma perspetiva única, que pode ser uma enorme mais-valia para qualquer instituição. Acreditamos que, ao dar uma oportunidade a todas as pessoas, estamos a construir um futuro mais inclusivo mais equitativo e com maior participação cívica.” “A integração de pessoas com deficiência no mercado de trabalho é, sem dúvida, uma responsabilidade coletiva e o Município de Vila Real tem sido um parceiro exemplar nesse processo. Que este exemplo inspire outras entidades a seguir o mesmo caminho.”

Fátima Teixeira, Técnica do CRIP

A2000

14/12/2024 - Jantar de Natal dos Colaboradores da A2000

Tivemos o prazer de celebrar o Natal com um jantar especial entre os colaboradores e a direção da A2000.

Foi uma noite de convívio, alegria e agradecimento pelo trabalho árduo e dedicação de cada um ao longo deste ano.



20/12/2024 - Sorteio das Rifas - Resultados

Os vencedores dos prémios incríveis do sorteio das rifas de 2024 são:

1º Prémio: Cabaz de Ano Novo – Nº 6575

2º Prémio: Estadia de 1 noite com pequeno-almoço para 2 pessoas no Hotel Régua Douro (sujeito a disponibilidade) – Nº 4800

3º Prémio: Cabaz de Vinhos – Nº 4907

4º Prémio: Cabaz de Enchidos – Nº 6074

6º Prémio: Cabaz Quinta do Vallado – Nº 544

7º Prémio: 10 Lavagens Auto na i9auto-automóveis – Nº 5079

8º Prémio: Tratamento de rosto com-

pleto na CJ Beauty Center em Santa Marta de Penaguião – Nº 4526

9º Prémio: Massagem de Relaxamento na Sandra Azevedo Massagista em Vila Real – Nº 5104

10º Prémio: Massagem de Relaxamento na FisioDouro em Armamar – Nº 7429

11º Prémio: Voucher no valor de 20€ na Boutique Sónia em Santa Marta de Penaguião – Nº 1907

12º Prémio: 2 Francesinhas na Casa do Cruzeiro em Fontes – Nº 2971

13º Prémio: 1 Garrafa de Champanhe – Nº 4949



Importante: Todos os prémios devem ser reclamados no prazo de 90 dias, a contar da data do sorteio, na sede da A2000. Levantamento disponível de segunda a sexta-feira, das 9h às 13h e das 14h às 18h.

Não se esqueça de levantar o seu prémio!

 **CIMAGOM**


wine rest

onde o vinho ganha tempo

POIARES - PESO DA RÉGUA

Uma oportunidade única para o futuro!

No dia 2 de dezembro, em Poiares - Peso da Régua, teve início mais um curso, com o referencial de **Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**. Foi aprovado um Percurso Formativo C, um percurso individualizado com base em referenciais de formação não integrados no CNQ, com a duração de 2900 horas.

O Curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, para além de promover o desenvolvimento de competências profissionais, inclui uma forte componente dedicada às competências pessoais e sociais, consideradas essenciais e determinantes para a integração desta população no mercado de trabalho.

O grupo de formandos é heterogéneo no que diz respeito à idade, escolaridade e tipo de deficiência. É composto por 12 elementos provenientes de vá-

rios concelhos circundantes, nomeadamente: Vila Real, Peso da Régua, Santa Marta de Penaguião e Lamego.

Os motivos que levaram cada formando a ingressar nesta formação profissional são diversos. Alguns decidiram participar porque sentiam necessidade de ocupar a mente, outros reconheceram a importância de adquirir novos conhecimentos e construir novas amizades. A maioria, contudo, aproveitou esta oportunidade com o objetivo de alcançar uma integração profissional.

Quanto às suas expectativas, todos desejam concluir o curso com sucesso e esperam que o espírito de união e entretajuda se mantenha no grupo.

Aproveitamos para desejar à Família A2000 umas Boas Festas e reforçar que contamos com todos para alcançarmos os nossos objetivos.



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

Ana Marisa Camilo, Formadora

NOVOS CURSOS

Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

No dia 2 de dezembro do corrente ano, iniciou em Chaves, o Curso 1 – ação 5 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários.

Este curso tem a duração de 2900 horas, distribuídas por 1800 horas de formação em sala e 1100 horas de formação em contexto de trabalho.

O grupo é constituído por 12 formandos, composto por seis formandos do sexo masculino e seis do sexo feminino, com idades heterogéneas, residentes em diversas freguesias do concelho de Chaves.



O dia começou pela apresentação de toda a equipa da formação, que os vai apoiar e acompanhar durante o seu percurso pela A2000. Foi lida e explicada a Carta de Direitos e Deveres do Cliente bem como o Referencial do Curso e o Manual de Acolhimento do Formando.

As expectativas do grupo são elevadas, todos demonstraram grande moti-

CHAVES

vação em aprender, transformar a sua vida e criar um futuro melhor. Com uma forte ambição em alcançar uma ocupação profissional ao término da formação, todos encaram este projeto como uma oportunidade única, tanto a nível pessoal como profissional.

A A2000 deseja a todos boa sorte nesta nova etapa. Que esta seja uma jornada de crescimento, conquistas e realização!

Curso 1 – Ação 5 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

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.



UNIÃO DAS FREGUESIAS
PESO DA RÉGUA E GODIM

Venha visitar-nos!

**Deixe-se encantar pelas margens do
Douro...**

🏠 Rua Dr. José de Sousa 5050-275-Peso da Régua

✉ geral@freg-reguagodim.pt

☎ 254 313 929 / 254 318 214

Ser empreendedor

ARMAMAR

No âmbito da UFCD 6374 PCDI- Empreendedorismo o curso 1- Ação 3 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Armamar convidou a empresária Sara Gouveia para vir à sala de formação dar o seu testemunho sobre o seu negócio, fruto da sua veia de empreendedora.

Esta atividade teve como objetivo conhecer alguém com espírito de empreendedor, identificar as características de um empreendedor e reconhecer os procedimentos/ apoios de estímulo ao empreendedorismo.

Mais do que um testemunho a Sara presenteou-nos com uma lição de vida.

