

ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Newsletter Mensal | Edição 214 | Ano 24 | AGOSTO 2025

VIVER e aprender

www.a2000.pt



INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

- PÁGINA 5 -

A2000

- ☐ Formação Interna: Ética na Comunicação; Angariação de fundos

- PÁGINA 6 -



FORMAÇÃO PROFISSIONAL

- ☐ Tabuaço

- PÁGINA 14 -

CAARPD

- ☐ Murça: Agosto pequeno no tempo, grande na diversão!
- ☐ Poiares: Agosto em harmonia com a Natureza!

- PÁGINA 20-21 -

OPORTUNIDADE D'OURO

- ☐ Uma Experiência que transforma...

- PÁGINA 22 -



Cofinanciado pela
União Europeia



Avaliação de satisfação

- ☐ Colaboradores
- ☐ Stakeholders externos
- ☐ Financiadores, Fornecedores e Parceiros

- PÁGINA 8-11 -

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.



ESPORÃO
MAIS. DEVAGAR.





SegurBila

Rua de Sta Iria Lt. 1 Loja 2

5000-446 Vila Real

Tel: 259 092 229

E-mail: segurbila@gmail.com

www.segurbila.wixsite.com/segurbila



Avenida de Ovar, Edifício Barretos
Bloco 4 R/C 5050-223 Réqua

Fábio Pinto t. 925 722 170

Mónica Gertrudes

Serviço Técnico Agrícola, Lda.

Praça da República n.º 18, 1.º - 5110-127 ARMAMAR
NIPC - 510 190 480 | e-mail: monica-sta@sapo.pt
Tel. (00351) 254 858 317 | Tlm. 938 361 140 / 963 651 876



FARMÁCIA
BATISTA RAMALHO



Praça Renato Aguiar - Peso da Régua
914845937



Rua de Santa Sofia nº 19
5000-680 Vila Real
T +351 259 322 094
(Chamada para rede fixa nacional)
M +351 962 044 480
(Chamada para a rede móvel nacional)
vidroplexlda@gmail.com



farmáciaAraucária



“O segredo da vida está em aquecer o coração dos outros...”

Neste editorial do mês de agosto partilho convosco uma história verídica (não sei se verdadeira) que li em qualquer lado e gostei. É uma história pequenina, mas carregada com uma mensagem grandiosa sobre interajuda, humanismo e solidariedade que nos pode ajudar a refletir, não só nos tempos atuais e nas guerras que correm e se alimentam pelo mundo, mas também sobre alguns conceitos da natureza humana e o feedback das boas e das más ações perpetradas pelos homens.

Ora leia-se e reflita-se...

Anton era judeu e dono de uma das padarias mais famosas da Alemanha. Sempre que lhe perguntavam como havia sobrevivido ao Holocausto, ele respondia com uma história que fazia todos silenciarem:

Quer saber por que ainda estou vivo?

Quando eu era adolescente, fomos amontoados num comboio rumo a Auschwitz. Passamos dias sem comida, sem água, sem cobertor. A neve caía sem parar. O frio cortava como lâminas. A morte rondava cada canto daquele vagão.

Ao meu lado, um velho tremia sem cessar. Eu também estava congelando, mas segurei suas mãos com as minhas, esfreguei seu rosto, suas pernas, abracei-o a noite inteira. Falei com ele, implorei para que resistisse, para que não desistisse.

Quando o sol nasceu, um choque me atravessou: todos no vagão estavam mortos, congelados. Todos... menos nós dois. Ele sobreviveu porque eu o mantive aquecido. E eu sobrevivi... porque tive alguém a quem aquecer.

E Anton concluía com voz firme: **"O segredo da vida está em aquecer o coração dos outros. Quem aquece, também se aquece. Quem ajuda alguém a viver... encontra o verdadeiro motivo para continuar vivendo."**

António José Ribeiro,

Presidente da Direção da A2000



EDIÇÃO Nº 214 |

Propriedade: A2000 | Contribuinte: 505 045 125 |

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

- | | | | |
|---|---|----|--|
| 3 | “O segredo da vida está em aquecer o coração dos outros....” | 10 | Formandos colocam as mãos na massa |
| 5 | Miguel Soares está integrado na Alma Campestre, entidade que gere o Restaurante dois.cinco.nove e o Café Concerto 259, ao abrigo da medida Estágio Inserção | 11 | Um dia de convívio antes das férias |
| 6 | 01/08/2025 - Formação Interna na A2000: Ética na Comunicação; Angariação de fundos | 12 | Agosto no CAARPD de Murça: Pequeno no tempo, grande na diversão! |
| 6 | 18/08/2025 - A A2000 foi homenageada com Medalha de Mérito | 13 | Agosto... mês de harmonia com a Natureza! |
| 7 | Avaliação de satisfação | 14 | Uma Experiência que Transforma Sessões de Cabeleireiro e Autoimagem |
| 8 | O Jogo dos Direitos e dos Deveres | 15 | Alerta para a empregabilidade; A igualdade de oportunidades |
| 9 | Vamos de férias... e já voltamos! | 16 | Desafia-te a incluir |
| | | 17 | “O envelhecimento não é juventude perdida, mas um novo estágio de oportunidade e força.” |

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)



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%



pessoas2030.gov.pt

Código da operação
PESSOAS-FSE+01554900



Miguel Soares está integrado na Alma Campestre, entidade que gere o Restaurante dois.cinco.nove e o Café Concerto 259, ao abrigo da medida Estágio Inserção

A integração de Miguel Soares na Alma Campestre, entidade que gere o restaurante dois.cinco.nove e o Café Concerto 259, representa um exemplo concreto de como a valorização da diversidade pode gerar oportunidades reais e promover ambientes de trabalho mais humanos e colaborativos.

Natural de Santa Marta de Penaguião, o Miguel mudou-se para Vila Real em novembro do ano transato com o objetivo de conquistar maior autonomia e independência. Após um mês de adaptação à nova realidade, procurou o apoio da A2000 para iniciar o seu processo de inserção profissional na cidade onde passou a residir. Com o acompanhamento da instituição, iniciou uma experiência laboral no Restaurante dois.cinco.nove em janeiro de 2025, ao abrigo da medida de Apoio à Colocação.

Durante esse período, o Miguel desempenhou tarefas ligadas à higienização do espaço, desde varrer o exterior até à limpeza e desinfecção das casas de banho. O seu empenho e sentido de responsabilidade foram reconhecidos pela entidade, que decidiu integrá-lo formalmente através da medida Estágio Inserção, iniciada a 1 de setembro de 2025.



Café Concerto 259

João Tão, responsável pela Alma Campestre, explica que a oportunidade surgiu de forma espontânea, fruto da própria dinâmica da equipa e da atitude do Miguel. Segundo o responsável, **“fomos nós que criámos a**

necessidade. Ele demonstrou capacidades e, com isso, criou o seu próprio local de trabalho. Vimos que fazia sentido integrá-lo.”

Atualmente, o Miguel desempenha funções nos dois espaços da entidade, colaborando na receção de encomendas, na limpeza geral, no atendimento telefónico para marcações e, em breve, na implementação do sistema HCCP, com foco no controlo de frios e boas práticas alimentares. João Tão destaca que **“o Miguel é um rapaz responsável, com sentido de compromisso. Mesmo com as limitações que tem, tem-se apresentado mais positivo e assertivo ao longo do tempo. Mostra empenho e dedicação.”**



Restaurante dois.cinco.nove

A adaptação do Miguel ao posto de trabalho decorreu de forma natural, com evolução visível a nível social e profissional. **“Integrou-se muito bem na equipa, aceita novas dinâmicas, não tem medo de arriscar nem de aceitar novos horários e tarefas. No geral, corre muito bem”,** acrescenta o responsável.

