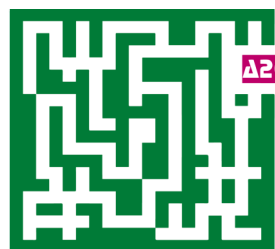




BLEAM®



ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Newsletter Mensal | Edição 212 | Ano 24 | JUNHO 2025

VILA REAL

e aprender

www.a2000.pt

INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL



• Francisco Oliveira

- ◇ Santa Casa da Misericórdia de Mesão Frio
 - ✓ Contrato Emprego Inserção + (CEI+)
- PÁGINA 5 -

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Armamar

- Manifestação "Rostos contra a Violência"
- PÁGINA 16 -

Poiares - Peso da Régua

- Uma manhã dedicada à jardinagem!
- PÁGINA 10 -

Valpaços

- "Um Bombeiro nunca foge, recua para tomar balanço."
- PÁGINA 9 -



Cofinanciado pela
União Europeia

PROJETOS INR

- Alerta para a Empregabilidade - PÁGINA 23 -
- Desafia-te a incluir! - PÁGINA 24 -

Projetos Cofinanciados pelo INR, I.P.



INR instituto nacional para a
reabilitação

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

NOTÍCIAS A2000



A2000

- 25/06/2025 - Bispo da Diocese de Vila Real visita a A2000

- PÁGINA 6 -



CAARPD

- 28/06/2025 – O CAARPD de Murça é Vice-Campeão Nacional de Boccia DI.

- PÁGINA 6 -



ESPORÃO
MAIS. DEVAGAR.





UNIÃO DAS FREGUESIAS DE BORBELA E LAMAS DE OLO



CRUZEIRO
TASQUINHA PORTUGUESA

935 878 617
Chamada para a rede móvel nacional

RUA CAMILO ELIAS S/N
5050-028 Fontelas
Peso da Régua

Desporto:
Av. de Ovar, Edifício Barretos,
Bloco 2, R/C
5050 Peso da Régua
Tel: 254323123

Moda Desportiva:
R. da Ferreirinha
Edifício Novo Horizonte
5050 Peso da Régua
Tel: 254312505

POLI2PORT

Carvalho *Ld.ª*
Electro

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

CASA MACEDO
Macedo Agro

Paulo Ferraz
Estofador

Edifício Irmãos Alves, Godim
5050 Peso da Régua
254 322 815
914 720 246
estofadorferraz@hotmail.com



JOSÉ JOAQUIM ELIAS
SERGUDE - GODIM - PESO DA RÉGUA
5050-094 GODIM
TEL 938 274 087
EMAIL quimelias@live.com.pt
VENDE
TINTO/ROSÉ

Varanda
da REGUA
RESTAURANTE PANORÂMICO

Estofador
Manocho

Jú Tel. 964 842 357
Lugar das Pedreiras 5050-205 Peso da Régua



C.B.M
TREFFPUNKT

ARIS-GODIM
5050-104

PESO da RÉGUA
Estrada de fontelas
Telemovel—961*683*178

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

Docinhos Caseiros
Poiares - Peso da Régua

OS DOCES DA TIA CRISTINA. 913 218 446

CONSTRUÇÕES MANUEL ANTÓNIO
VELHO, UNIPessoal, LDA.

SERGUDE 5050-094 GODIM Tel./Fax: 254 336 113 - Tlm: 967 727 714 E-mail: construocoes.manuel.velho@gmail.com

ESCATENOR
ESCAVAÇÕES, GUMIRAS E SERVIÇOS FLORESTAIS

D. Quixote de La Mancha continua atual...

A obra Dom Quixote de la Mancha, escrita por Miguel de Cervantes no início do século XVII, é também uma profunda reflexão sobre os valores humanos, nomeadamente a solidariedade e a relação com o povo. Através das aventuras de Dom Quixote e do seu fiel escudeiro Sancho Pança, Cervantes constrói um retrato simbólico da resistência dos ideais de justiça, compaixão e ajuda mútua num mundo marcado pela dureza e pelas desigualdades.

Dom Quixote, embora muitas vezes considerado louco, é guiado por um forte sentido de dever para com os mais fracos e necessitados. A sua solidariedade manifesta-se quando enfrenta perigos em nome de desconhecidos, defende os oprimidos e combate (ainda que de forma ilusória) aqueles que julga serem agentes da injustiça. Mesmo quando os seus atos resultam em fracassos, o seu impulso é sempre nobre: agir em prol do outro, especialmente dos pobres e desfavorecidos.

Sancho Pança, por sua vez, representa o povo simples, humilde, que observa o mundo com um olhar prático, mas também carregado de empatia. Questiona os exageros do seu amo, mas nunca o abandona. Na lealdade de Sancho vemos outra forma de solidariedade: a da amizade, da fidelidade e do cuidado diário. Ele acredita que, apesar das suas fantasias, Dom Quixote tem um bom coração e, por isso, merece a sua companhia. A relação entre Dom Quixote e o povo revela ainda como os ideais, quando sinceros, podem inspirar empatia e transformação.

A loucura do cavaleiro andante não é sempre desprezada; em muitos momentos, as pessoas com quem se cruza vêm nele uma figura que representa esperança e coragem, ainda que de forma excêntrica. Isto mostra que, apesar das aparências, o gesto solidário é sempre reconhecido e valorizado por aqueles que mais o necessitam. Desta forma, Cervantes parece querer dizer-nos que, mesmo num mundo dominado pelo egoísmo e pela falsidade, a solidariedade é um valor que deve ser preservado — tanto pelos sonhadores como pelo povo. Através da figura de Dom Quixote, o autor recorda-nos que lutar pelos outros, ainda que contra “moinhos de vento”, é uma escolha nobre e essencial.

Disse Dom Quixote de la Mancha: **“O ser humano, cego de ambição, acorrenta-se ao luxo e às vaidades, correndo atrás de riquezas como se nelas pudesse tocar a verdadeira alegria.**

Mas não percebe que quanto mais possui, mais medo tem de perder e, nessa agonia, a felicidade escorre-lhe pelos dedos.

A felicidade, porém, nunca morou no ouro nem nos palácios — ela dança na brisa que acaricia o rosto, mora no riso sincero de um amigo, no pão dividido com gratidão.

Tolo é aquele que procura no mundo aquilo que só a alma pode oferecer!

A vida simples é o mais raro dos tesouros — e quem a descobre, é, sem dúvida, o mais rico dos homens.”



António José Ribeiro,
Presidente da Direção da A2000



EDIÇÃO Nº 212 |

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

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

3	D. Quixote de La Mancha continua atual...	12	Junho com animação
4	Integração profissional do Francisco Oliveira na Santa Casa da Misericórdia de Mesão Frio	14	A importância dos animais e das plantas na nossa vida
6	25/06/2025 - Bispo da Diocese de Vila Real visita a A2000	16	A saúde física e a importância de caminhar
6	28/06/2025 – O CAARPD de Murça é Vice-Campeão Nacional de Boccia DI.	16	Manifestação “Rostos contra a Violência”
6	Mês de junho: Arte e costumes	18	Junho com...Santos Populares, Medalhas e Muitas Aventuras!
8	Atividades no parque	19	Junho, o mês da Festa e da Família
9	“Um Bombeiro nunca foge, recua para tomar balanço.”	22	Projeto Oportunidade D'Ouro
10	Uma manhã dedicada à jardinagem!	23	Alerta para a Empregabilidade
10	Peddy Paper	24	Junho
11	Costura: o prazer de criar com as mãos!	26	Junho nos Espaços de Convívio da A2000: um mês cheio de vida, saber e partilha

Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP)

Serviço de Emprego de Vila Real do IEFP

- Informação, Avaliação, Orientação e Qualificação no Emprego (IAOQE)
- Apoio à Colocação (AC)
- Acompanhamento Pós-colocação (APC)
- Prescrição de Produtos de Apoio (ACT)
- Avaliação de Capacidade de Trabalho (AT)



FUNDO
AMBIENTAL

#Construir o Futuro

INVESTIMENTO TC-C13-I03 - EFICIÊNCIA ENERGÉTICA EM EDIFÍCIOS DE SERVIÇOS
PROMOVER A EFICIÊNCIA ENERGÉTICA DO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DA A2000



Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

Tipologia de Operação: 4046 - Qualificação de Pessoas
com Deficiência e ou Incapacidade

Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento
Multiregional

Prioridade

40 - Mais e melhor inclusão de pessoas em risco ou em situação de
exclusão social

A Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento - A2000 pretende promover ações de formação que permitam a aquisição e o desenvolvimento de competências profissionais orientadas para o exercício de uma atividade no mercado de trabalho, tendo em vista potenciar a empregabilidade das pessoas com deficiência e/ou incapacidade (PCDI), dotando-as de conhecimentos e competências que habilitem ao ingresso, reingresso ou permanência no mercado de trabalho, bem como progredir profissionalmente de forma sustentada.