O sonho da Sara era ser militar e ir para Alcântara, perto de Lisboa. Mas, para não desiludir os pais decidiu ir estudar para Viseu, mais perto de Armamar e tirar o curso de Comunicação Social e mais tarde o mestrado em Marketing/ Estudos de Mercado. Esta “bagagem” de conhecimento fez desabrochar o “bichinho” do negócio e na vontade incessante de interagir e estar em contacto com pessoas.

No seu percurso profissional a Sara trabalhou como rececionista num hotel na Folgosa, foi presidente da junta da sua freguesia- Santa Cruz e paralelamente sempre ajudou os pais no negócio da fruta,

Infelizmente em 2004 foi-lhe diagnosticada uma leucemia que a fez redefinir caminhos e abrandar. Mas nunca deixou de ter sonhos. Realça a importância do pensamento positivo para conseguir superar os muitos obstáculos que encontrou, mas tentou sempre adaptar-se às situações. A Sara considerava-se uma sonhadora.

Assim nasceu em 2017 o “Mercadinho Douro” localizado em pleno centro da vila de Armamar. A ideia deste projeto vem da ligação desde sempre que a Sara tem com a agricultura, mais con-



cretamente a fruticultura que é um negócio de família e a paixão pela terra falou sempre mais alto criando um projeto “ao meu gosto com o qual me identifico pela proximidade com as pessoas da terra que me viu nascer e crescer”.

No Mercadinho Douro vende um pouco de tudo mas aposta nos produtos locais e nacionais como forma de fidelizar clientes oferecendo um produto diferenciador e de qualidade, assim como um atendimento personalizado e o mais próximo possível das pessoas indo de encontro às suas necessidades e expectativas.

Tudo o que conquistou foi com muito trabalho, esforço e dedicação e acima de tudo nunca pensar em desistir.

Ainda durante a apresentação a Sara falou ao grupo de quatro ideais que acredita que são fundamentais para um empreendedor ter sucesso:

- Humildade, fazer por merecer (solidariedade, esforço, empenho, fazer tudo para sermos merecedores das oportunidades), não ter receio de ser diferente (ninguém é igual a ninguém, todos temos uma “luzinha” cá dentro) e manter sempre pensamento positivo.

Para cada um destes ideais a Sara trouxe pequenos excertos de livros que distribuiu e debateu com os formandos

incentivando à participação de todos e deixando a ideia de que nunca é tarde para começar ou recomeçar, estamos sempre a tempo pois a vida é uma passagem e que tudo o que nos acontece tem um propósito.

Para terminar a sessão foi colocada a questão dos apoios a que teve de recorrer para concretizar o seu projeto. Num primeiro momento é necessário estar inscrito no Centro de Emprego na condição de desempregado para ter acesso aos apoios relacionados com o empreendedorismo nomeadamente: linha de crédito de criação do próprio negócio, o apoio na criação do projeto foi a custo zero e finalmente pediu um crédito bonificado com taxa de juros baixas e com um período de carência de dois anos conseguindo organizar as suas finanças durante este período.

A Sara é uma empreendedora com um otimismo incrível, que nos veio alimentar a alma passando uma mensagem de resiliência e positivismo.

Foi um momento incrível de partilha, de inspiração e de boas energias.

Em nome da Associação 2000 fica o agradecimento a esta empresária armamarense desejando-lhe o maior sucesso para o seu futuro.

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.

BAIÃO



É Natal! É Natal!

Tudo tem mais luz

Dezembro é o mês do natal. É tempo de luz, amor e alegria. Para celebrar esta bela quadra natalícia, a convite do Pelouro dos Assuntos Sociais da Câmara Municipal de Baião, participamos na Festa de Natal da Inclusão no dia 10 de dezembro, atividade inserida na **UFCD 6371 PCDI – Igualdade de Oportunidades**. O almoço decorreu no Pavilhão Multiusos de Santa Cruz do Douro que se encheu de conversas, risos e abraços dos participantes provenientes dos CACI's da Santa Casa da Misericórdia de Baião, do Centro de Apoio à Aprendizagem do Agrupamento de Vale de Ovil e os Grupos de Ensino Especial dos Agrupamentos do Sudeste e de Eiriz.

Durante a manhã, realizamos atividades lúdicas, num momento de partilha, diversão e de celebração da igualdade na diferença. A manhã foi divertida e animada e de uma alegria contagiante ver todos a dançar, a cantar, a brincar e a conviver. Isto sim, é o verdadeiro espírito natalício. Entretanto, chegou a hora almoço, bem confeccionado e bem servido, que terminou com as típicas sobremesas natalícias que nos deixaram de boca doce!

Na **UFCD 3532 APCDI – Acompanhamento Personalizado** realizamos uma visita aos espaços comerciais da vila de Baião e ao Intermarché, inaugurado a 12 de dezembro, com o objetivo de explorar as regras no acompanhamento de clientes/utilizadores no exterior e os serviços que os clientes podem utilizar. Nesta visita identificamos os vários espaços que os clientes podem utilizar no exterior – serviços públicos e privados. Também identificamos as principais regras no acompanhamento de clientes/utilizadores no exterior: o cliente, sempre que possível, deverá escolher quem o vai acompanhar na saída exterior; na via pública, o cliente deve circular sempre no interior do passeio; respeitar o ritmo de marcha do cliente; estar atento ao cansaço ou outros sintomas e fazer paragens ou estabelecer períodos de descanso.

Para finalizar, deixamos o nosso agradecimento ao Município de Baião pelo convite para participar na Festa de Natal da Inclusão. Para todos nós, foi um dia especial, um dia de convívio, diversão e celebração! Deixamos os nossos votos de um feliz e santo natal a todos, com uma mensagem de Paulo Freire...

“A inclusão acontece quando se aprende com as diferenças e não com a igualdade”

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.

Em poupar é que está o ganho...

No dia 3 de novembro, o Curso 9 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Tabuaço, participou numa ação de sensibilização intitulada “**Eficiência em Casa: Como reduzir os gastos com a energia**”. Esta atividade foi organizada com o objetivo de explorar o conteúdo de Ambiente e Saúde da componente de formação Cidadania e Empregabilidade – CE.