A postura da Alma Campestre é clara: há total abertura para integrar pessoas com incapacidade e para estabilizar vínculos com quem demonstra competência e valor. **“Queremos enquadrar o máximo de pessoas com outras características. Dentro das pessoas que foram passando por cá, o Miguel mostrou que tem capacidades para estar a 100% na entidade.”**

O Miguel reconhece que o apoio da A2000 foi determinante para esta mudança: **“A intervenção da A2000 foi crucial. Dificilmente, ou talvez nunca, conseguiria ter um trabalho, porque ainda há muito estigma sobre a deficiência e sobre quem a possui, especialmente no mercado de trabalho.”** Para ele, a mudança para Vila Real foi o ponto de viragem: **“Foi o pilar para eu estar hoje integrado, tanto socialmente como no mundo do trabalho. Deixei as amarras que me prendiam e não me deixavam voar. Sendo Vila Real uma cidade, abriu-se todo um leque de oportunidades.”**

João Tão reforça o papel da A2000 neste processo: **“De 0 a 10, dou 11. É indispensável, no apoio, na mediação. São fundamentais para que o Miguel esteja estável a nível emocional e social. Este apoio próximo é muito importante para gerir todas as situações imprevistas que vão surgindo.”**

Para concluir, deixa um apelo às entidades e empresas que ponderam integrar pessoas com deficiência: **“Acho que devemos experimentar. Podemos ter boas descobertas. Nem todas as pessoas com deficiência são iguais, mas muitas surpreendem-nos. Na verdade, entregam muito mais. O agradecimento que demonstram por estarem enquadrados no mercado de trabalho é muito benéfico. Devolvem felicidade, o que contribui para a nossa satisfação pessoal. São elementos muito bons, com qualidades diferentes. A surpresa é muito interessante.”**

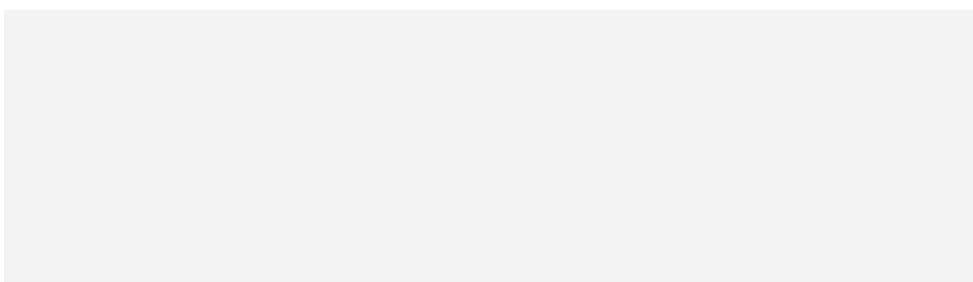
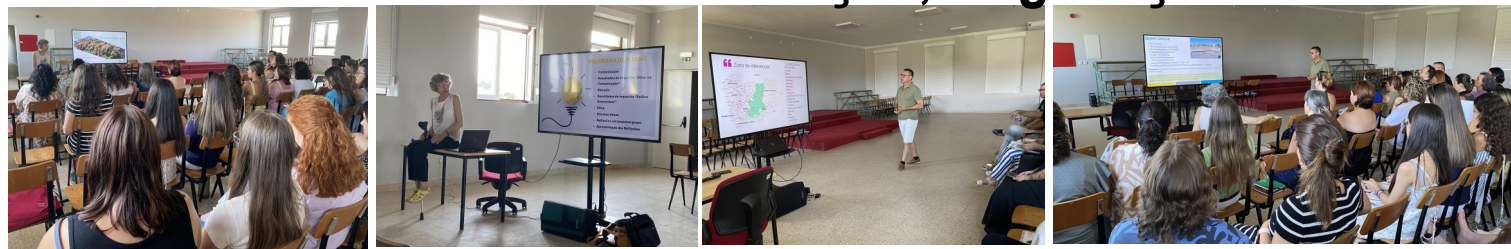
A história do Miguel mostra que, quando há oportunidade, apoio e confiança, a inclusão acontece e transforma.

Margarida Pinto,

Psicóloga da A2000

01/08/2025 - Formação Interna na A2000:

Ética na Comunicação; Angariação de fundos



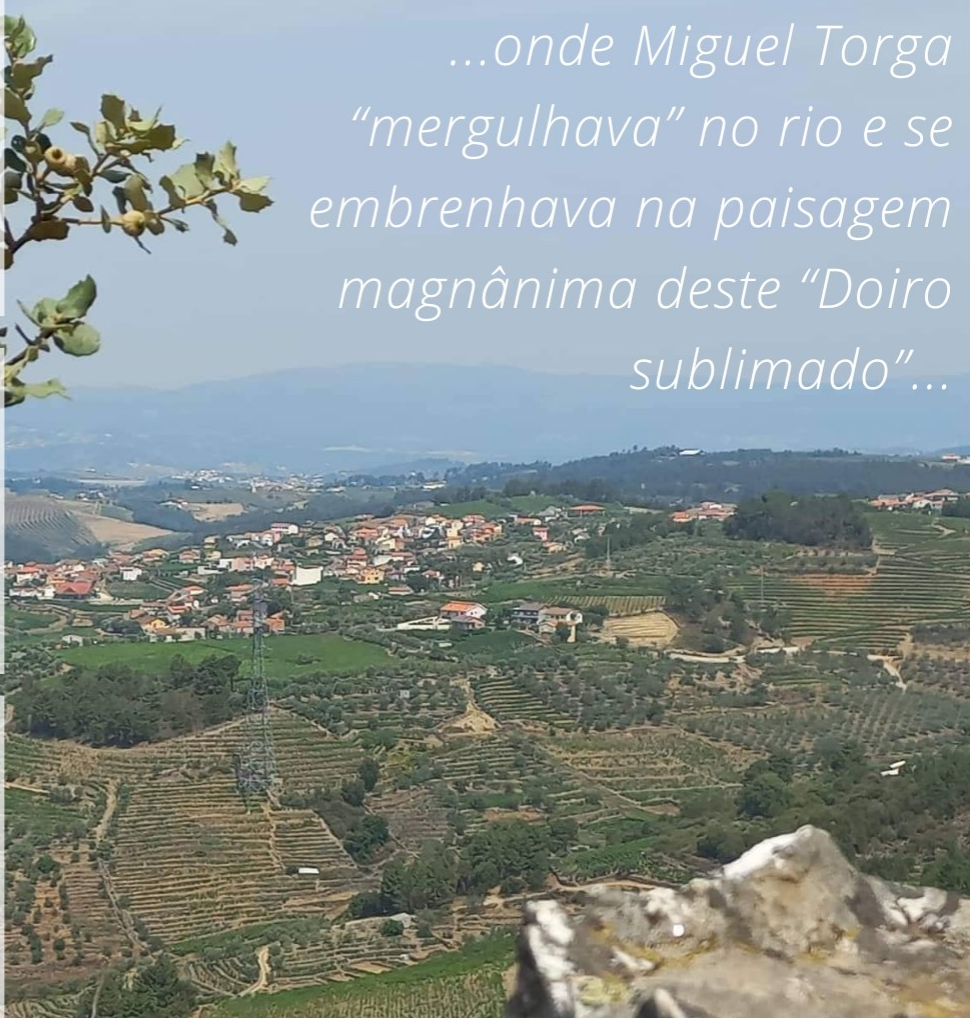
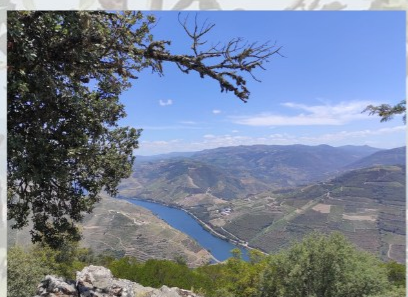
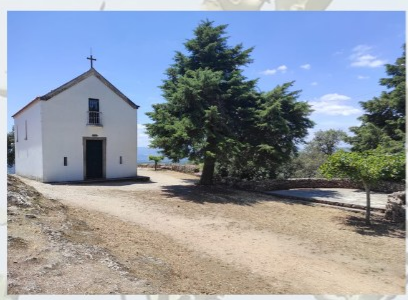
18/08/2025 - A A2000 foi homenageada com Medalha de Mérito

Neste dia, a propósito das comemorações dos 40 anos de elevação de Peso da Régua a cidade, a Câmara Municipal homenageou a Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000, com a “atribuição da Medalha de Mérito - Grau Prata, pelo trabalho fundamental na promoção da inclusão e da dignidade das pessoas com deficiência, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa”.

A A2000 agradece a Câmara Municipal pelo reconhecimento.