A aprovação da candidatura prevê:

- Volume de formação de 396,600 horas;
- Nº de cursos/ações: 2/14;
- Indicador de realização (Participantes com deficiência): 152;
- Indicador de resultado (Participantes com deficiência e incapacidade certificados no final da formação): 80%



Custo elegível

3 744 866,65€

Apoio financeiro da UE

3 183 136,65€

Cofinanciamento da UE

85%



peessoas2030.gov.pt

Código da operação
PESSOAS-FSE+-01554900



Cofinanciado pela
União Europeia



Integração profissional do Francisco Oliveira na Santa Casa da Misericórdia de Mesão Frio

A integração profissional do Francisco na Santa Casa da Misericórdia de Mesão Frio é um exemplo inspirador de inclusão e responsabilidade social. O Francisco concluiu um curso de formação profissional promovido pela A2000, que incluiu uma componente prática em contexto real de trabalho. Foi esse percurso que o conduziu à integração na instituição, através de um Contrato Emprego Inserção+.

Sobre esta integração, a Santa Casa descreve-se as funções realizadas pelo Francisco: **“Acompanha os idosos do centro de dia ao refeitório para tomarem o pequeno-almoço, ajuda os idosos com pouca mobilidade até à sala de estar, faz entrega de documentos, quando assim o solicitam, acompanha os idosos do centro de dia à carrinha de transporte, ajuda no armazém a colocar as mercadorias nas prateleiras, ajuda os colaboradores da instituição nas várias tarefas do quotidiano.”**

Questionada sobre como surgiu a oportunidade de integrar uma pessoa com deficiência, a instituição responde de forma simples: **“Através da Associação A2000.”**

A decisão de acolher uma pessoa com deficiência baseou-se numa forte convicção ética e social: **“A nossa instituição decidiu integrar mais uma pessoa com deficiência, pois é um direito fundamental e uma questão de justiça social, garantindo que todas as pessoas, independentemente das suas capacidades, tenham acesso a oportunidades iguais e possam participar plenamente da vida social e económica. Os motivos que levaram a nossa instituição à integração de pessoas com deficiência, é no sentido de construir uma sociedade mais justa, igualitária e próspera para todos, de forma a promover a valorização pessoal, o desenvolvimento da autoestima e da autonomia e a integração social.”**

A instituição reforça ainda os benefícios desta inclusão: **“Uma pessoa**

com deficiência pode ser uma mais-valia para a nossa instituição, pois ao trazer vários pontos de vista diferentes e experiências únicas, pode ajudar a fomentar e tornar o ambiente de trabalho mais positivo, contribuindo para o sucesso da instituição.”

Sobre a adaptação de Francisco ao novo contexto, o testemunho é claro: **“Adaptou-se de forma autónoma e participativa, mostrando ser responsável e empenhado nas tarefas que lhe são solicitadas.”**

A Santa Casa mostra-se recetiva a acolher mais pessoas com deficiência no futuro e reafirma o seu compromisso com a inclusão: **“A nossa instituição desenvolve boas práticas de recetividade com pessoas com deficiência, pois neste momento temos integradas quatro pessoas com deficiência a trabalhar connosco. É essencial, na sociedade que estamos, reconhecer o direito das pessoas com deficiência trabalharem em condições de igualdade de oportunidades, incluindo um trabalho com medidas apropriadas e promover um ambiente inclusivo e acessível, de forma a permitir à pessoa com deficiência ser capaz de criar um vínculo e efetivar a sua integração.”**

O apoio da A2000 é destacado como essencial neste processo: **“O apoio prestado pela A2000 foi crucial em todo o decorrer deste processo de integração, pois conseguiu promover à pessoa com deficiência uma inclusão social e profissional, garantindo a igualdade de oportunidades e ter acesso a outros recursos.”**

A mensagem final da instituição é um apelo direto: **“As palavras que deixo são de sensibilizar a sociedade, e em si, entidades e empresas para integração/inclusão de profissionais, a nível da deficiência, pois é crucial no mercado de trabalho atual, de forma a assegurar que pessoas com deficiência sejam capazes de exercer os seus direitos laborais**



e sindicais, em condições de igualdade, de modo a que tenham condições de trabalho justas e favoráveis.

Permitir às pessoas com deficiência o pleno gozo de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais promovendo o respeito pela sua dignidade.”

Do lado de quem foi integrado, Francisco partilha com orgulho o que esta oportunidade representou: **“A minha entrada nesta instituição foi feita através da ajuda da Associação A2000.**

A minha integração nesta instituição foi fácil, pois fui bem-recebido por todos os colaboradores.”

Sobre as mudanças que sentiu desde que começou a trabalhar, afirma: **“Depois de mudar de instituição, sinto que sou mais comunicativo, participativo em tudo que me solicitam, tornei-me mais responsável, fiz novos amigos, que para mim é muito importante.”**

E deixa um agradecimento especial à A2000: **“A Associação A2000 é muito importante para mim até hoje na minha vida, pois desde que iniciei a minha caminhada até sair para outra instituição, todos foram excelentes e me apoiaram em tudo. Ainda hoje o meu acompanhamento é feito pelas técnicas da A2000, que agradeço de coração, pois sinto que sou muito bem tratado.**

A Associação A2000 é uma inspiração para mim. Gostei muito de lá estar, pois se surgir uma nova oportunidade, gostava de lá voltar. Fui muito bem-recebido e acolhido por todos.

Obrigado por todo o carinho e atenção que me foi prestado da vossa parte.”

Fátima Teixeira,

Técnica da A2000

25/06/2025 - Bispo da Diocese de Vila Real visita a A2000



Neste dia a A2000 teve a honra de receber Sua Excelência Reverendíssima D. António Augusto Azevedo, Bispo da Diocese de Vila Real, acompanhado pelo Salesiano e Pároco da freguesia, Sr. Pe. José Cândia.

Os clientes do CAARPD apresentaram os visitantes com o hino da A2000 e com a entrega duma lembrança que realizaram. Seguiu-se uma visita guiada às instalações da A2000, incluindo as obras que estão em fase final de acabamento.

Ficou o convite e a promessa para voltarem a A2000 nos próximos meses, para as celebrações do 25º aniversário da A2000 e para a inauguração das novas respostas sociais, no âmbito do projeto PARES 3.0.

A A2000 agradece a amabilidade e o reconhecimento pelo trabalho da instituição, manifestados por sua Excelência D. António Augusto Azevedo. Muito obrigado.



28/06/2025 – O CAARPD de Murça é Vice-Campeão Nacional de Boccia DI.

O CAARPD de Murça superou todos os limites – jogando sob 44 graus dentro do pavilhão – e, com suor, lágrimas e espírito de sacrifício, alcançou a tão sonhada grande final. Frente a frente com os amigos da CERCIPOM, lutaram com garra até ao último lance. Desta vez, a sorte sorriu à equipa adversária, mas o que ficou foi uma conquista histórica para a A2000: Vice-Campeões Nacionais de Boccia DI – num campeonato que durou um ano e contou com a participação de cerca de 100 equipas de todo o país!