A sessão começou com a definição do conceito de energia e a distinção entre energia ativa e energia útil. No final desta explicação, percebemos a quantidade de energia que desperdiçamos diariamente nas nossas casas, muitas vezes sem nos darmos conta.

De seguida, foi explicada a diferença entre os conceitos de potência e potência contratada. Geralmente, assume-se que têm o mesmo significado, contudo, a diferença entre ambos reflete-se na quantidade de aparelhos elétricos que

podemos ou não ligar em simultâneo nas nossas casas.

Foram também exploradas as opções tarifárias e, dentro destas, os ciclos tarifários. Assim, ficámos a conhecer a diversidade de tarifas disponíveis e quais as mais adequadas às nossas necessidades.

O mercado regulado e o mercado liberalizado foram igualmente temas abordados, sendo que cada um de nós tem liberdade para escolher o mercado que melhor se ajusta às suas necessidades. Enquanto o primeiro é regulado pelo Estado, o segundo é regulado pelas várias empresas comercializadoras de energia.

A fatura elétrica foi apresentada e analisada pelo orador da sessão, o que nos permitiu compreender o significado de alguns termos técnicos. Ficámos também com a perceção de que, de um modo geral, a sociedade não presta atenção aos detalhes descritos neste tipo de faturas, focando-se apenas no valor a pagar pela energia consumida.

TABUAÇO



Por fim, foi apresentado um conjunto de boas práticas para economizar energia em casa, evitando desperdícios desnecessários.

Esta ação de sensibilização alcançou o objetivo pretendido: alertar para o desperdício excessivo de energia e fornecer dicas práticas para uma maior poupança.

Curso 9 – Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Ana Marisa Camilo, Formadora

CARRAZEDA DE ANSIÃES

Inclusão no Mercado de Trabalho

No dia 9 de dezembro de 2024, o Centro de Apoio Empresarial (CAE) de Carrazeda de Ansiães recebeu uma palestra sobre “Medidas de Apoio à Empregabilidade”, na qual o curso OSPC 10 e em conformidade com a UFCD 6372PCDI - Procura Ativa de Emprego, teve o gosto de participar. A ação teve como objetivo apoiar a formação de pessoas à procura de emprego, com foco na inclusão e igualdade de oportunidades.

A palestra contou com a participação de técnicos da A2000, IEFP e testemu-

nhos de formandos. **Leandro Veiga**, um dos participantes, partilhou sua experiência: “A formação e a A2000 ajudaram-me muito no meu desenvolvimento. Hoje estou a estagiar na escola onde fui bem recebido, ao fim de semana vou para os bombeiros e até tirei carta de condução”.

Outro testemunho foi da **Verónica Araújo**: “Antes da formação, estava sempre em casa sem saber o que fazer, desde que vim para a formação, venho à Vila, para o estágio, e ganhei novos amigos”.

Este evento foi mais uma etapa importante na missão de Carrazeda de Ansiães em promover a inclusão no mercado de trabalho, garantindo que todos tenham uma oportunidade justa de se integrar e crescer profissionalmente. Os formandos gostaram de participar na palestra e foi um complemento para



tudo o que já tinha sido abordado anteriormente na formação em sala.

Um Obrigada ao Município de Carrazeda de Ansiães e às Técnicas do Centro de Emprego de Vila Real por esta atividade maravilhosa em que partilhámos conhecimento.

Cláudia Joana Martins, Formadora



Fribila

FRIO INDUSTRIAL E CLIMATIZAÇÃO PARA TODOS

Serviços para profissionais e particulares em toda a Península Ibérica.

CLIMATIZAÇÃO

Revenda, instalação e manutenção de equipamentos de climatização e água quente (ar condicionado, bombas de calor, salamandras a pellets, recuperadores a lenha, entre outros).

Elaboração de projetos, instalação e manutenção de instalações de Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado (Alvará n.º 66346).

HOTELARIA

Elaboração de projetos, instalação e manutenção de equipamentos nas áreas de hotelaria, restauração e comércio.

FRIO INDUSTRIAL

Soluções de refrigeração para todos os setores da indústria e serviços.

Visite www.fribila.pt para conhecer a nossa oferta de equipamentos e utensílios



PME líder 24



T. (+351) 259 326 314

E. info@fribila.pt

M. Rua da Promaça, nº4 5000-081, Vila Real

Todos somos responsáveis por assegurar que os direitos sejam respeitados e cumpridos

Nos dias 10 e 12 de dezembro, os formandos do Curso1 /ação 3 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Armamar participaram no Seminário “VIDA INDEPENDENTE: perspetivas...” e no World Café sobre “A VIDA INDEPENDENTE NA PESSOA VULNERÁVEL. UMA REALIDADE?”, no âmbito do projeto cofinanciado pelo INR: MUDAT - A mudança começa em ti! O evento teve como objetivo divulgar o conceito de “Vida Independente” e sensibilizar a comunidade

para o direito à liberdade de escolha, muitas vezes negligenciado no contexto da deficiência e incapacidade.

No evento do World Café sobre “A VIDA INDEPENDENTE NA PESSOA VULNERÁVEL. UMA REALIDADE?”, os formandos participaram ativamente, partilhando experiências, discutindo obstáculos e propondo soluções práticas que respondam às especificidades de cada situação, onde identificaram medidas concretas para fomentar a autonomia e autossuficiência de pessoas com deficiência.

Este momento revelou a sensibilidade e empenho do grupo em abordar a inclusão de forma humana e personalizada. A iniciativa proporcionou uma oportunidade única para os formandos explorarem uma visão mais ampla da inclusão, fortalecendo o seu papel enquanto futuros agentes de mudança. Ao refletirem sobre a autonomia e dignidade de cada pessoa, demonstraram o compromisso em contribuir para uma sociedade mais justa e inclusiva.

ARMAMAR



Os formandos demonstraram dedicação e ideias transformadoras, reforçando que a inclusão é um caminho que se constrói com empatia e ação coletiva.

Obrigado às colegas do projeto INR: MUDAT - A mudança começa em ti!, pelo convite para participarmos nestes dois eventos que tanto nos enriqueceram e nos ajudaram a enfrentar um futuro com mais esperança!