UNIÃO DE FREGUESIAS DE GALAFURA E COVELINHAS



*...onde Miguel Torga
"mergulhava" no rio e se
embrenhava na paisagem
magnânima deste "Doiro
sublimado"...*



jfgalafura@mail.telepac.pt
Largo do Jogo nº 47 5050-044 Peso da Régua



Avaliação de satisfação

Apresentamos, neste mês um resumo quantitativo do funcionamento do ano de 2024. Neste ano, a A2000 interveio num território que abrangeu 16 concelhos de 4 distritos (Vila Real, Bragança, Viseu, Porto):

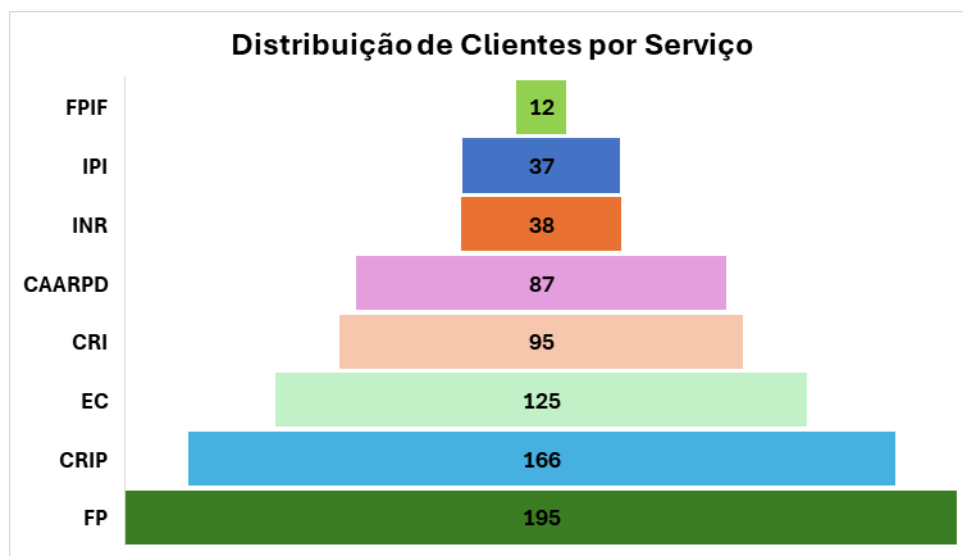


Promoveu 8 serviços/projetos:

- Intervenção Precoce na Infância (IPI) – A A2000 participa na Equipa Local de Intervenção (ELI) de Sta. Marta de Penaguião que abrange 4 concelhos (Peso da Régua, Sta. Marta de Penaguião, Mesão Frio e Mondim de Basto).
- Centro de Recursos para a Inclusão (CRI) do Ministério da Educação – abrangeu 6 Agrupamentos de Escolas (Peso da Régua, Sta. Marta de Penaguião, Mesão Frio, Tabuaço, Murça e Sta. Maria do Zêzere).
- Centro de Atendimento e Acompanhamento para a Reabilitação Social de Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (CAARPD) – distrito de Vila Real;

- Formação Profissional para pessoas com deficiência ou incapacidade – com polos em 7 concelhos, recebe formandos de 10 concelhos;
- Formação Pedagógica Inicial de Formadores – um curso de 90 horas;
- Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) – abrange 8 concelhos da área de intervenção do Centro de Emprego de Vila Real;
- Espaços de Convívio para idosos (EC) – abrange 8 freguesias de 3 concelhos;
- Projetos cofinanciados pelo INR – abrange 3 concelhos.

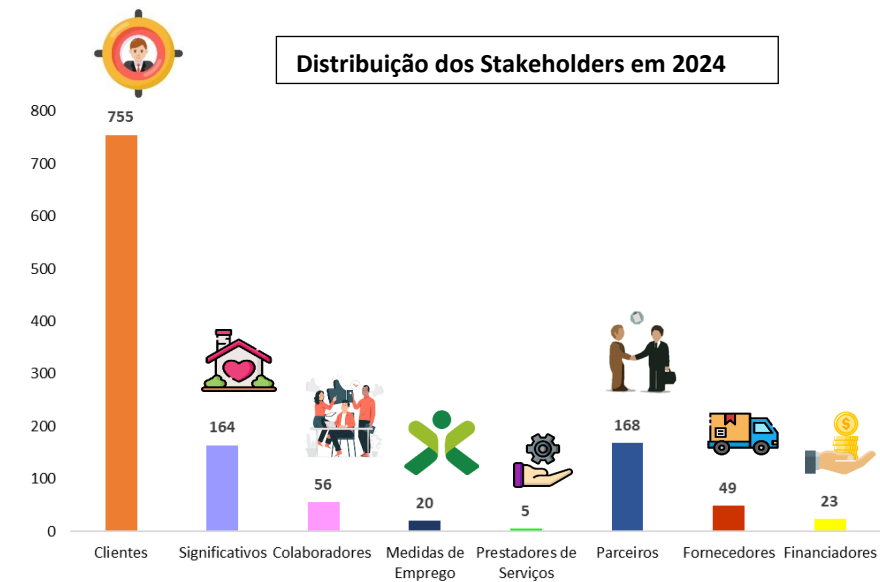
Estes serviços abrangeram, em 2024, 755 clientes:



Prestar estes diferentes serviços aos vários públicos-alvo, num território tão extenso como o da intervenção da A2000, só é possível porque, além das equipas multidisciplinares, a A2000 conta com a participação de outros intervenientes/ stakeholders: *significativos, parceiros, fornecedores, financiadores*.

Anualmente, é solicitado a todos os intervenientes/ stakeholders o seu feedback, através do preenchimento de um inquérito de avaliação de satisfação.

Em 2024, a A2000 interagiu diretamente com 1240 stakeholders, na sequência da execução dos seus serviços, a saber:

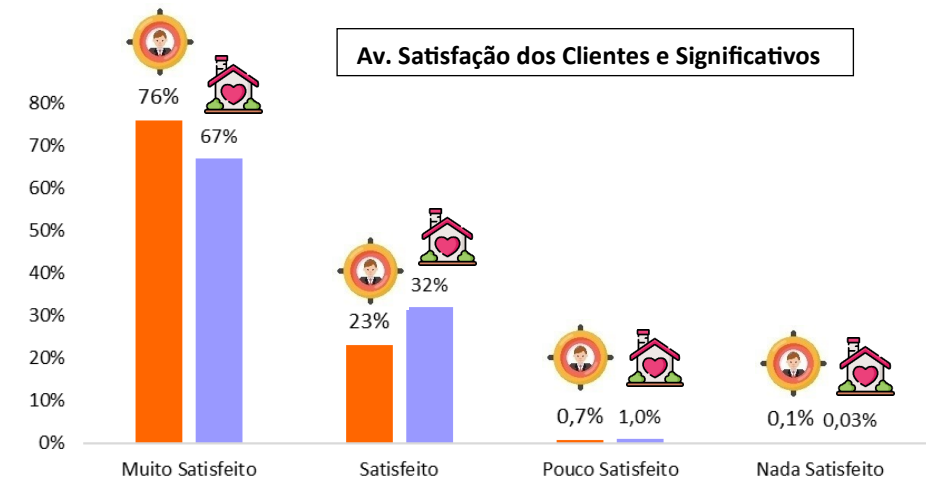


Apresentados todos os stakeholders de 2024, segue-se, no ponto 1 as avaliações de satisfação efetuadas pelos intervenientes externos nos serviços e, no ponto 2 as avaliações efetuadas pelos colaboradores da A2000.

1. Avaliação de satisfação dos stakeholders externos

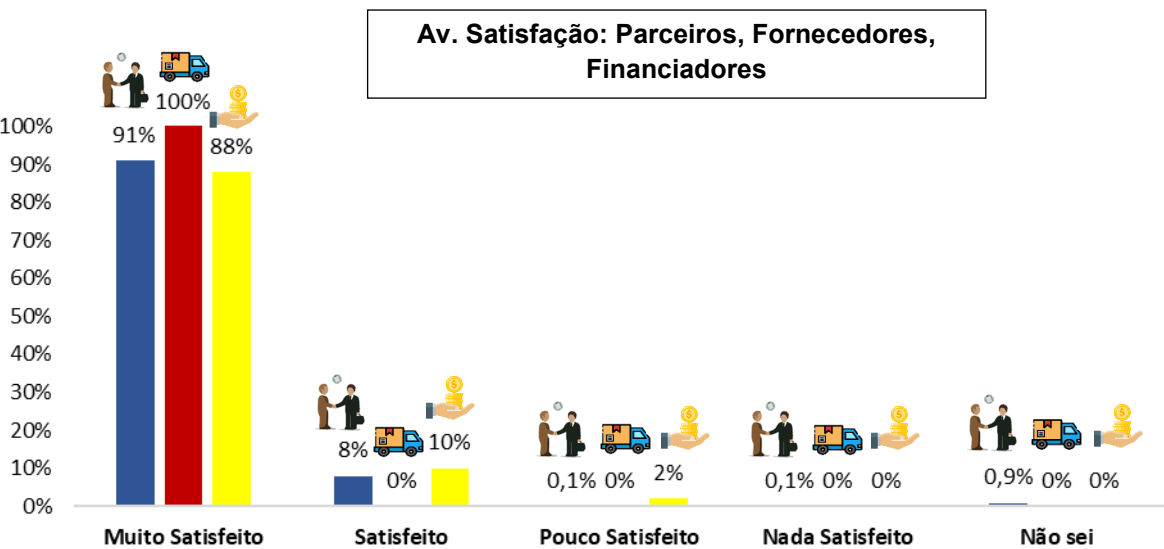
Neste ponto, resumidamente apresentam-se os resultados das avaliações efetuadas por: clientes, significativos, financiadores, fornecedores e parceiros.