Muitos parabéns aos cinco guerreiros e aos técnicos que, com esforço e união, levaram o CAARPD de Murça ao segundo lugar do pódio nacional! A promessa está feita: no próximo ano,

vamos lutar ainda mais para chegar ao topo, sempre com o símbolo da A2000 ao peito e com a memória do nosso eterno capitão Raul no coração.

CAARPD de Poiares também marcou presença, representando com orgulho a A2000 nesta 3.ª Final Nacional da modalidade.

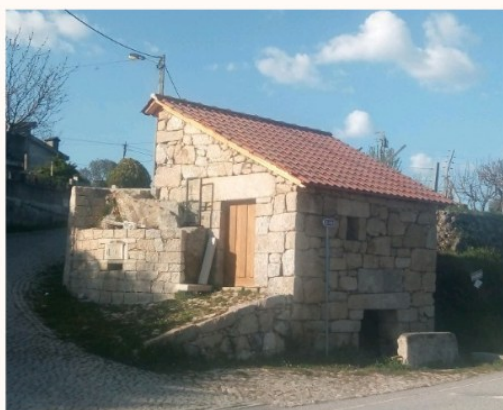
Foi mais um marco inesquecível para a A2000, com duas equipas – Murça e Poiares – entre as melhores do país.

Durante a manhã disputou-se a fase de grupos e, à tarde, as emocionantes fases finais.

A A2000 continua a afirmar-se no desporto inclusivo, levando o Boccia DI cada vez mais longe!

Um agradecimento especial Anddi Portugal por mais uma grande iniciativa, e à instituição CRIA Abrantes pela excelente organização.





UNIÃO DE FREGUESIAS



ADOUFE E VILARINHO DE SAMARDÃ

ADOUFE | VILA SECA | COUTO TESTEIRA | MINHAVA | GRAVELOS | COÊDO |
REBORDINHO | ESCARIZ | PAREDES | BORBELINHA.

VILARINHO DE SAMARDÃ | BENAGOURO | COVELO | SAMARDÃ

Contactos

☎ 259 347 625 | 969 311 398

✉ juntaf.a.vs@gmail.com

Largo de S. Domingos
Gravelos
5000-026 Adoufe

Mês de junho

Arte e costumes

Os formandos do Curso 1 – Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, realizaram uma visita de estudo ao Museu Municipal de Resende. Esta ação decorreu no âmbito da UFCD À Descoberta das Inter-Relações Entre Espaços.

A visita ao Museu Municipal de Resende teve como objetivo conhecer/relembrar os costumes e tradições do concelho de Resende.

A visita iniciou com a apresentação geral do Museu passando pelas várias áreas, nomeadamente: forais, trajes tradicionais, produção do vinho, do azeite e da cereja, o barco Rabelo, produção do pão, produção do linho, olaria (barro negro), a área de arqueologia e a área dedicada à obra do Eng. Edgar Cardoso. A visita terminou na



área de exposição temporária, onde os formandos tiveram a oportunidade de observar a exposição de pintura expressionista e cubista de Manuel João Matias. Durante a visita os formandos mostraram-se entusiasmados e curiosos.



Curso 1 – Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Cláudia Lopes, Formadora

Atividades no parque

Num ambiente descontraído e rodeado pela natureza, no Parque Urbano em Resende, o Curso 1/Ação 4 e 12 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários realizaram dinâmicas de grupo de relacionamento interpessoal e comunicação, integradas nas UFCD's de Comunicação na Atualidade e Competências Sociais e Interpessoais.

A atividade teve como principal objetivo promover a empatia, a escuta ativa, a comunicação eficaz entre os participantes e fortalecer os laços dentro do grupo.

O grupo mostrou-se entusiasmado com a atividade: "Aprendemos muito sobre nós próprios e sobre os outros. Foi uma atividade diferente e divertida".

A sessão terminou com uma reflexão conjunta sobre os desafios da comunicação, relacionamento interpessoal e



empatia no contexto profissional e pessoal, reforçando a importância de cultivar relações saudáveis.

Estas dinâmicas ao ar livre permitem que os formandos se expressem com mais liberdade e autenticidade. O contacto com a natureza ajuda a quebrar barreiras e a criar um ambiente mais propício à partilha.

Curso 1 – Ação 4 e 12– Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Cláudia Lopes e Goreti Alexandre, Formadoras



VALPAÇOS

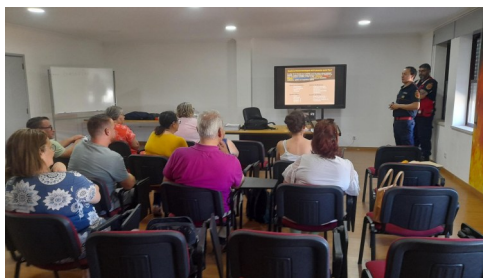
“Um Bombeiro nunca foge, recua para tomar balanço.”

No âmbito da UFCD 3564- Primeiros Socorros o Curso 1- Ação 13 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Valpaços realizou uma visita à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários localizada nesta cidade.

Esta visita teve como objetivo identificar os diferentes tipos de acidente, quais os procedimentos a adotar em caso de paragem cardiorrespiratória ou dificuldades respiratórias e simular as compressões torácicas e insuflações, desobstrução da via aérea incluindo a manobra de Heimlich e a posição lateral de segurança.

O grupo foi recebido pelo Sr. Comandante Luis Nogueira e pelo Bombeiro de Segunda David Jesus, ambos bombeiros há mais de 20 anos, partilharam com o grupo a sua paixão pela profissão e proporcionaram uma formação de Suporte Básico de Vida, fazendo uma breve explicação sobre estes conceitos e de seguida permitir aos formandos o seu treinamento.

O grupo observou atentamente, colocou dúvidas e demonstrou interesse



em aprender estas práticas pois desta forma sentem-se mais preparados para reagir em caso de uma situação real do quotidiano.

Depois da formação o Sr, Comandante fez uma visita guiada ao espaço mostrando as viaturas de emergência médica e de socorro, a Central de atendimento telefónico onde foi possível simular uma chamada de emergência e explicar todos os passos necessários para a sua correta realização.

Os Bombeiros Voluntários de Valpaços existem desde 1936 e são uma peça fundamental na comunidade local, com uma história marcada por dedicação, coragem e solidariedade. Têm como missão proteger vidas, bens e o meio ambiente, atuando em situações de emergência como incêndios, acidentes e outros desastres.

A equipa é composta por 86 membros voluntários e profissionais apaixonados pelo serviço à comunidade. São homens e mulheres de diferentes idades e origens, unidos pelo desejo de ajudar o próximo.



A missão dos Bombeiros Voluntários de Valpaços vai além do combate a incêndios pois também participam em ações de prevenção, campanhas de sensibilização e apoio em eventos comunitários. A sua presença é uma fonte de esperança e segurança para toda a população.

Com uma história rica e uma equipa dedicada, os Bombeiros Voluntários de Valpaços continuam a ser um exemplo de altruísmo e coragem, sempre prontos a atender às necessidades da sua comunidade com um sorriso no rosto e muita determinação. O seu lema é “Um Bombeiro nunca foge, recua para tomar balanço.”

Fica o agradecimento à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valpaços pela disponibilidade e simpatia com que receberam a A2000.

Isabela Lima, Formadora



Cofinanciado pela União Europeia

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

Uma manhã dedicada à jardinagem!



No âmbito da UFCD 3542 – *Animação no domicílio e em instituições – técnicas e atividades*, os formandos do Curso 6 - Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Poiares, participaram numa atividade diferente, mas bastante estimulante e atrativa.

Nesta manhã dedicada à jardinagem, os formandos empenharam-se na limpeza dos espaços verdes da A2000, preservando os canteiros e arbustos, enquanto exercitavam o corpo e a mente.