Curso 1 – ação 3 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Raquel Santos, *Formadora*

POIARES - PESO DA RÉGUA

Violência, um tema cada vez mais importante de ser abordado

Os formandos Curso 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, assistiram na sede da A2000 uma palestra apresentada pelo projeto “MUDAT- A mudança começa em ti”.

Inicialmente começamos por entender o significado da sigla MUDAT (**M**udança de paradigma, **U**nião, **D**oação, **A**ceitação, **T**ransformação) e aprendemos como se diz em língua gestual. Percebemos quais os objetivos principais deste projeto e de que forma atua na sociedade, com o intuito de tentar torná-la mais inclusiva e menos agressiva, promovendo ações de sensi-

bilização junto das pessoas com deficiência.

Durante a palestra foram explicados debatidos temas como vulnerabilidade e violência, sendo o maior enfoque neste último. Foi explicado o que é, os diferentes tipos existentes, apresentaram estatísticas e como prevenir e intervir.

O que mais nos agradou nesta sessão foi o facto de podermos intervir sempre que achávamos pertinente, dando a nossa opinião e colocando questões, quando assim achávamos relevante. Foi um momento de partilha de experiências muito interessantes e fez com que nos conhecêssemos melhor uns aos outros e ficássemos com conhecimentos mais aprofundados sobre um tema tão atual e importante.

O facto de estarmos juntos com os clientes do CAARPD, enriqueceu ainda



mais esta experiência e foram fantásticas todas as partilhas que foram feitas.

Após a apresentação, jogamos um jogo relacionado com o tema e foi um momento muito divertido.

Agradecemos desde já o convite e a oportunidade desta tarde diferente e bem passada.

Curso 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Marlene Azevedo, *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.

FREGUESIA DE TABUAÇO



MIRADOURO NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO

VENHA
VISITAR-NOS!



CRUZEIRO E IGREJA MATRIZ



JARDIM CONDE FERREIRA



RELÓGIO MAIS COMPLETO DO MUNDO-RIJOMAX



JFREGUESIATABUAÇO@GMAIL.COM



RUA DR. MANUEL MOUTINHO
5120-416 TABUAÇO



Município de Resende celebra o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

No passado dia 3 de dezembro assinalou-se o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência. A Câmara Municipal de Resende celebrou o dia com uma tarde muito divertida no Auditório Municipal de Resende, onde promoveu a inclusão de todas as Instituições de Solidariedade Social do concelho. O Município lançou um desafio, para cada Associação convidada partilhar o seu talento e criatividade com uma apresentação à sua escolha.

É aí que entra o nosso dia como atores e atrizes com a peça “A Loja do Sr. Evaristo”.

Fomos os primeiros a subir ao palco e com essa pressão veio o nervosismo, aquele riso miudinho de nervos, as pernas que não paravam de mexer, os nossos olhares apreensivos que se cruzavam vezes sem contam, até que chegou a hora de atuar.

Quando as cortinas abriram, lá estávamos nós em cena e os nervos acalmaram, foi muito bonito e divertido, tanto para nós, que nos estreamos como

atores como para quem assistia. As gargalhadas ecoavam pelo auditório e por fim os aplausos foram sentidos quando cantamos a nossa música de Natal no final da peça.

Após os aplausos vieram os elogios da Sra. Vereadora Dra. Maria José Dias e do grupo de Teatro Sénior. Foi uma experiência incrível neste mundo do teatro!

No final das apresentações houve um lanche convívio, onde todos partilhámos as nossas experiências. Neste convívio conseguimos perceber que gostaram bastante da nossa peça e nós ficamos muito orgulhosos com a nossa participação e com vontade de repetir a experiência.

Vejam lá, que correu tão bem que o Grupo de Teatro Sénior nos convidou para fazermos uma parceria com eles, atuarmos em conjunto!

Fui um dia repleto de emoções, muito feliz e divertido! Temos de agradecer o convite do Município de Resende para participarmos nesta celebração e às nossas formadoras: Cláudia Joana Martins, Goreti Alexandre, Raquel Santos e Sandra Pinto, que nos ajudaram a escrever e a ensaiar a peça e a música, mostrando-nos o que significa inclusão através do seu envolvimento e participação!

Diana Rosa – Formanda – Curso 1/Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

“É importante promover a inclusão das pessoas com deficiência, estas pessoas não devem nunca ser afastadas do meio social, todas as pessoas devem ser integradas na sociedade!”

Susana Lopes - Formanda

“Todas as Pessoas têm os mesmos direitos!”

Luís Pinto - Formando

Todos diferentes, todos iguais!

Isaura Sequeira - Formanda

“Adoramos este dia 3 de dezembro de 2024, foi um dia muito especial que vamos sempre lembrar nas nossas vidas!

Um muito obrigado a todas as pessoas que contribuíram para que este dia fosse inesquecível!

Diana Rosa - Formanda



Cofinanciado pela União Europeia

Serviços não formativos

Centro de Recursos para a Inclusão (CRI)

Zona de intervenção da A2000



Intervenção Precoce na Infância (IPI)

Santa Marta de Penaguião | Peso da Régua

Mesão Frio | Mondim de Basto



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

Distrito de Vila Real

Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados

Concelho de Santa Marta de Penaguião

Concelho de Peso da Régua

Concelho de Lamego



Projetos cofinanciados pelo Instituto Nacional de Reabilitação (INR)



MUDAT – A mudança começa em ti!

Peso da Régua, Armamar e

Tabuaço



Movimento Inclusivo

Peso da Régua e Murça



Carrazeda Inclusiva

Carrazeda de Ansiães



Prémio Caixa Social da Caixa Geral de Depósitos

Oportunidade D'Ouro

Concelhos do Peso da Régua e/ou limítrofes

(Mesão Frio, Sta. Marta de Penaguião, Vila Real, Sabrosa)



Um Mês de Magia, Alegria e atividades especiais!

Olá a todos! O mês de dezembro, embora mais pequenino, trouxe consigo toda a magia do Natal e muitos momentos especiais.

Começámos o mês com a criação da nossa árvore de Natal, onde cada um de nós teve a sua foto transformada em duende, trazendo uma personalização única e divertida para o nosso cantinho natalício. E, claro, não poderia faltar a estrela, que brilha no topo da nossa árvore, representando a luz que nos guia durante esta época festiva.