1.1 Avaliação de Satisfação dos Clientes e Significativos



Clientes autónomos e significativos dos clientes mais dependentes estão, maioritariamente, Muito Satisfeitos. As respostas de insatisfação que surgiram referem-se às condições físicas de alguns polos, transportes e alimentação, sendo que estes dois últimos não são da total responsabilidade da A2000.

1.2 Avaliação de Satisfação dos Financiadores, Fornecedores e Parceiros



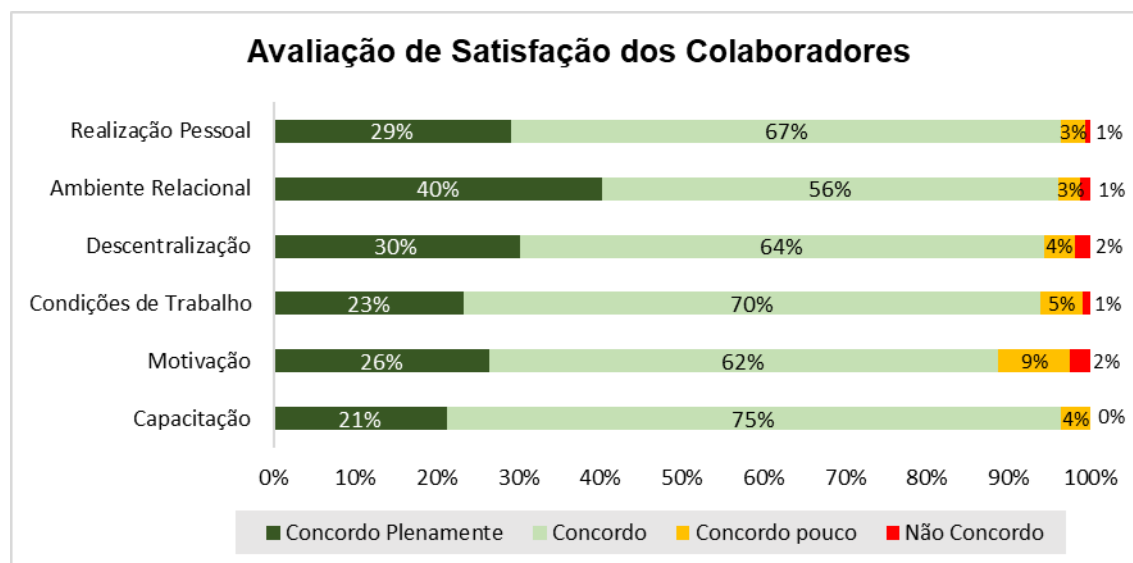
Os três tipos de stakeholders revelaram-se Muito Satisfeitos na relação estabelecida com a A2000 e respetivo cumprimento de compromissos e objetivos. Apenas um parceiro e um financiador referiram estar Pouco Satisfeitos, relativamente ao item que questiona se a A2000 incentivou à inovação noutras atividades/projetos/acordos.

2. Avaliação de satisfação efetuada pelos colaboradores da A2000

Os colaboradores da A2000 efetuam várias avaliações: avaliam a sua própria satisfação com a A2000 (enquanto entidade empregadora); avaliam a relação com os parceiros e, no caso dos serviços administrativos, estes também avaliam a satisfação com os fornecedores (com quem interagem diretamente).

2.1 Avaliação de Satisfação dos Colaboradores

Os colaboradores da A2000 avaliam, anualmente, a sua satisfação com a A2000 enquanto organização empregadora, nas seguintes áreas: Capacitação, Motivação, Condições de Trabalho, Descentralização, Ambiente Relacional, Realização Pessoal, cujo resultado se apresenta a seguir:

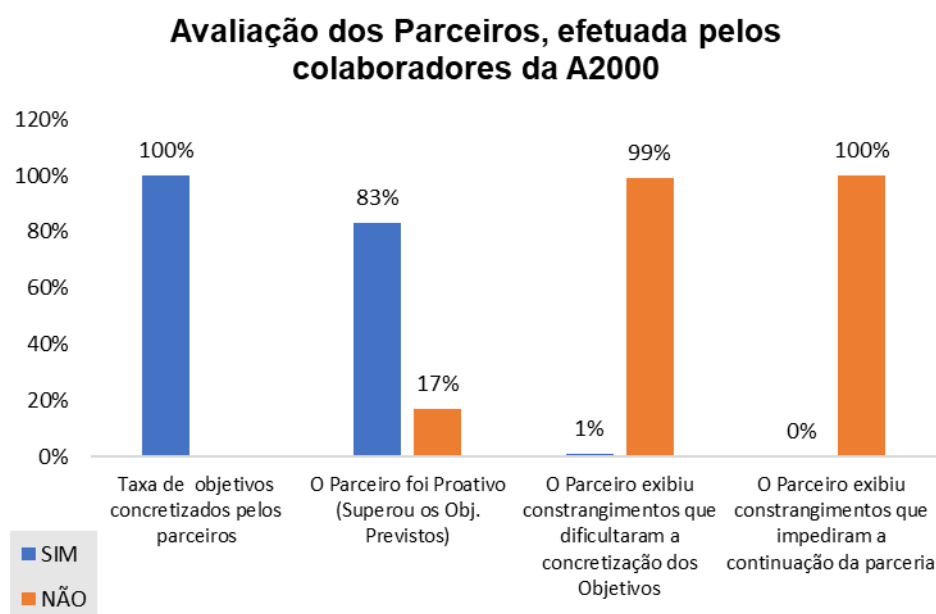


Na generalidade predomina a satisfação em todas as áreas. O inquérito é composto por afirmações e surgiram algumas avaliações de “Concordo Pouco” e de “Não Concordo”, com mais relevo na área da Motivação – mais especificamente nos itens sobre Remuneração e Promoção - e nas Condições de Trabalho – item relativo à “responsabilidade exigida”, que é considerada elevada associada ao elevado volume de trabalho. Na descentralização, as falhas na comunicação, foram apontadas na justificação das respostas de insatisfação.

Todas as respostas negativas se justificadas são consideradas e analisadas para averiguar da possibilidade de serem implementadas melhorias; quando a pessoa se identificada é auscultada para melhor se entender/esclarecer, com o objetivo de encontrar soluções.

2.2 Avaliação de Satisfação com os Parceiros, efetuada pelos colaboradores da A2000

Anualmente os colaboradores de cada serviço avaliam os seus parceiros em 4 critérios como se pode observar no gráfico seguinte:

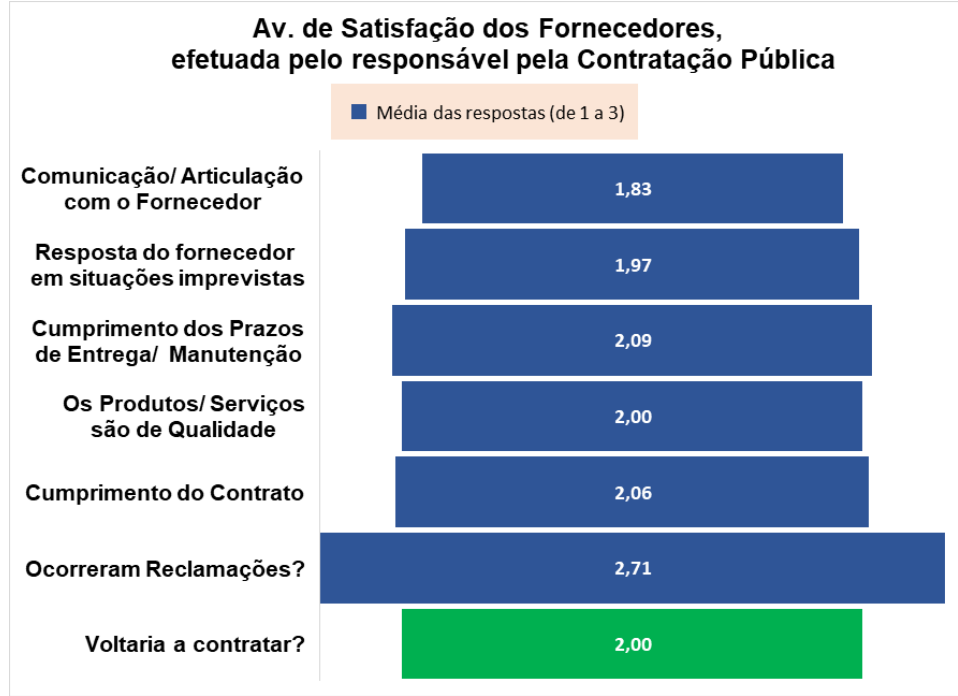


Como se pode constatar pelo gráfico abaixo, os 168 parceiros corresponderam às expectativas dos colaboradores da A2000, pois concretizaram os objetivos propostos em Acordo de Parceria. Aliás, em termos de cumprimento dos objetivos estabelecidos, pode dizer-se que 17% dos parceiros superou esse cumprimento, pois a sua proatividade levou a que realizassem ações que não estavam previstas. Obviamente também surgiram constrangimentos, mas numa percentagem muito reduzida que não teve impacto na execução do serviço.

2.3 Avaliação de Satisfação com os fornecedores, efetuada pelos colaboradores da A2000

A A2000 é uma entidade adjudicante nos termos previstos no artigo 2, n.º 2, alínea a) do Código dos Contratos Públicos - Decreto-Lei 18/2008 de 29 de janeiro, na sua atual redação, pelo que dos 49 Fornecedores, foram avaliados 35, por serem mais expressivos, pois comportam um maior volume de faturação (não foram avaliados os contratos em regime simplificado).

Cada Fornecedor é avaliado em 7 critérios, com a pontuação de 0 a 3 pontos, exceto na última questão (Voltaria a Contratar) que vai de 1 a 2.



Como se pode constatar predomina a satisfação com os serviços dos Fornecedores, apesar da comunicação ter sido sempre eficaz apenas com 3 fornecedores e terem ocorrido, pelo menos uma reclamação com 10 fornecedores, as quais foram tratadas adequadamente, por estes. Porém, considerou-se que todos os fornecedores reúnem condições para voltar a serem contratados, mas alguns terão de melhorar algumas das condições oferecidas.

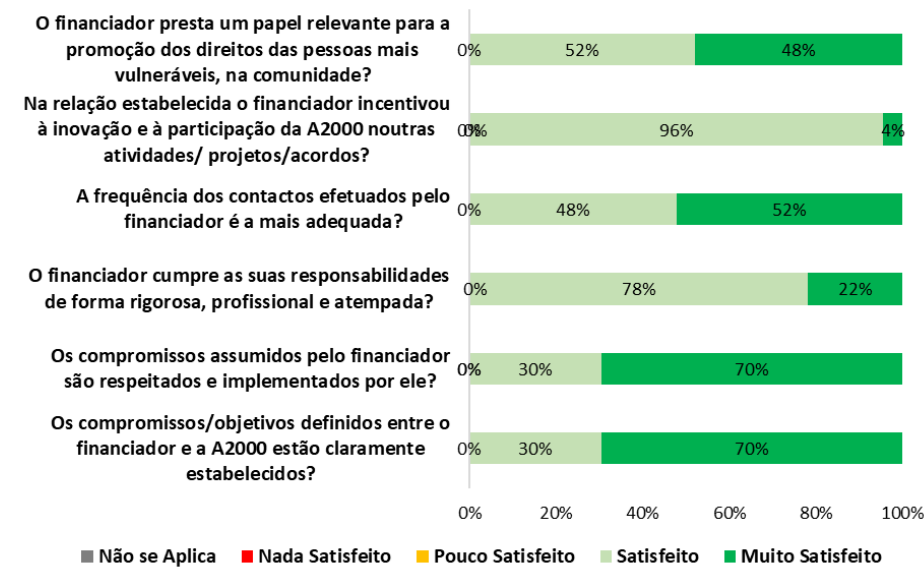
2.4 Avaliação de Satisfação com os Financiadores, efetuada pelos colaboradores da A2000

Em 2024, a A2000 teve 23 financiadores: FSE; ISS, I.P.; IEFP; DGESTE; INR, I.P.; 7 Freguesias; 10 Câmaras Municipais e uma Associação local.

Os 4 principais Financiadores (FSE; ISS, IEFP, DGESTE) financiam os principais serviços da A2000 (Formação Profissional, CAARPD, IPI, CRIP e CRI); os Financiadores locais financiam projetos específicos desenvolvidos nas Freguesias ou nos concelhos e à medida das necessidades de cada um.

Na generalidade os Coordenadores dos serviços da A2000 estão satisfeitos com os seus Financiadores, por lhes reconhecerem rigor e compromisso no cumprimento dos objetivos estabelecidos. Há sempre algumas exceções, principalmente ao nível dos Financiadores Nacionais que não cumprem os prazos por eles estabelecidos e têm dificuldade em compreender as necessidades da realidade do interior. Nestas situações a A2000 reclama pelas vias disponíveis e propõe soluções/ alternativas junto do Financiador, sempre com o objetivo de nunca diminuir a qualidade do serviço e responder plenamente às necessidades dos seus clientes.

Av. Satisfação dos Financiadores, efetuada pelos Coordenadores dos Serviços



Resumindo: na generalidade os stakeholders da A2000 demonstraram satisfação com os serviços prestados e com as dinâmicas em que participaram. Através da escuta ativa e da participação dos intervenientes, tem sido possível implementar melhorias, por forma a corresponder às necessidades manifestadas, tornando os serviços da A2000 mais adequados, inclusivos e capazes de promover maior bem-estar e felicidade a todos.

Marina Teixeira, *Diretora Técnica da A2000*

POIARES - PESO DA RÉGUA

O Jogo dos Direitos e dos Deveres

O Curso 1 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer na sede da A2000, em Poiares, desenvolveu o conteúdo de cidadania ativa, democracia representativa e democracia participativa - direitos e deveres dos cidadãos portugueses através do método ativo, com recurso a técnicas como atividade prática e jogo pedagógico.

Com o objetivo de adquirir conhecimentos e desenvolver competências práticas, optou-se pela criação de três jogos pedagógicos sobre a temática. No final, todos os participantes jogaram os jogos de forma pedagógica.

Os formandos foram divididos em três grupos. O primeiro grupo construiu sopas de letras; o segundo grupo elaborou a “roleta” dos direitos e deveres; e o terceiro grupo ficou encarregado da construção do jogo da memória.

O primeiro grupo iniciou o trabalho com uma pesquisa de conceitos relacionados com a temática e, posteriormente, inseriu uma tabela num documento de processamento de texto, concretizando a sopa de letras.

O segundo grupo, com o auxílio do programa Microsoft Word, construiu um círculo dividido em 12 parcelas, onde colocou, de forma aleatória, 12 direitos

e deveres. Criou também uma seta que, com a ajuda de um atache, foi fixada no centro do círculo, permitindo selecionar uma parcela ao rodar a “roleta”.

O terceiro grupo ficou responsável pela construção do jogo da memória. Numa primeira fase, realizou uma pesquisa sobre os direitos e deveres e colocou um em cada carta, acompanhado da respetiva imagem. Na parte de trás das cartas, criou uma imagem comum, que foi repetida em todas. Por fim, recortou e plastificou todas as cartas, garantindo a sua conservação por mais tempo.