Ao longo da atividade, foram debatidos os diversos benefícios que a jardinagem pode trazer às pessoas, concluindo-se que são múltiplas as vantagens em várias vertentes:



Benefícios emocionais e psicológicos:

- Redução do stress e da ansiedade: o contacto com a natureza tem efeito calmante e terapêutico.

- Aumento da autoestima: ver o próprio progresso no cuidado das plantas reforça a autoconfiança e o sentido de realização.

Estímulo à autonomia: a jardinagem permite a execução de tarefas de forma independente ou com apoio leve, promovendo maior senso de controlo.

⊗ Benefícios físicos e motores:

- Melhoria da coordenação motora: atividades como plantar, regar e manusear ferramentas ajudam no desenvolvimento da motricidade fina e grossa.

- Exercício adaptado: mesmo pessoas com mobilidade reduzida podem realizar movimentos benéficos, adaptando o espaço e os instrumentos às suas necessidades.

Estímulo sensorial: a variedade de cores, texturas e aromas das plantas contribui para o desenvolvimento dos sentidos.

🤝 Benefícios sociais e educacionais:

- Integração social: a jardinagem em grupo estimula a comunicação, o trabalho em equipa e o convívio entre os participantes.

- Aprendizagem inclusiva: a atividade pode ser adaptada a diferentes níveis de capacidade, promovendo a inclusão nos contextos educativos e terapêuticos.

Estímulo à responsabilidade: cuidar de uma planta ensina sobre compromisso e paciência.

Esta foi uma atividade que permitiu a aquisição de conhecimentos de forma prática e divertida. Ficou claro que deve ser repetida com maior regularidade, pois desperta bastante interesse e prepara os formandos para tarefas que futuramente poderão desempenhar na Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).

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

Marlene Azevedo, Formadora

Peddy Paper

As instalações da A2000 foram palco de uma animada atividade de Peddy Paper, envolvendo os formandos das ações 1 e 6 do Curso 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrerem em Poiares.

A iniciativa teve como principal objetivo promover o espírito de equipa, a colaboração entre os participantes e reforçar os laços entre os diferentes grupos de formação.



Organizado pela equipa pedagógica, o evento contou com várias estações de desafios lúdicos e educativos, estrate-

gicamente distribuídas pelos diversos espaços da instituição.

Os formandos tiveram a oportunidade de pôr à prova os seus conhecimentos, criatividade e capacidade de resolução de problemas, tudo num ambiente de grande entusiasmo e companheirismo.

A atividade foi recebida com grande entusiasmo por parte dos formandos, que destacaram a importância destas dinâmicas para fortalecer a motivação e o envolvimento nos respetivos cursos. No final, todas as equipas foram reconhecidas pelo seu empenho, sendo entregues pequenos prémios simbólicos como forma de valorização da participação.



Este tipo de iniciativas demonstra o compromisso da A 2000 com uma abordagem formativa inovadora e centrada no desenvolvimento integral dos seus formandos, promovendo não só competências técnicas, mas também pessoais e sociais.

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

Isabela Lima, Marisa Camilo e Marlene Azevedo, Formadoras

Costura: o prazer de criar com as mãos!

No passado dia 5 de junho, o Curso 1-Ação 6 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários em Poiares, foi palco de uma atividade especial de costura que despertou sorrisos, memórias e muita criatividade, mas acima de tudo, deu para perceber todos os benefícios que esta prática pode ter no desenvolvimento psicomotor.

A atividade, teve como objetivo não só ensinar pequenas técnicas de costura, como também promover o bem-estar físico e emocional dos formandos. Entre pontos simples, remendos e decorações, foram elaborados porta-chaves, decorações penduradas para portas, entre outros.

Mais do que costura, foi uma manhã de terapia!

O grande objetivo desta atividade, foi estimular os formandos em várias vertentes, e foi possível observar alguns benefícios: a nível físico, a costura ajuda a manter a coordenação motora fina, melhora a agilidade das mãos e estimula a concentração visual. Já no



campo psicológico, é uma poderosa aliada no combate à solidão, à ansiedade e à perda de autoestima. A nível cognitivo, temos benefícios importantíssimos no campo da atenção e concentração: a costura exige foco, planeamento e persistência, o que promove o desenvolvimento da atenção sustentada e da capacidade de resolução de problemas; na memória e sequência de passos: seguir instruções e lembrar-se da ordem correta das etapas ajuda a estimular a memória de trabalho e a capacidade de organização mental; no estímulo da criatividade: escolher cores, formatos e personalizar os projetos promove a imaginação e a autoexpressão.



Foi uma atividade, que queremos sem sombra de dúvida repetir, e que nos enriqueceu bastante, estimulando pontos que estavam um pouco adormecidos.

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

Marlene Azevedo, Formadora

Junho com animação



Os formandos dirigiram-se ao **Centro de Saúde de Baião** para participar no rastreio de saúde, inserido no “Maio: mês do coração - sensibilização para a prevenção de doenças cerebrovasculares”. A atividade, inserida na **UFCD 8852 – Prática profissional na prestação de cuidados pessoais em contexto domiciliário, hospitalar e institucional**, teve início com o preenchimento da ficha de inscrição, seguindo-se a chamada individual para a sala de rastreio. Na sala de rastreio, os formandos foram recebidos por uma enfermeira que realizou os seguintes procedimentos: avaliação do peso e altura, medição da tensão arterial e medição da saturação de oxigénio. Após a avaliação, foram distribuídos folhetos informativos sobre a prevenção de doenças cerebrovasculares. Os formandos que apresentaram fatores de risco foram encaminhados para o gabinete médico, onde receberam aconselhamento individualizado e alguns foram referenciados para consultas de especialidade, como nutrição.



Os formandos deslocaram-se ao **Inter-marché de Baião**, no âmbito da **UFCD Tratamento de Roupas e Arranjos Simples**, com o objetivo de explorar os diferentes tipos de detergentes para

lavar roupa disponíveis num hipermercado. Durante a visita, tiveram oportunidade de observar a variedade de marcas, os preços, os formatos e as opções mais ecológicas disponíveis no mercado. Foram identificados vários tipos de produtos utilizados na lavagem da roupa, tais como: lavagem manual, lavagem mecânica, amaciador, branqueador, tira nódoas, perfumador. Os detergentes apresentam-se em diferentes formas: líquido, em pó, em cápsulas, concentrados e ecológicos. Os detergentes apresentam-se em diferentes formas: como para roupas brancas, roupas escuras, roupas coloridas, roupas delicadas, com perfume ou sem cheiro. A visita revelou-se muito útil, pois permitiu compreender a vasta gama de opções existentes e a importância de escolher o detergente mais adequado tendo em conta o tipo de roupa, o preço e o impacto ambiental. Foi também reforçada a importância de ler os rótulos dos produtos, como forma de fazer escolhas mais informadas e conscientes.



Na **UFCD 3534 APCDI – Animação e Lazer**, os formandos deslocaram-se ao Agrupamento de Escolas de Baião, no âmbito na **II Semana do Desporto e Associativismo** para participar no Dia do Desporto Inclusivo, mais concretamente assistir ao Torneio de Futsal Adaptado. Esta iniciativa reuniu formandos e técnicos e numa manhã desportiva marcada pela alegria, fair play e espírito de equipa. Contou com a participação de várias equipas formadas por jogadores com diferentes níveis de mobilidade e capacidades, demonstrando que o desporto é para todos e pode ser adaptado às necessidades de cada um. As regras foram ajustadas de forma a garantir a segurança e a participação ativa de todos os elementos.

Durante os jogos,

todos aplaudiram cada golo, cada defesa e cada esforço dos atletas, reconhecendo o empenho, a superação e a cooperação demonstrada em campo. No final, todos foram convidados a entrar em campo e participar no jogo de futsal. Mais do que competir, o objetivo principal foi a inclusão, a partilha de experiências e a promoção de hábitos de vida saudáveis.