Ao longo do mês, dedicámo-nos à decoração da nossa sala com enfeites feitos à mão, como botas, grinaldas, sinos, bonecos de neve e muitos presentes. Cada detalhe trouxe um toque especial, tornando o ambiente ainda mais acolhedor e mágico.

No campo desportivo, continuámos a dar o nosso melhor nos treinos de hóquei DI, Boccia, natação e Walking Football. Este mês, tivemos o prazer de participar em dois torneios especiais. O primeiro foi o lançamento do peso, uma modalidade nova para nós, que experimentámos com grande entusiasmo em Bragança. Foi uma experiência super divertida! O segundo torneio foi o 2º Encontro de Walking Football, realizado no pavilhão da nossa sede em Poiares, que foi um momento de muita animação, convívio e espírito de equipa.

Também tivemos o privilégio de participar na atividade da Hora do Conto da biblioteca, onde assistimos à história do ciclo do azeite. Foi uma ótima oportunidade para aprender sobre a importância do azeite na nossa terra, e no final ainda tivemos a chance de provar o azeite, o que foi uma experiência deliciosa!

E assim, concluímos o ano com o coração cheio de gratidão, alegria e muitas boas memórias. Desejamos a todos boas festas e um maravilhoso Ano Novo!

Até para o ano, com mais momentos especiais e novas aventuras no CAARPD de Murça!

Os clientes e técnicos do
CAARPD de Murça





Último mês do ano

Chegou, por fim, o último mês do ano e, com ele, vem também um turbilhão de acontecimentos para nos ajudarem a fechar 2024 da melhor forma.

O mês começou com um evento muito esperado, o Sarau Cultural realizado em Valpaços em comemoração do Dia da Pessoa com Deficiência. Após semanas e semanas de árduos ensaios, chegou finalmente o grande dia e rumámos ao Auditório Arte e Cultura Luís Teixeira para apresentarmos o resultado de todo o nosso empenho. O tema escolhido por nós foi Super-Heróis e, sob esse tema, apresentámos um espetáculo que apresentou várias vertentes, tais como a leitura de um poema, coreografia com luz negra, encenação e dança. Foi um espetáculo muito colorido onde tentámos passar a mensagem de que, por vezes, ficamos presos em várias crenças e acabamos por acreditar que somos todos iguais. Porém, talvez não seja assim, talvez sejamos Super-Heróis todos diferentes e cada qual com o seu superpoder. Nem sempre se torna fácil encontrarmos o nosso superpoder, mas juntos conseguimos sempre chegar mais longe. Deixamos aqui também o nosso agradecimento à APPACDM de Valpaços pela excelente organização e por toda a atenção que tiveram em tornar todo o ambiente o mais confortável para nós.

Mas este foi só o início deste mês mágico de dezembro. No seu decorrer, mantivemos as nossas atividades de trabalhos manuais, estimulação cognitiva, atividades de vida diária e, como não podia deixar de ser, as nossas atividades desportivas. Além das habituais idas à piscina e das modalidades e

de Hóquei e de Boccia, pudemos ter pela primeira vez em Poiares um encontro de Walking Football, o II Encontro de Walking Football coorganizado com a Associação de Futebol de Vila Real. Aqui pudemos sentir o verdadeiro gosto da inclusão, partilhando o campo com pessoas de vários géneros e limitações, com e sem deficiência. Somos todos vistos como iguais no mesmo parâmetro desportivo. O desporto é isto, juntar várias pessoas em prol de um mesmo objetivo, fazendo sobressair as nossas capacidades e mostrando o quanto somos capazes.

Com base neste tema da superação, atendemos uma sugestão muito especial do nosso Carlitos, que quis partilhar com todo o grupo um filme que conhecia e que transmite uma mensagem muito bonita. Intitula-se “Fora de Mim” (título original: “Out of my Mind”) e relata a história de Melody Brooks, uma rapariga do sexto ano não-verbal e com paralisia cerebral. Além destas limitações, a jovem utiliza cadeira de rodas, o que dificulta o acesso às mesmas oportunidades que os seus colegas. Ao longo do filme, uma professora descobre o seu potencial, Melody é integrada no ensino regular e finalmente revela as suas capacidades. Uma história muito bonita e apreciada por todos os colegas do CAARPD.

Com o aproximar do Natal, além das habituais decorações e prendas natalícias, não poderia faltar um Bolo-Rei para acompanhar o nosso lanche e, como tal, pusemos as mãos na massa e o resultado foi um Bolo-Rei delicioso. Para juntar ainda mais diversão, fizemos também uma sessão fotográfica

diferente que resultou numa montagem criativa que deu lugar a um calendário personalizado para nos preparar para o ano de 2025.

O novo ano aproxima-se e surgem com ele novos sonhos e metas. Fizemos um balanço de 2024 e idealizámos um novo futuro onde surgem passeios, dinheiro, desporto, amizade, saúde e amor como os desejos mais pedidos.

Que o ano que se avizinha chegue com muitos sonhos realizados e que consigamos acreditar nos nossos superpoderes, tornando-nos na nossa melhor versão. Que o melhor de 2024 seja o pior de 2025.

Feliz Ano Novo!

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





Princípios-Chave do Método TEACCH:

Estrutura e Organização do Ambiente:

A principal ênfase do TEACCH está na criação de ambientes estruturados e organizados. Esta etapa inclui o uso de sinalizações visuais, como quadros de horários e instruções visuais, para proporcionar previsibilidade e reduzir a ansiedade.

Individualização das Atividades:

As atividades são adaptadas para atender às habilidades e interesses específicos de cada criança autista. O objetivo é promover a participação ativa, incentivando a proatividade em atividades que despertem interesse.

Ensino de Habilidades Funcionais:

O método TEACCH concentra-se no ensino de habilidades / competências práticas e funcionais que são relevantes para a vida diária. Esta área inclui a comunicação, competências sociais e autonomia nas atividades instrumentais de vida diária.

Desenvolvimento da Comunicação:

São utilizados diversos métodos de comunicação, incluindo sinalização visual e sistemas de comunicação aumentativa e alternativa (CAA), para apoiar a comunicação efetiva.