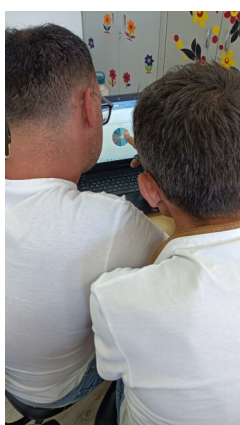
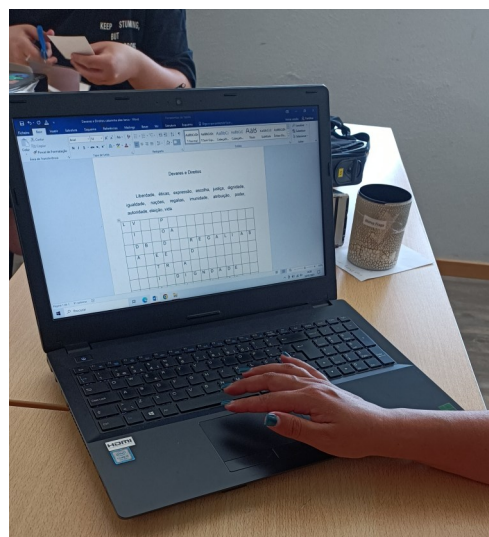
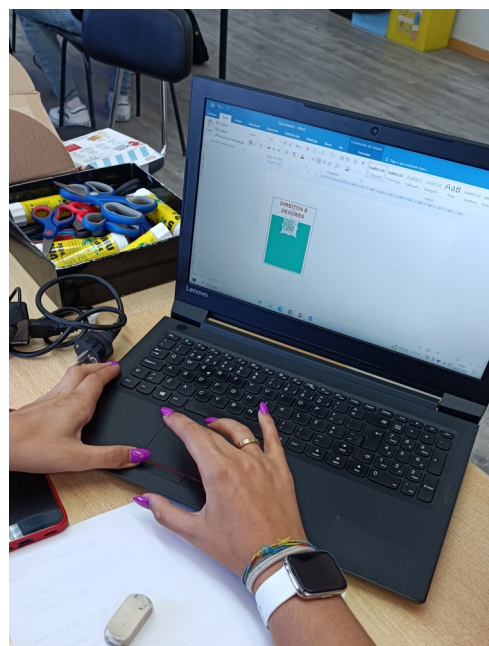
No final da atividade prática, os jogos foram trocados entre os grupos, permitindo que todos usufríssem das criações uns dos outros.

A sessão decorreu com bastante entusiasmo por parte dos formandos. As atividades foram recebidas com agrado e superadas com sucesso.

As atividades práticas e os jogos pedagógicos revelaram-se técnicas valiosas na aquisição de conhecimentos de forma lúdica, sem nunca perder o verdadeiro sentido formativo.

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

Ana Marisa Camilo, Formadora





Indústria de Alumínios e Estores

Tudo à sua medida!

casaferraz.fontelas@sapo.pt
254 336 282 | 927 809 345

Largo do Cruzeiro
Fontelas, 5050-028 Peso da Régua

**Peça o seu
orçamento**

Vamos de férias... e já voltamos!

Aproximam-se as férias e com elas o merecido período de descanso. As férias representam muito mais do que uma simples pausa nas rotinas do dia a dia — são uma oportunidade de crescimento pessoal, de reforço dos laços sociais e de promoção da inclusão.

Assim, o Curso 9- Ação 1 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço aproveitou o último dia de julho para realizar um piquenique e conviver de forma descontraída e divertida. Este momento teve lugar no Jardim do Calvário onde o ar puro e as belas paisagens de fundo contribuíram para a boa disposição entre os formandos e a formadora, onde para além de um belo repasto também se dançou, cantou e jogou futebol, raquetas, cartas e outras brincadeiras que proporcionaram muitas gargalhadas e sorrisos.

Para a maioria do grupo o mês de agosto é esperado com muita expectativa pois significa rever família e amigos, festas e romarias populares e também algum trabalho no campo. As suas aldeias ganham uma nova vida com os emigrantes a regressarem à sua terra natal, com mais pessoas nas ruas, nos cafés, mais ruído, mais música e mais alegria.

Para além de “matarem saudades” este período permite aos nossos formandos fortalecerem os laços com os familiares que estão fora do país, promover a empatia entre pares e permitir vivências partilhadas que muitas vezes perduram para a vida. Além disso, estes momentos são fundamentais para a saúde mental e emocional, ajudando a reduzir o stress e a ansiedade.



Desejamos que seja um mês fantástico, cheio de boas memórias e momentos inesquecíveis!

Até setembro.

Isabela Lima, Formador



FREGUESIA DE *Tabuaço*

ENCANTOS ENTRE VINHAS
e história



TEATRAÇO



MUSEU DO IMAGINÁRIO DURIENSE



JARDIM CONDE FERREIRA



CRUZEIRO E IGREJA MATRIZ

VENHA VISITAR-NOS!

Rua Dr. Manuel Moutinho
5120-416 Tabuaço

jfreguesiatabuaco@gmail.com



Formandos colocam as mãos na massa

RESENDE



Os formandos de Resende do Curso 1 - Ação 4 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários realizaram uma atividade prática de culinária, onde confeccionaram um delicioso bolo de laranja, com especial atenção às medidas de massa envolvidas na receita.

A iniciativa teve lugar na cozinha da formação e contou com a orientação da formadora, que destacou a importância de aplicar conhecimentos matemáticos em contextos do quotidiano. Durante a confeção, os formandos mediram ingredientes como por exemplo 250 gramas de açúcar, 280 gramas de farinha, e 100 gramas de óleo, utilizando balanças digitais e instrumentos de medição adequados.

“A experiência foi muito enriquecedora, pois além de aprendermos a fazer o bolo, aplicámos conteúdos de matemática de forma prática”, comentou uma das formandas.

No final da atividade, todos tiveram oportunidade de provar o resultado: um bolo fofo e aromático, com sabor intenso a laranja natural. A sessão terminou com um momento de convívio e partilha, onde os formandos refletiram sobre o valor da interdisciplinaridade entre áreas como a matemática e a culinária.

Receita de Bolo de Laranja

Ingredientes: 4 ovos, 2 laranjas, 250g de açúcar, 280g de farinha, 100g de óleo, 1 colher de sopa de fermento em pó, farinha e manteiga q.b. para untar a forma

Calda: sumo de 2 laranjas, 2 colheres de sopa de açúcar e 1 colher de sobremesa de manteiga

Preparação: Coloque no liquidificador as laranjas cortadas, o óleo, os ovos e bata por 2 minutos. Junte o açúcar e bata por mais 2 minutos. Com o liquidificador ligado, vá juntando aos poucos a farinha de trigo, até misturar bem. Desligue o liquidificador, adicione o fermento e aperte a tecla pulsar por três vezes até misturar. Coloque a massa numa forma com furo central, untada e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido por 35 minutos a 220° C.

Curso 1 – Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Sónia Sousa, Formadora

CHAVES

Um dia de convívio antes das férias

No último dia de formação antes das férias, no passado 31 de julho, o grupo do Curso 1- Ação 5- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários viveu um dia de convívio cheio de entusiasmo e boa disposição.



A jornada começou com uma visita ao Museu da Região Flaviense, onde os formandos tiveram a oportunidade de aprender mais sobre a história da região, os povos que ali habitaram e as formas como viviam e se comunicavam.

De seguida, o grupo percorreu a Rua Direita, num agradável passeio em que observaram as lojas antigas – algumas ainda abertas e outras já encerradas – e partilharam histórias e experiências ligadas ao passado da cidade.

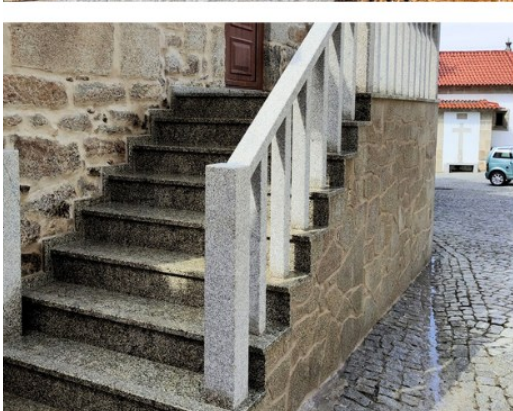
Houve ainda tempo para uma pausa para café, momento de descanso e boa conversa, antes de seguir para um almoço



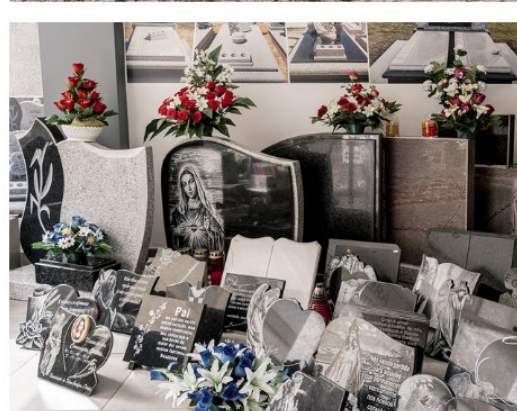
animado, que terminou “de barriga cheia” e em espírito de amizade. Após a refeição, uma caminhada ajudou a fechar o dia da melhor forma, com alegria e descontração.

Agora é tempo de férias em agosto, para recarregar energias e regressar em setembro com vontade renovada de continuar a aprender e partilhar experiências – porque o convívio também faz parte da formação!