No período da tarde, num ambiente de alegria, convívio e partilha, os formandos participaram nos jogos tradicionais, no âmbito da **UFCD Animação desportiva para públicos diversificados**. Esta iniciativa promovida com o objetivo de valorizar as brincadeiras de antigamente e incentivar a atividade física de forma lúdica. A atividade decorreu no Pavilhão desportivo e contou com a realização de diversos jogos populares, como a macaca, o jogo do saco, o jogo da corda e o jogo da lata. A iniciativa permitiu aos participantes conhecer (ou recordar) brincadeiras simples, acessíveis e cheias de significado cultural. Para muitos formandos, foi uma oportunidade de relembrar a infância e de partilhar memórias com os colegas. Para outros, foi a descoberta de jogos que não conheciam, promovendo o espírito de equipa, a cooperação e o respeito pelas regras.

Curso 1 – Ação 2 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sandra Pinto, Formadora



Tudo o que sonhou Feito à sua medida

Garantido pelos nossos embaixadores locais

- Villas de luxo com serviço personalizado
- Concierge local disponível 24/7
- Ideal para famílias, grupos de amigos e celebrações especiais
- Itinerários personalizados e experiências locais autênticas

Portugal (Algarve, Douro, Lisboa, Comporta, Alentejo)
México (Punta Mita, Los Cabos, Puerto Vallarta, Riviera Maia,
Outros destinos europeus (**Itália, Espanha, Grécia, Turquia**) e **Barbados**

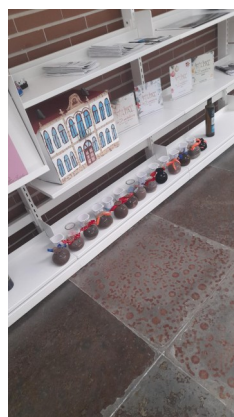
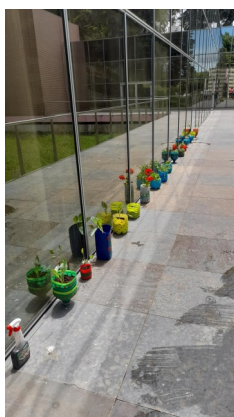


A importância dos animais e das plantas na nossa vida

No âmbito da UFCD 3522 APCDI-Tratamento de plantas e animais o grupo de formação do curso 1- ação 9 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Tabuaço, realizou durante o mês de junho um conjunto de atividades práticas relacionadas com o tratamento de plantas bem como uma visita ao Centro de Recolha Oficial (CRO).

A primeira sessão da UFCD não poderia ter iniciado da melhor forma: o grupo de formação colocou “pés ao caminho” e foi visitar o CRO, localizado em Tabuaço, que faz recolha de cães vítimas de abandono ou maus-tratos de todo o concelho. Fomos recebidos pelo Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Tabuaço que nos fez uma visita guiada ao espaço que serve de abrigo para 92 animais. Apesar de agitados pela visita inesperada, os animais portaram-se de forma exemplar permitindo brincadeiras e serem alimentados por alguns formandos. No final desta visita, o grupo de formação decidiu juntar algum valor e comprar 3 sacos de ração que foi entregue na sede da Junta de Freguesia para posteriormente servir de alimento aos animais do Centro.

Esta visita teve como objetivo conhecer os aspetos básicos da biologia animal, as suas principais características, regras e cuidados de alimentação e higiene, tomarem conhecimento da importância da adoção responsável e quais os re-



quisitos necessários para a sua realização.

Nas sessões seguintes, foi a vez de suarem as mãos de terra e construírem um belo jardim no espaço exterior da Biblioteca: começaram por pintar os vasos improvisados feitos de garrações e garrafas plásticas e plantar morangueiros, suculentas, sardineiras, salsa e semear feijões.

Ainda com a terra nas mãos construíram o Boneco Ecológico Relvinhas para despertar a curiosidade para a importância do meio ambiente, manter o planeta limpo e rico em recursos naturais.

Durante esta UFCD ainda foi possível realizarem um bonito caderno de campo com as plantas que recolheram durante um passeio pelos

espaços verdes que envolvem a Biblioteca Municipal: recolheram as mais variadas plantas e catalogaram as mesmas, com o objetivo de conhecerem a flora existente no concelho de Tabuaço.

Estas atividades tiveram como objetivo trabalhar os aspetos básicos da constituição das plantas e quais os principais cuidados que devem ter com as plantas para que estas cresçam de forma saudável.

O grupo participou com muito entusiasmo nas atividades desenvolvidas ao longo das sessões, comprometendo-se a cuidar diariamente de todas as plantas que agora fazem parte do “seu/ nosso jardim”.

Isabela Lima, Formadora

TABUAÇO

BLEAM[®]

www.bleam.pt



A saúde física e a importância de caminhar

No dia 18 de junho os formandos do Curso 1 – Ação 5 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Chaves, colocaram pernas a

caminho e realizaram uma caminhada pelo Parque das Caldas.

A atividade prática surgiu no âmbito da unidade de formação Cidadania, Comunidade e Ambiente, na qual exploram o conteúdo da saúde física. Neste sentido, e após algum debate e pesquisas sobre o tema, chegou-se à conclusão de que a caminhada é uma das melhores estratégias para cuidarmos bem da nossa saúde.

Desta forma, surgiu a ideia de irmos ao Parque das Caldas e lá realizarmos um percurso adequado às nossas capacidades. Foram duas horas de caminhada, durante as quais fomos parando para descansar e bebendo água, uma vez que foi uma manhã bastante quente.

Terminada a caminhada, fomos recarregar baterias numa bela refeição num restaurante da cidade de Chaves.

CHAVES

Foi uma manhã diferente, em que contribuímos para a nossa saúde no geral, em que testámos as nossas capacidades físicas e fomentámos a prática de exercício físico no nosso dia-a-dia.

Além dos benefícios físicos, esta atividade reforçou o espírito de grupo, a entreajuda e o convívio entre colegas e formadora. Acreditamos que pequenas ações como esta podem ter um grande impacto no nosso bem-estar e qualidade de vida. Que esta caminhada seja apenas a primeira de muitas!

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

Ana Marisa Camilo, Formadora

ARMAMAR

Manifestação “Rostos contra a Violência”

Os formandos do Curso 1 – Ação 3 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Armamar participaram no dia 16 de junho numa manifestação intitulada “Rostos contra a Violência”.

Na UFCD Cidadania, Comunidade e Ambiente os formandos encontram-se a explorar o tema dos direitos humanos e, nesse sentido, considerou-se pertinente a participação na iniciativa promovida pelo CLDS 5G que visava dar visibilidade à problemática da violência sobre pessoas idosas e pessoas com deficiência.

O objetivo da manifestação foi consciencializar e sensibilizar a população para a problemática da violência, promovendo, assim, uma cultura de respeito, dignidade e inclusão.

Os formandos deslocaram-se para o recinto em frente à Câmara Municipal de Armamar, onde ouviram alguns discursos nomeadamente da Associação de Solidariedade Social e Recreativa de São Cosmado que se focou na violência contra as pessoas idosas e com deficiência e do Núcleo de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica do distrito de Viseu que se focou especificamente em números de vítimas.

A A2000 leu um texto relacionado com os direitos das pessoas com deficiência e deu voz a algumas frases marcantes que foram repetidas pelo público com o intuito de apelarmos aos cidadãos mais vulneráveis.

Foram feitos cartazes que também apelavam ao combate à violência contra as pessoas idosas e com deficiência para dar enfoque à temática.