Método TEACCH no Autismo

O Método TEACCH (Tratamento e Educação para Autistas e Crianças com Comunicação Relacionada a Deficiências) é uma abordagem estruturada que visa melhorar a qualidade de vida e a autonomia de crianças com TEA. O TEACCH Autism Program foi desenvolvido na Universidade da Carolina do Norte, sendo reconhecido pela sua ênfase na organização do ambiente e na adaptação de atividades para atender às necessidades individuais de cada criança.



Aplicações do Método no Autismo:

- Quadros de Horários e Rotinas
- Sinalizações Visuais
- Ambientes Estruturados
- Ensino de Autonomia

Benefícios do Método TEACCH:

- Redução da Ansiedade
- Melhoria na Comunicação
- Desenvolvimento de Habilidades Sociais
- Adaptação Individualizada

O método TEACCH representa uma abordagem valiosa e centrada na pessoa para apoiar o desenvolvimento de indivíduos no espectro autista. Ao enfatizar a estrutura, organização e individualização, o TEACCH visa capacitar e promover a autonomia, reconhecendo a singularidade de cada pessoa autista e suas necessidades únicas.

Sofia Borges, *Psicóloga*

"Criatividade é a inteligência a divertir-se"

– Albert Einstein

O Natal é, sem dúvida, uma época especial, marcada pela união, celebração e, acima de tudo, pela criatividade. Nos Espaços de Convívio da A2000, dedicámos o mês de dezembro a promover atividades de trabalhos manuais, proporcionando momentos únicos de socialização, diversão e conexão com o espírito natalício.

Durante o último mês de 2024, demos asas à imaginação, decorando as salas com peças personalizadas e criadas por nós, como árvores de Natal em cartão e lã, árvores em tecido, gorros de lã, entre outros artigos. Cada trabalho trouxe não só cor e alegria aos nossos espaços, mas também um profundo sentimento de realização pessoal para todos os participantes.

Estas atividades transcenderam a simples diversão. Os trabalhos manuais foram uma oportunidade de exercitar a coordenação motora, estimular a memória e a concentração, ao mesmo tempo que promoveram o convívio e o fortalecimento de laços de amizade entre os participantes.

Para enriquecer ainda mais a experiência, houve também espaço para sabo-

rear o Natal, com a confeção e degustação de biscoitos típicos da época. Além disso, os tradicionais almoços de convívio trouxeram momentos de partilha e alegria. Entre uma atividade e outra, jogos como "mikado", bingo, mímica e o clássico Stop animaram os nossos dias, enquanto trabalhávamos diferentes competências de forma lúdica.

E assim, com criatividade e muitas gargalhadas, terminámos o ano de 2024, mostrando que a inteligência, aliada à diversão, é a melhor forma de celebrar o espírito do Natal e da vida!

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 Poiares 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.

“MUDAT – A Mudança começa em ti!”

Dezembro traz consigo mais um fim de ano e, no nosso caso, mais um fim de projeto. De facto, foram meses intensos de grandes aprendizagens, pois com as nossas ações do projeto “**MUDAT – A Mudança começa em ti!**”, colocamos na ordem do dia os temas da violência às pessoas com deficiência e da Vida Independente. Trabalhamos afincadamente com diversos públicos-alvo, o que nos permitiu uma partilha enriquecedora para todos, pois ao longo do ano realizamos atividades com crianças, adolescentes, técnicos das estruturas oficiais, empresas e comunidade em geral.

Mas, especificamente em dezembro, cumpriram-se algumas ações de extrema importância para o projeto:

No dia **10 de dezembro** realizou-se, com a colaboração do Município de Peso da Régua, no Auditório Municipal, um **seminário: “Vida Independente: perspetivas ...”**. Abordaram-se várias áreas de vida, onde a independência é um fator importante para a qualidade e dignidade.

A abertura do Seminário foi efetuada pela senhora Dra. Maria José Lacerda - Vice-Presidente do Município de Peso da Régua, contando também com a intervenção dos senhores Diretor do Centro Distrital da Segurança Social de Vila Real e do Presidente da A2000.

O 1º Painel do Seminário, moderado pelo sr. Vereador do Município de Peso da Régua, Eduardo Pinto, iniciou com a Dra. Susana Morais (*Socióloga, Técnica Superior da Unidade de Desenvolvimento Social do Centro Distrital de Segurança Social de Vila Real*) que apresentou a legislação em vigor sobre a resposta Serviço de Apoio à Vida Independente. O Psicólogo Mário Gonçalves (*Vice-Presidente da Direção da Associação Centro de Vida Independente*) falou sobre a concretização da resposta na vida das pessoas com deficiência. A Dona Maria Saramago apresentou o seu depoimento, na perspetiva de cuidadora a tempo inteiro, salientando o “cansaço do cuidador” e a necessidade dos Assistentes Pessoais.

O 2º Painel, moderado pela Dra. Carla Oliveira (*Atleta Paralímpica de Boccia*), iniciou com a Professora Luísa Fernandes (*Doutora em Sociologia, investigadora colaboradora do Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade da Universidade do Minho*) que apresentou a perspetiva sociológica resultante de um estudo sobre a importância da inclusão e participação, na qualidade de vida das pessoas com deficiência. Seguiram-se as Dras. Dulce Saraiva e Tânia Neves (da APC Viseu) que apresentaram o projeto Sex in Life, salientando a importância dos afetos e da educação para uma sexualidade sem riscos.