Cláudia Joana Martins, Formadora



IRMÃOS PEREIRA



**CONSTRUÇÃO CIVIL
OBRAS PÚBLICAS
MÁRMORES E
GRANITOS**



Carrizes, Tões
5110-642 Armamar

pensamentodemestre.lida@hotmail.com

+351 912 041 579

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



SEGURANÇA SOCIAL

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



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)



Investidor Social



Cofinanciado pela União Europeia

Projetos cofinanciados pelo Instituto Nacional de Reabilitação (INR)



Peso da Régua, Armamar e Tabuaço



Projeto cofinanciado pelo INR, I.P.



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



ARROIOS

Arroios | Couto | Torneiros | Vilalva



HORÁRIO DE ATENDIMENTO
Segunda a Sexta-feira: das 9h00 às 12h30
Terça e Sexta-feira: das 19h00 às 21h00

☎ 259 351 480

✉ jfarroiosvr@gmail.com

www.jf-arroios.pt

Agosto no CAARPD de Murça: Pequeno no tempo, grande na diversão!

Agosto pode ter passado a correr, mas foi cheio de bons momentos e muita animação por estes lados!

Com o calor que se fez sentir, continuámos as nossas idas às piscinas, agora ainda mais divertidas com jogos dentro e fora de água. Entre mergulhos, risadas e competição saudável, os dias souberam mesmo a verão!

Também houve tempo para jogos mais tranquilos, mas sempre animados: fizemos jogos de lançamento, jogámos às

cartas, às damas e ao bilhar – e aqui a concentração foi levada muito a sério!

Nos trabalhos manuais, dedicámo-nos a enfeitar frascos e garrafas, que ficaram bem giros e coloridos. E, como a inspiração artística anda em alta, continuámos as nossas pinturas em tela. Foi ótimo ver o talento e criatividade de cada um a brilhar!

E claro, o nosso já habitual Boccia não faltou. Continuamos a treinar, a jogar e

a melhorar – sempre com espírito de equipa e boa disposição.

Foi um mês curtinho, mas cheio de momentos bons. Agora vamos recarregar energias e preparar-nos para um setembro em grande!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça



Agosto... mês de harmonia com a Natureza!

O mês de agosto trouxe consigo dias mais longos, temperaturas quentes e uma oportunidade perfeita para celebrarmos o tema deste mês: A Natureza.

Como temos o privilégio de estar inseridos no meio rural, aproveitamos para fazer alguns passeios logo pela manhã, apanhar alguma fruta na nossa horta e ainda espreitamos as galinhas.

Porque as temperaturas assim o pediam, aprendemos a fazer granizados que fizeram as delícias de todos! Foi uma experiência muito engraçada e a repetir, com toda a certeza!

Visualizamos o Filme “O Lorax” como forma de sensibilização para a preservação ambiental e responsabilidade social e, claro está, que construímos o nosso próprio Lorax para proteção dos nossos girassóis, ainda em crescimento.

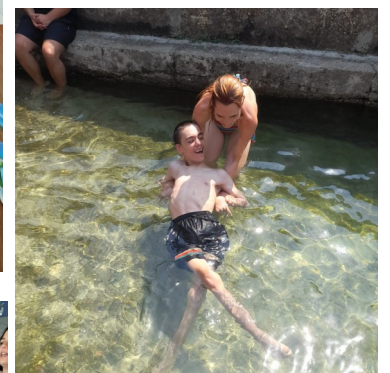
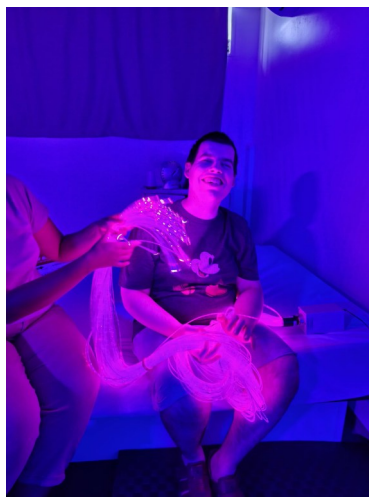
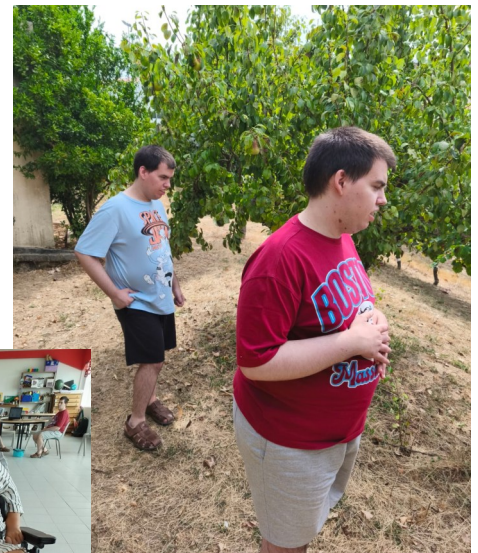
Ainda tivemos tempo para dinamizar um workshop onde aprendemos a construir um instrumento musical.

Também estivemos presentes no aniversário da MultiÓpticas que este ano decidiu apoiar uma causa solidária e reverter 5% das suas vendas para a A2000.

E porque em agosto vamos de férias 15 dias, tivemos o nosso passeio de final de ano. Fomos passar o dia à Praia Fluvial de Fornelos, em Santa Marta de Penaguião, e foi um dia inesquecível.

Até Setembro, que vamos de férias ☺

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



UMA EXPERIÊNCIA QUE TRANSFORMA SESSÕES DE CABELEIREIRO E AUTOIMAGEM



As sessões de autoimagem surgem como parte integrante do percurso de inserção socioprofissional dos nossos beneficiários, onde consideramos que competências como o autocuidado, a autoestima e a higiene pessoal são tão importantes quanto as técnicas. Quando trabalhadas com sensibilidade, estas dimensões promovem não só o bem-estar individual, mas também facilitam a aceitação e integração por parte das entidades empregadoras.

Uma boa apresentação desperta confiança — tanto em quem procura uma oportunidade, como em quem a pode oferecer.

Os objetivos foram claros:

- Estimular a consciência da apresentação pessoal como parte da inclusão;
- Desenvolver rotinas de autocuidado promotoras de segurança e bem-estar;
- Proporcionar experiências comunitárias positivas e encorajadoras.

A adesão foi crescente. Os participantes ousaram mais, pediram mudanças, mostraram-se disponíveis para experimentar e partilhar.

Saíram visivelmente mais leves e confiantes!

Agradecemos profundamente ao IEFP – Vila Real, formadores e formandas, pela forma acolhedora e respeitadora com que tornaram esta experiência tão significativa.

Pequenos gestos fazem grandes mudanças.

Quando aliamos o cuidado à inclusão, ganhamos todos.



Sofia Borges, Psicóloga da A2000

Alerta para a empregabilidade

A igualdade de oportunidades

No mês de agosto continuamos no exterior a INFORMAR e a SENSIBILIZAR as empresas para o Direito ao Trabalho das pessoas com deficiência. Em sala, falamos da importância do trabalho na Qualidade de Vida e na Vida Independente. Segundo dados do relatório “Pessoas com Deficiência em Portugal – Indicadores de Direitos Humanos 2023”, aumentou a vulnerabilidade destas pessoas face à pobreza e exclusão social, mantendo-se as desigualdades entre quem tem ou não deficiência. Para entender melhor esta questão, abordamos o tema da empregabilidade e a igualdade de oportunidades nas pessoas com deficiência.

A empregabilidade refere-se à capacidade e às condições de uma pessoa com deficiência de conseguir e manter um emprego. Já a **igualdade de oportunidades** garante que ela tenha as mesmas oportunidades de acesso ao mercado de trabalho, como qualquer outra pessoa.

Como funciona essa igualdade na prática? Identificamos alguns pontos essenciais:

Legislação: Leis que estabelecem o regime jurídico da promoção da inclusão das pessoas com deficiência; o Código do Trabalho, que prevê medidas de apoio à inclusão laboral. Lei das Quotas que define que as Empresas com 75 ou mais trabalhadores são obrigadas a reservar pelo menos 1% das suas vagas para pessoas com deficiência, promovendo maior inclusão no mercado de trabalho.

Acessibilidade: adaptar os locais de trabalho, transporte e comunicação, garantindo acessibilidade física e tecnológica.

Incentivos às empresas: O Estado oferece apoios financeiros, benefícios fiscais e programas de formação para incentivar a contratação de pessoas com deficiência.