Curso 1 – Ação 3 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sofia Barros, Formadora



Intervenção Precoce na Infância (IPI)

Santa Marta de Penaguião | Peso da Régua

Mesão Frio | Mondim de Basto



SEGURANÇA SOCIAL

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

Distrito de Vila Real

Espaços de Convívio

Idosos autônomos e isolados

Concelho de Santa Marta de Penaguião

Concelho de Peso da Régua

Concelho de Lamego



Prémio Caixa Social da Caixa Geral de Depósitos

Oportunidade D'Ouro

Concelhos do Peso da Régua e/ou limítrofes

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



Investidor Social



Portugal
INOVAÇÃO
SOCIAL

INORTE 2030
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela
União Europeia

Projetos cofinanciados pelo Instituto Nacional de Reabilitação (INR)



Peso da Réqua, Armamar e Tabuaco



Projeto cofinanciado pelo INR, I.P.



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

Junho com...Santos Populares, Medalhas e Muitas Aventuras!



Junho foi um mês daqueles que passam a correr, cheio de atividades, emoções e conquistas. Entre festas, desporto e passeios na comunidade, não parámos um segundo... Ora espreitem tudo o que fizemos!

Na sala, cheirou a Santos Populares! Entrámos no espírito dos Santos Populares e decorámos a nossa sala com sardinhas, bandeirinhas e manjericos. Estava tudo lindo e bem colorido! Fizemos também um lanche partilhado com tudo o que temos direito – foi uma verdadeira festa!

Jogámos muito este mês: fizemos jogos em equipa, jogos da memória e também jogos didáticos no computador que nos fizeram puxar pela cabeça (e também rir bastante!).

Ah, e ainda pusemos as mãos na pasta de modelar, criámos pratinhos para as nossas jóias que ficaram um mimo!

No desporto, que orgulho! Junho foi um mês de grandes conquistas no desporto adaptado.

No Hóquei DI, estivemos em Felgueiras, onde mostramos muito espírito de equipa e garra.

No Boccia DI, o nosso atleta António Vaz brilhou ao conquistar o 4.º lugar nacional na final individual em Viana do Castelo, um feito de enorme mérito!

Mas não ficámos por aqui! Na final nacional por equipas, em Abrantes, alcançámos um fantástico 2.º lugar. Foi história a ser feita, e estamos todos de coração cheio com o desempenho dos nossos atletas.

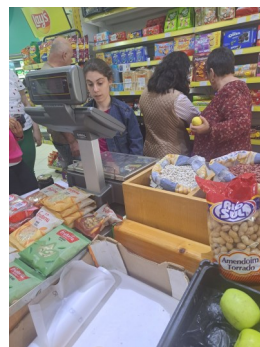
Na comunidade, estivemos sempre presentes! Fomos convidados para o Dia da Criança, organizado pelo município, onde nos divertimos nos insufláveis, andámos de karts e participámos em vários jogos. Foi uma festa!

No Dia das Profissões, a convite do Agrupamento de Escolas de Murça, marcámos presença com o nosso cantinho da A2000 e ainda demos uma voltinha pelo recinto. Houve até um momento em que virámos polícias por uns minutos. Foi o máximo!

E para terminar o mês em beleza, começámos a participar nas atividades do Campo de Férias, organizadas pelos Serviços de Ação Social do município. Estamos a criar um mural sobre nós, que vamos continuar no próximo mês, entre muitas outras atividades divertidas que aí vêm!

Junho foi incrível... julho promete ainda mais! Fiquem por aí para acompanhar tudo!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça



Junho, o mês da Festa e da Família

Chegou junho! Um mês de festa e alegria que dá as boas-vindas ao bom tempo e às saídas à rua.

Junho veio bem recheado de atividades, desafios, superações e muitas gargalhadas. E gargalhadas não nos faltaram numa das nossas atividades preferidas que se tem vindo a tornar uma tradição: a canoagem. Graças ao apoio da empresa Naturimont, pudemos usufruir de uma manhã bem passada nas águas do Rio Douro. Foi um momento único, marcado pela atenção, simpatia e profissionalismo de toda a equipa. Mais uma vez, deixamos aqui o nosso agradecimento por nos ajudarem a criar memórias tão especiais.

O tempo é convidativo e nós não nos fazemos de "rogados". Sendo este um mês dedicado ao tema "Família", achámos que seria importante trazer as nossas famílias para partilhar um pouco do que vivemos com a Família A2000 num dia diferente. A manhã iniciou-se no Centro Interpretativo do Barco Rabelo – CIBAR, que se encontra nas antigas instalações da Escola Primária da Rede. Aqui, entre vídeos, explicações e dinâmicas interativas, ficámos a conhecer um pouco mais sobre a história deste rio que nos banha, os antigos marinheiros dos Barcos Rabelos e a essência destes nossos antepassados que tanto se esforçavam para chegar a bom porto são e

salvos e com toda a sua mercadoria. O dia prosseguiu com um piquenique convívio e uma tarde de lazer na praia fluvial da Rede, onde a energia e a boa-disposição foram, sem dúvida os ingredientes principais. Aqui pudemos contar também com a presença especial do senhor Vice-Presidente da Câmara Municipal de Mesão Frio, Fernando Correia que se juntou a este momento de confraternização. Deixamos aqui um agradecimento pela sua presença e contributo para a nossa causa.

Mas nem todos os dias especiais foram passados fora de portas. Por estes dias tivemos também a honra de receber Sua Excelência Reverendíssima D. António Augusto Azevedo, Bispo da Diocese de Vila Real, acompanhado pelo Salesiano e Pároco da freguesia, o Sr. Pe. José Câncio. Como forma de os receber, preparámos o nosso hino para lhe cantar e oferecemos uma lembrança realizada por nós com muito esmero.

A nossa agenda não ficou por aqui e recebemos ainda um convite muito especial para passarmos o dia na Quinta da Tojeira, em Vila Real. A Tripwix, empresa parceira da Quinta da Tojeira, preparou-nos um dia em grande, onde os sorrisos e a boa-disposição foram uma constante. Aproveitámos o ar puro do campo para fazer um peddy-paper, conhecer os animais residentes na quinta e degustar um almoço delicioso. Finalizámos com a plantação de girassóis em vasos pintados por nós e despedimo-nos, mais uma vez, com o nosso Hino do CAARPD, "Tudo Sou Capaz" e com a

oferta aos nossos anfitriões de algumas lembranças elaboradas por nós. Mais uma vez, deixamos aqui um sincero agradecimento à Tripwix e à Quinta da Tojeira por este dia memorável.

Para o fim, guardámos a cereja no topo do bolo, a atividade que mais tem ocupado os nossos dias com os seus preparativos: as Marchas de S. João do Rio. Após tanto tempo de preparação, ensaios e muita dedicação, eis que chega o grande dia no qual mostramos os frutos do nosso trabalho. Este ano apresentámo-nos sob o tema "Artes e Ofícios do nosso Douro". Desde a música, até aos pequenos pormenores dos trajes, tudo transmitiu as cores e símbolos característicos de cada ofício da nossa região. Com este tema, pretendemos destacar o esforço e dedicação dos durienses, pessoas habilidosas que transformavam o seu ofício em arte, colocando paixão em tudo quanto faziam, pois "No Douro há mão sabida, faz arte da sua vida, trabalha de coração. No Douro há gente que sabe fazer!". Também nós, orgulhosos das nossas origens, mostrámos a nossa essência pois, tal como a diversidade de ofícios que o Douro tem, também cada um dos elementos é único e essencial. Neste dia levámos connosco a dedicação, empenho e perseverança que caracteriza a "força deste Douro".

Como dizia a nossa marcha,

"Hei, hei, hei!

Vem cantar esta canção!

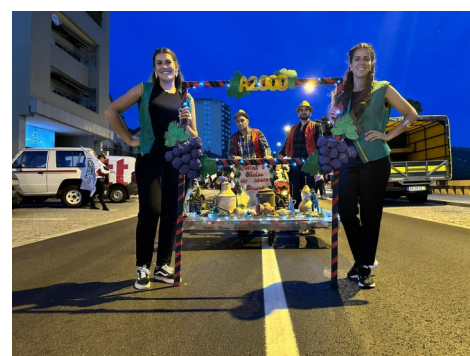
É a marcha que comanda o bater do coração."