De tarde, com o moderador Gonçalo Novais (*Lic. em Psicologia e Comentarista Desportivo*) abordou-se, na primeira mesa-redonda, a importância da prática de desporto e do acesso ao desporto, pelas pessoas com deficiência. O debate contou com a participação da Dra. Carla Oliveira (*Atleta Paralímpica de Boccia*) e da Dra. Margarida Duarte (*Vice-Presidente da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência - FPDD*) que deixaram um alerta para as autarquias e associações desportivas serem mais inclusivas, na área do desporto. Na segunda mesa-redonda, o Gonçalo Novais debateu com o Engº Márcio Martins (*Eng.º de Reabilitação e Provedor do Cidadão com Deficiência ou Incapacidade do Município de Vila Real*), a Eng.ª Raquel Reis (*Eng.ª Civil - Unidade Técnica de Arquitetura e Engenharia, Centro Distrital da Segurança Social de Vila Real*) e o Arquitecto Paulo Moura (*Chefe de Divisão DPDEGE Município de Peso da Régua*) a questão das acessibilidades físicas e digitais, salientando o longo caminho que temos pela frente, principalmente, porque a aplicação da legislação existente não está a ser rigorosamente inspecionada. No final, o feedback dos participantes foi positivo pela reflexão conseguida e aprendizagens obtidas.



Abertura do Seminário



1º Painel do Seminário



2º Painel do Seminário



1ª mesa-redonda do Seminário



2ª mesa-redonda do Seminário



Atuação do Grupo MUDAT



Seminário: “Vida Independente: perspetivas ...”

Nos dias **11 e 12 de dezembro**, realizou, em Tabuaço e em Armamar respetivamente, um **World Café** sob o tema **“A Vida independente na pessoa vulnerável: Uma realidade?”**. Com a finalidade de promover a reflexão em torno da questão da Vida Independente nas pessoas com deficiência e vulnerabilidade, favorecendo a construção de uma cultura orientada para a inclusão e envolvendo as forças vivas locais. Nesse sentido, foram convidados representantes de várias entidades locais: técnicos do município; técnicos de IPSS's e representantes de associações locais.

Nos *World Café* propuseram-se vários temas dispersos por mesas de trabalho com um moderador fixo, por onde todos os participantes passaram, dispondo de 10 minutos para debater e expressar propostas criativas promotoras de inclusão. Assim, nestes dias os temas colocados por mesa prenderam-se com 4 tópicos ligados à vida independente:

A Família/Relações Interpessoais; A Saúde/Bem-estar físico e mental; O

Emprego/Ocupação e os Direitos/Cidadania/autodeterminação. Em Tabuaço, as moderadoras convidadas para cada área foram: a Sra. Vice-Presidente do Município, Dra. Anabela Oliveira; a representante da UCC Terras do Douro (Enfermeira Filipa Pereira); a Técnica do GIP (Dra. Sofia Veiga) e a Presidente da Associação de Pais (Nathalie Santos). Em Armamar as moderadoras convidadas para cada área foram: a Sra. vereadora do Município, Dra. Cláudia Damião; a Coordenadora da UCC Terras do Douro (Enfermeira Cristina Mesquita); a Técnica do GIP (Dra. Cristiana Monteiro) e a recém-eleita presidente da Associação de Pais (Dra. Catarina Monteiro).

De forma a incentivar o debate, cada mesa tinha uma notícia sobre o tema e uma questão, à qual os participantes deveriam responder. Na mesa da família a questão era *“A aceitação do conceito de Vida Independente está a ser difícil, até mesmo dentro das famílias que têm um elemento com alguma incapacidade. Porquê? O que deve ser feito?”*.

Os participantes, de uma maneira geral, afirmaram que a família, sendo o pilar fundamental da sociedade, deve preparar o indivíduo no geral, mas a pessoa com diversidade funcional no particular, para viver de forma independente, mediante as suas capacidades. Afirmaram ainda que por vezes, a família, ao querer proteger acaba por privar essa vivência de forma mais independente. É importante educar

para a Independência. Por isso, os participantes indicaram que a informação e formação das famílias nesta área é primordial para que essa cultura comece em casa.

Na mesa do emprego, questionou-se *“Trabalhar, prestar um serviço útil e ser remunerado por tal, é fundamental para a autonomização e realização de qualquer pessoa. Porque é que no mundo empresarial esta premissa é difícil de aplicar a uma pessoa que tenha alguma incapacidade? De que forma as empresas podem mudar?”* Nesta mesa, os participantes indicaram a falta de informação como um dos motivos para a não contratação de pessoas com diversidade funcional, mas também o medo que alguns empresários possam ter na sua contratação, por acharem que estes não serão tão capazes e tão eficazes no desempenho das suas funções. Como forma de “combater” esta ideia, dever-se-ia apostar mais na informação, não só sobre os apoios existentes, mas também dar a conhecer casos de sucessos, para que os empresários e seus colaboradores saibam que é possível trabalhar com as pessoas com diversidade funcional. Os empresários devem olhar para a pessoa no seu todo e não estarem focados nas limitações dos indivíduos.



Tabuaço



Tabuaço



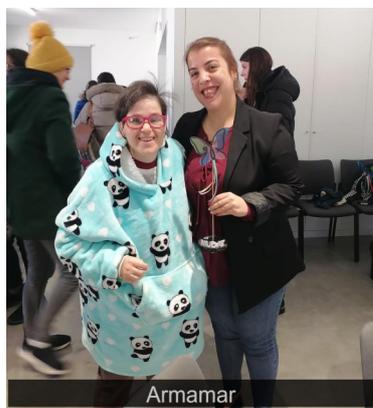
Tabuaço



Tabuaço



Tabuaço



Armamar



Armamar



Armamar



Armamar



Armamar



Armamar

No que diz respeito à mesa dos Direitos, foram colocadas 2 questões: “1-As pessoas com deficiência existem desde o início da humanidade. Após tantos anos, porque é que se continuam a discriminar e a ignorar os seus direitos?”; 2-De que forma a sociedade poderá facilitar a inclusão das Pessoas com Deficiência e Incapacidade (PCDI’s)?” Os diversos participantes que passaram por esta mesa, apontaram a falta de informação, a falta de empatia, a falta de adequação à realidade das políticas nacionais, como os principais motivos para o desrespeito dos Direitos das pessoas com deficiência. Para alterar isso, deve-se, mais uma vez, apostar na informação, nas ações de sensibilização junto de públicos mais jovens para que cresçam sem este preconceito e, essa informação deve chegar também às pessoas com deficiência para que elas se saibam proteger de atitudes mais discriminatórias.