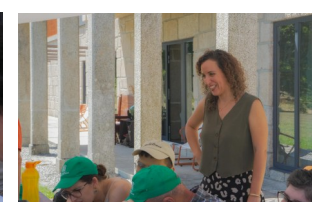
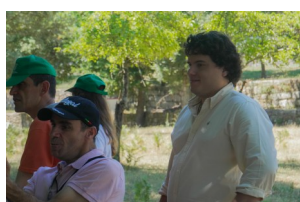
Os clientes e técnicos do
CAARPD de Poiares,
Peso da Régua

Registos fotográficos

A2000 nas Marchas de S. João do Rio: Uma noite de emoções



Tripwix, empresa parceira da Quinta da Tojeira, preparou um dia em grande!

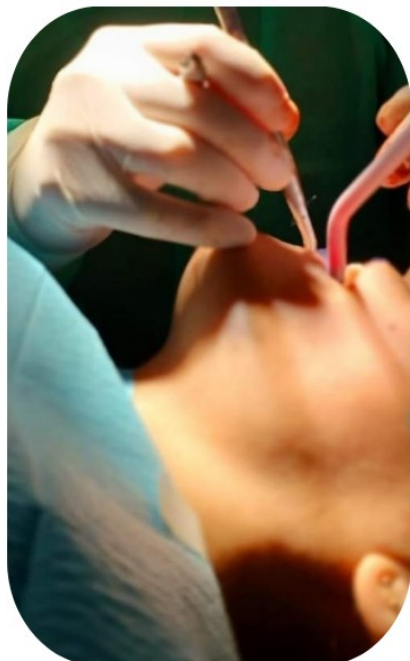




LUSIMED GROUP

Dr. António Rodrigues & Dra. Sandra Silva

SORRIR É CONNOSCO!



OS NOSSOS SERVIÇOS

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

OPORTUNIDADE D'OURO

"No Projeto Oportunidade D'Ouro, cada passo rumo à autonomia é uma conquista. Esta edição celebra os rostos, os lugares e as histórias que dão sentido ao nosso trabalho."



ADEGA DE VILA REAL

- **Na Adega de Vila Real, recebidos de braços abertos**

Desde a receção à direção, o ambiente é de verdadeira colaboração e paixão pelo que fazem.

- **Uma visita com sabor a excelência**

A Eng.ª Ana recebeu-nos com uma simpatia e clareza que nos deixou encantados.

- **Tradição, qualidade e espírito de equipa**

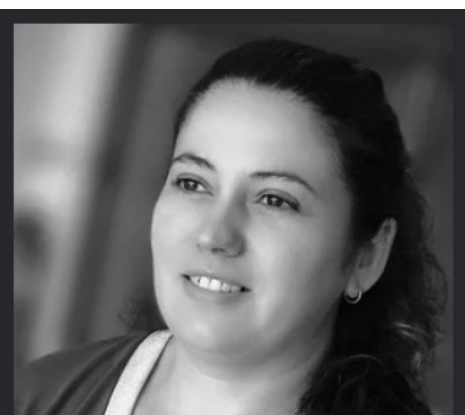
Produzem vinhos de excelência com uma equipa pequena, mas extraordinária — poucos, mas bons!

"A curiosidade abriu o caminho para um possível futuro com sabor a realização."



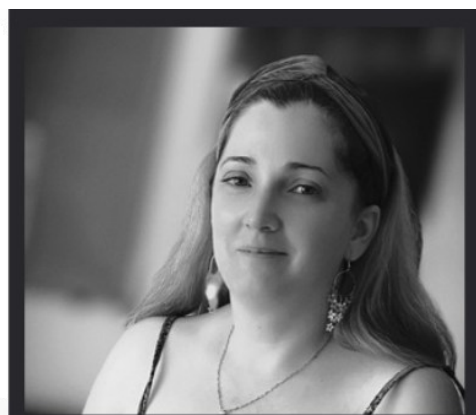
Junta de Freguesia de Lordelo

"Onde a confiança no potencial gerou compromisso e valorização mútua."



Quinta da Pedra Caldeira

"Transformou o apoio em ação e a motivação em movimento."



Clínica de São Dinis

"Um espaço de saúde que abriu portas à inclusão e ao crescimento profissional."

Formação Between Dimentions



"Uma nova etapa de aprendizagem com rumo à autonomia. Voltar a estudar deu-me ânimo e vontade de construir algo novo. Aqui sinto que posso recomeçar com confiança."

Formação Profissional A2000



"Na A2000 descobri um caminho onde posso crescer com segurança e acreditar mais em mim. Sinto-me bem aqui. É um lugar onde consigo aprender, estar tranquilo e mostrar tudo o que sou capaz de fazer."

Sofia Borges, Psicóloga da A2000



Alerta para a Empregabilidade

Durante o mês de junho, continuamos com as saídas exteriores, juntos das empresas e serviços públicos locais, no sentido de os sensibilizar para o Direito ao Trabalho das pessoas com diversidade funcional promovendo a igualdade de oportunidades e o combate à discriminação no acesso ao emprego. A par disso, trabalhamos em sala, pesquisando na internet alguns dados sobre a situação atual do acesso das pessoas com deficiência ao mercado de trabalho.

A legislação portuguesa assegura que as pessoas com deficiência tenham o direito de participar plenamente no mercado de trabalho, com igualdade de condições. Além disso, há medidas específicas para promover a sua inclusão, como incentivos às empresas que contratam pessoas com deficiência, adaptações no local de trabalho e programas de formação e apoio à inserção profissional.

Com este projeto pretendemos informar as empresas e as pessoas com deficiência sobre os vários incentivos e apoios que têm ao seu dispor para aceder ao mercado de trabalho.

Nas nossas pesquisas, averiguamos que segundo dados de 2022, “disponibilizados pelo IEFP,



indicam melhorias em termos do desemprego registado das pessoas com deficiência. Em dezembro de 2022, havia 13.253 pessoas com deficiência desempregadas e inscritas nos Centros de Emprego, menos 2,4% face ao período homólogo de 2021. Ainda assim, o valor registado em 2022 não atingiu o limite mínimo observado em 2019, refletindo, entre outros fatores, o impacto da pandemia por Covid-19, após uma tendência continuamente decrescente entre 2016 e 2019.

Assinale-se, ainda, um aumento das mulheres com deficiência inscritas entre 2016 e 2022, em 7 p.p. (de 42% para 49%), indiciando maior dificuldade destas no acesso ao emprego. Apesar do decréscimo dos desempregados registados em 2022, a dimensão do desemprego e das colocações evidenciam ainda as dificuldades de acesso e integração deste grupo populacional no mercado de trabalho.” (FONTE: IEFP, População (2016-2021): indicadores do mercado de trabalho)

Entendemos assim, que a promoção da igualdade de oportunidades no mercado de trabalho é uma prioridade, garantindo que as pessoas com diversidade funcional possam contribuir e beneficiar-se do acesso ao mercado de forma justa e digna, para isso é necessário sensibilizar as partes envolvidas com toda a informação disponível. Por isso, até dezembro, lançamos o nosso **ALERTA PARA A EMPREGABILIDADE!!** (Projeto cofinanciado pelo INR,IP)

Alexandra Santos, Técnica da A2000



Junho



O mês de junho é um mês bastante especial e animado, pois para além de marcar o início do verão, é o mês em que se festejam os Santos Populares, no caso de Tabuaço e Armamar, são as festas dos concelhos dedicadas a S. João.

Em Armamar, a convite do CLDS "CEPA - CLDS 5G", participamos numa manifestação "Rostos Contra a Violência na Pessoa Idosa e na Pessoa Portadora de Deficiência", realizada no passado dia 16 de junho. Esta iniciativa teve como principal objetivo sensibilizar a comunidade para os direitos humanos, combater o preconceito e promover a inclusão. De forma a ter mais visibilidade, teve cobertura jornalística da RTP. Devido às temperaturas elevadas registadas nesse dia, foi cancelado o percurso previsto para a manifestação.