Na mesa da saúde, questionou-se o seguinte: “Quando alguém procura um serviço de saúde, procura um serviço

técnico especializado e, este age dessa forma, oferecendo-nos aquilo que considera o melhor para nós. Como é que este serviço pode tornar-se, em simultâneo, um serviço que promove a vida independente? O que é preciso alterar?” Aqui os participantes foram unânimes em indicar a falta de formação na área da deficiência, pelos profissionais de saúde como a principal barreira à promoção de uma vida independente. A comunicação não ajustada e adequada para os diversos públicos também se torna um obstáculo para um serviço de saúde de qualidade e excelência. Como se altera isso? Mais uma vez, com o acesso a informação, que por vezes não sai do papel.

Podemos afirmar que a palavra-chave destes *World cafés* foi a INFORMAÇÃO. De facto, todos os participantes asseguraram que a falta de informação sobre estes temas potencia o desinteresse e a indiferença perante o Direito à vida independente que consta na Convenção da ONU sobre os Direitos da pessoa com deficiência. Os presentes, enaltecem este tipo de iniciativas

referindo a importância de realizar este tipo de eventos com mais frequência, de forma a abranger mais entidades locais. Estamos, por isso, muito gratos a todos os presentes por terem dado o seu contributo nesta matéria.

De forma a terminarmos o projeto, e porque damos importância à participação social e à Informação, estivemos presentes nas Assembleias Municipais de Armamar e Tabuaço, para que os munícipes tivessem conhecimento de todo o trabalho desenvolvido no âmbito deste projeto, “MUDAT- A Mudança começa em ti!” e, como o acrónimo MUDAT diz: é importante **Mudar** de paradigma, mas para tal tem de haver **União** entre as pessoas, **Doação** e partilha, **Aceitação** da diferença e **Transformação** da mentalidade das pessoas, que é o resultado que se pretendia alcançar com este projeto.

Marina Teixeira,
Diretora Técnica

Projeto cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR, I.P.)



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

União das Freguesias de

PARADA DO BISPO e VALDIGEM



Avenida da Escola,
5100-822, Valdigem

 254 331 771



uni.freg.paradabispo.valdigem@sapo.pt

Palestra “Medidas de Apoio à Empregabilidade” Carrazeda de Ansiães

O projeto CARRAZEDA INCLUSIVA, cofinanciado pelo INR, I.P., teve como finalidade Promover a empregabilidade de pessoas com deficiência ou incapacidade, do concelho de Carrazeda de Ansiães, através da realização de diversas ações de informação das entidades empregadoras (porta a porta), sensibilização e capacitação das mesmas para a inclusão no mercado de trabalho das pessoas com diversidade funcional, destacando as suas competências e desmistificando o “paradigma clínico da deficiência”, focado nas incapacidades.

Em 2023, a A2000 iniciou um curso de formação profissional para pessoas com deficiência ou incapacidade, e começou a perceber que o tecido empresarial estava alheado da realidade “inclusão profissional” deste público, surge então a ideia deste projeto, pois no concelho não existem respostas na área da deficiência, pelo que a é um tema pouco debatido e compreendido.

O projeto envolveu um périplo pelo tecido empresarial e entidades da economia social com o objetivo de as sensibilizar para a inclusão profissional e informar sobre “o Direito ao Trabalho” (estabelecido na Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência – ratificada por Portugal em 2009) que o governo Português operacionalizou, criando diversos serviços e medidas para facilitar o seu cumprimento.

Efetou-se um World Café com o tema: “CARRAZEDA INCLUSIVA: Como construir a EQUIDADE?” onde se debateram questões relacionadas com a necessidade de criar condições para que haja igualdade de oportunidades para todos e, no dia 9 de dezembro de 2024, realizou-se no Centro de Apoio Empresarial (CAE) de Carrazeda de Ansiães uma palestra “Medidas de Apoio à Empregabilidade”, com a

finalidade de divulgar as Medidas de Emprego que apoiam a promoção da empregabilidade de pessoas com diversidade funcional (deficiência ou incapacidade), junto das entidades empregadoras do concelho.

Durante a palestra, Fátima Teixeira, técnica da A2000 e dinamizadora do projeto, apresentou a temática “Empregabilidade da Pessoa com Incapacidade” no concelho. As técnicas do IEFP Dra. Viviana Machado e Dra. Maria João Alves partilharam informações detalhadas sobre o serviço dos Centro de Recursos para a Inclusão Profissional, sobre Medidas de Apoio ao Emprego, como Contratos de Emprego e Inserção, Estágios de Inserção e Apoios à Contratação. O evento contou ainda com testemunhos inspiradores de formandos da formação profissional (Verónica Araújo e Leandro Veiga) inseridos em Formação em Contexto de Trabalho, que revelaram como era a sua vida antes da Formação e o impacto positivo das práticas inclusivas nas suas vidas, atualmente, bem como as suas expectativas em relação ao futuro profissional. Também apresentaram a sua experiência, as entidades acolhedoras de formandos, salientando as suas competências e mais-valias para as entidades.

A A2000 agradece a todos os que colaboraram para que o projeto se realizasse, destaca-se a colaboração do Município Carrazeda de Ansiães, que foi incansável, e as Técnicas do IEFP, Centro de Emprego de Vila Real.

O projeto “Carrazeda Inclusiva” estabeleceu a primeira ponte entre o mundo empresarial e a área da deficiência, em Carrazeda de Ansiães, despertando as mentalidades para a criação de um concelho mais inclusivo e equitativo.

Fátima Teixeira, Técnica da A2000



Projeto cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR, I.P.)



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





Especialidades da casa: Bacalhau à S. Leonardo e Cabrito assado em forno de lenha

Se pretender comer bem e apreciar bons vinhos da Região Duriense, visite o **Restaurante Panorâmico S. Leonardo** e desfrute de uma paisagem ímpar...

"...um excesso da natureza..."

Mas não se esqueça de avisar com antecedência para poder ser servido como merece



Largo Dr. Francisco Sá Carneiro — S. Leonardo — 5050-044 Galafura
PESO DA RÉGUA Telf. 254 920 839 / 254 920 172

DOADORES DO MÊS



Viver e Aprender | Edição 206 | DEZEMBRO 2024

VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, N°478 | 5050-346 Poiares - Peso da Régua

Tif: 254 822 046 / a2000@a2000.pt



ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