Durante o mês, continuamos com saídas ao exterior para divulgar o nosso projeto e, em sala, preparamos os símbolos que serão posteriormente entregues às entidades parceiras, no decorrer do projeto.

Ao mesmo tempo, e para percebermos melhor o projeto, esmiuçámos alguns termos que gostaríamos de aqui partilhar. Como já aqui abordamos o tema da Vida Independente, focamo-nos na **Autonomia** e **Autorrepresentação**.

A **autonomia** em pessoas com deficiência é um tema muito importante, pois envolve a capacidade de tomar decisões e realizarem atividades de forma independente, dentro das suas possibilidades. É fundamental oferecer apoio, adaptações e oportunidades para que possam desenvolver as suas habilidades e participar ativamente na sociedade. Cada pessoa é única, então o que funciona para uma pode não funcionar para outra, mas o objetivo é sempre promover a inclusão, o respeito e a valorização da autonomia de cada indivíduo.

A **autorrepresentação** na pessoa com diversidade funcional é um conceito essencial, pois envolve a capacidade e o direito de indivíduos com deficiência se representarem a si mesmos, expressando as suas opiniões, necessidades e desejos de uma forma direta. Isso garante que as suas vozes sejam ouvidas e que as suas solicitações sejam tomadas em consideração, nas decisões que afetam as suas vidas. Além disso, a autorrepresentação promove a autonomia, o empoderamento e a inclusão social, ajudando a combater estereótipos e preconceitos.

O projeto "**Desafia-te a incluir**", cofinanciado pelo INR, I.P., pretende sensibilizar a comunidade para estes temas, pois juntos, promovem a inclusão social das pessoas com diversidade funcional. Quando nos desafiamos a incluir, estamos a entender e a aceitar as diversidades que existem ao nosso redor. Incluir é mais do que permitir a presença de alguém num espaço. É um ato de respeito, empatia e valorização das diferenças.

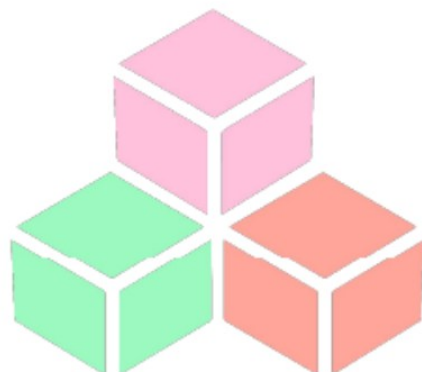
Esse desafio, incentiva-nos a sair da zona de conforto e a aprender com as



experiências dos outros, criando ambientes mais acolhedores e justos. Cada pequeno gesto de inclusão faz uma grande diferença na vida de alguém, promovendo a autoestima, autonomia e sentimento de pertença.

Sentem-se desafiados a incluir? O primeiro passo começa com a atitude de cada um!

Alexandra Santos, Técnica da A2000



ZenSenses
Terapia pelos sentidos



ESPECIALISTAS EM
ABORDAGEM SNOEZELEN

EVENTOS ZENSENSES

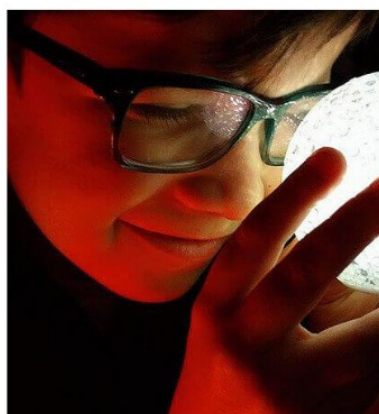


JARDINS SENSORIAIS

CRIAÇÃO DE ESPAÇOS
MULTISSENSORIAIS



SESSÕES DE TERAPIA
SNOEZELEN



PRODUTOS

FORMAÇÃO

CONSULTORIA



MAIS INFORMAÇÕES

+351 916 944 381

WWW.ZENSENSES.ORG

INFO@ZENSENSES.ORG

RIO TINTO, PORTO

ZENSENSES_SNOEZELEN

ZENSENSES.SNOEZELEN



Junho nos Espaços de Convívio da A2000: um mês cheio de vida, saber e partilha

"Quando a mente se exercita e o sol nos acaricia, corpo e espírito florescem em harmonia."

Autor desconhecido

O mês de junho foi repleto de dinamismo, partilha e muitos momentos enriquecedores nos Espaços de Convívio da A2000!

Iniciámos com conversas e reflexões sobre os **benefícios dos exercícios para a memória e a concentração**, destacando a importância de mantermos o cérebro ativo. Partilhámos exemplos práticos de atividades simples que todos podemos fazer em casa e falámos também da importância de uma alimentação equilibrada, destacando os alimentos ricos em **magnésio e ómega 3**, grandes aliados da nossa saúde mental.

Tivemos ainda o prazer de participar no **Torneio de Boccia Sénior, em Valpaços**, organizado pela Fundação

INATEL, uma experiência divertida e inspiradora, onde o espírito de equipa e o convívio estiveram sempre presentes.

Durante o mês, explorámos conteúdos como as **simetrias e as coordenadas**, exercitando o raciocínio e a atenção, e mergulhámos na língua portuguesa com jogos como o **Bingo dos Sinónimos, Bingo dos Antónimos** e o tradicional **Stop**, onde as palavras e a criatividade foram rainhas!

Inspirados pelos Santos Populares, deixámos a imaginação fluir e **criámos versos dedicados a esta época festiva**, que também foi tema nas nossas sessões de TIC, onde a tradição se aliou à tecnologia.

Houve ainda espaço para jogos em grupo com **desafios colaborativos** e outros em que o objetivo era desenhar para os colegas adivinharem — momentos cheios de gargalhadas e boa disposição!

Os passeios também foram destaque: o **Espaço de Convívio de Valdígem** fez um piquenique no magnífico miradouro de **São Leonardo de Galafura**, em plena comunhão com a natureza e com vista deslumbrante sobre o Douro.

Já o **Espaço de Convívio da União de Freguesias de Lobrigos e Sanhoane** aproveitou o bom tempo para passear pela **cidade da Régua**, num convívio urbano repleto de boa disposição.

Junho passou depressa, mas deixou marcas positivas em todos os que participaram. Foi um mês onde se cuidou do corpo, da mente e das relações — um verdadeiro convite ao bem-estar — entre aprendizagens, risos, desafios e momentos de lazer, fortalecemos não só a mente, mas também os laços que nos unem.

As atividades em grupo, os jogos, os passeios ao ar livre e as reflexões partilhadas mostraram-nos que é possível cuidar da saúde cognitiva de forma leve e significativa, aproveitando também os dias de sol que aquecem e renovam.

Como diz a sabedoria popular, **"quando a mente se exercita e o sol nos acaricia, corpo e espírito florescem em harmonia."**

E assim foi: florescemos juntos, com alegria, afeto e vontade de continuar.

Que venham mais momentos assim!

Paula Conceição, Técnica da A2000



Os Espaços de Convívio da A2000 desenvolvem-se atualmente no Concelho de Peso da Régua, na 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 Fornos; 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 Valdígem. 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 Fornos; a Freguesia de Sever; a Freguesia de Alvações do Corgo, a Freguesia de Fontes e a União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdígem.



DEIXE-SE ENCANTAR

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

cultura
património
gastronomia

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

Aventure-se



254 813 622



fregfontes@gmail.com



Lugar da Trapa, N.º 31
5030-114 Fontes-Santa Marta de Penaguião

DOADORES DO MÊS



Viver e Aprender | Edição 212 | JUNHO 2025

VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, Nº478 | 5050-346 Poiars - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt



ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