Formação e capacitação: existem programas específicos que ajudam a qualificar pessoas com deficiência, aumentando as suas hipóteses de empregabilidade.

Apesar das leis e políticas existentes, ainda há obstáculos como a falta de acessibilidade em alguns locais, preconceitos e dificuldades na integração no ambiente de trabalho.

É crucial que os cidadãos e, em particular os empresários, estejam informados, participem e promovam a sensibilização social, implementem práticas inclusivas e incentivem a formação profissional das pessoas com deficiência, de forma a fomentar a igualdade de oportunidades. Com este projeto, cofinanciado pelo INR, pretende-se informar personalizadas empresas a empresa, divulgando as Medidas existentes em Portugal e sensibilizando para o respeito pelos Direitos, de modo a tornar o mercado de emprego mais inclusivo.



Alexandra Santos,

Técnica da A2000



TABUACO
MUNICÍPIO

Armamar
CÂMARA MUNICIPAL

Projeto Cofinanciado pelo INR, I.P.



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

Desafia-te a incluir

Agosto é, por norma, um mês marcado por temperaturas elevadas e dias de calor. Neste período, tivemos dias de calor extremo, que despoletaram incêndios que colocaram em risco algumas populações, mas que felizmente foram travados a tempo.

No início do mês, em Tabuaço, aproveitamos o bom tempo e, com o apoio da Câmara Municipal que muito gentilmente nos cedeu o transporte, fomos passar o dia à Praia Fluvial da Barragem do Vilar, onde aproveitamos para conviver e descontrair um pouco.

No resto do mês, continuamos, com empenho, a trabalhar no nosso projeto. Assim, à semelhança do mês passado, tentamos desmistificar alguns mitos associados às pessoas com deficiência. Em agosto falamos então sobre o mito: **“As Pessoas com deficiência não podem ter uma atividade profissional”**.

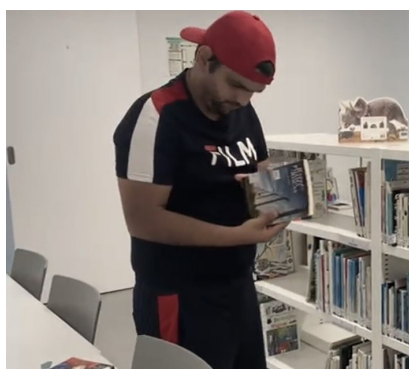
De facto, o Trabalho, sendo um direito contemplado na convenção dos Direitos das pessoas com deficiência (Artigo 27), é, sem dúvida, um dos mais desvalorizados, pois parte-se sempre do princípio que as pessoas com deficiência não são capazes, o que é um MITO. Na verdade, as pessoas com deficiência podem e devem exercer atividades profissionais, assim como qualquer outra pessoa. A inclusão no mercado de trabalho é fundamental para garantir direitos iguais e promover uma sociedade mais justa e diversa. Portanto, é importante combater qualquer ideia de que elas não podem atuar profissionalmente, valorizando as suas capacidades e contribuindo para uma sociedade mais inclusiva e acolhedora.

Através de um pequeno vídeo, com os clientes de Armamar, tentamos mostrar que as pessoas com deficiência são capazes de trabalhar e viver de forma autónoma, com o apoio adequado. Para o efeito, solicitamos a algumas empresas locais que permitissem que os nossos clientes desenvolvessem um pouco da atividade profissional de cada uma delas. Foram muitas as que aceitaram e, para este vídeo, agradecemos em especial o apoio da “Loja de congelados”, “Chiques até no Campo”, “Cabeleireira Afrodite” e à Biblioteca municipal de Armamar.

Em Tabuaço e Murça também realizamos vídeos que, posteriormente serão colocados nas nossas redes sociais.

Por fim, é importante lembrar que a deficiência não é uma doença ou algo que precisa de “cura”. A deficiência faz parte da diversidade humana e a sociedade deve adaptar-se, de forma a garantir o direito de todos participarem plenamente da vida em comunidade.

Alexandra Santos, Técnica da A2000





“O envelhecimento não é juventude perdida, mas um novo estágio de oportunidade e força.”

Betty Friedan

O Envelhecimento Populacional e os Espaços de Convívio da A2000

Agosto é, por tradição, um mês de pausa nos **Espaços de Convívio da A2000**. Este interregno oferece-nos uma oportunidade para refletir sobre o valor desta “resposta social” e sobre o impacto que tem na vida das pessoas idosas da nossa comunidade.

Como afirmou **Betty Friedan**, “*O envelhecimento não é juventude perdida, mas um novo estágio de oportunidade e força.*” Esta perspetiva ajuda-nos a compreender que o envelhecimento, longe de ser apenas um desafio, deve ser encarado como uma fase de crescimento e de participação ativa na sociedade.

O envelhecimento populacional é um dos fenómenos demográficos mais marcantes do século XXI, particularmente em Portugal, onde a esperança média de vida

tem vindo a aumentar enquanto a taxa de natalidade se mantém baixa. Esta realidade coloca em cima da mesa questões fundamentais: a sustentabilidade da Segurança Social, a necessidade de cuidados de saúde especializados e, acima de tudo, a promoção do bem-estar e da inclusão social das pessoas idosas.

É precisamente aqui que os **Espaços de Convívio da A2000** assumem um papel determinante. São locais de encontro e de partilha que combatem o isolamento e a solidão, fortalecem laços comunitários, promovem a participação ativa e contribuem de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida dos mais velhos. A **A2000 – Associação de Apoio ao Desenvolvimento** tem vindo a desenvolver um trabalho notável nesta área, criando condições para que os seniores se sintam acompanhados, valorizados e integrados.

O envelhecimento não deve ser encarado apenas como uma questão estatística ou económica, mas antes como um desafio social e humano. Cabe à sociedade, em conjunto com instituições como a A2000, encontrar respostas que garantam dignidade, participação e qualidade de vida para todas as pessoas idosas.

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 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.



João dos Santos Silva

Presidente da Junta de Freguesia

(2013-2025)



Ricardo Liberato,
Tesoureiro



Catarina Guedes,
Secretária

• Apoio Social e Comunitário:

- Em parceria com a A2000, mantivemos o Espaço de Convívio, transportando os utentes porta a porta, assegurando o seguro de cada um e apoiando encontros, almoços e atividades.
- Apoiámos famílias com Bolsa de Natalidade e estudantes em candidaturas a bolsas de estudo, IRS, apoios sociais e processos administrativos diversos.

• Infraestruturas e Ambiente:

- Apostámos na limpeza e manutenção das ruas e caminhos da freguesia.
- Recuperámos muros agrícolas, melhorámos pisos e utilizámos máquinas para valorizar os acessos.
- Construção e limpeza de linhas de água

12 anos a pensar em

Alvações do Corgo

Ao longo dos últimos 12 anos, temos trabalhado com dedicação para melhorar a qualidade de vida de todos os fregueses — dos mais novos aos mais idosos.

• Tradições e Cultura:

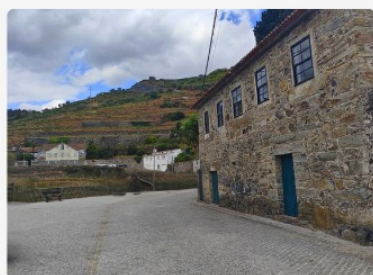
- Desde 2013 construímos o Presépio e a Árvore de Natal da Freguesia, organizámos festas natalícias com crianças, idosos e grupos locais, sempre num espírito de partilha e comunidade.
- Promovemos momentos culturais e de lazer, como almoços de confraternização, atuações de grupos musicais e até fogo de artifício.
- Mesmo nos anos da pandemia, não deixámos de estar presentes, levando alegria às ruas com música, Pai Natal, pipocas e prendas para as crianças.
- Demos apoio constante às Comissões de Festas, ao Grupo Coral, Catequese, Rancho Folclórico, ao Grupo de Cantares Socalcos do Corgo e à Igreja, garantindo transporte e apoio logístico sempre que necessário.

• Educação e Saúde:

- Garantimos transporte escolar para as nossas crianças, em colaboração com o Município, reduzindo ao máximo o tempo fora da escola.
- Asseguramos transporte para o Centro de Saúde, permitindo que todos os que necessitam possam chegar às suas consultas em segurança e pontualidade.

*12 anos de proximidade,
dedicação e trabalho contínuo,
sempre com uma prioridade
clara: o bem-estar da nossa
população e o desenvolvimento
da Freguesia de Alvações do
Corgo.*





Construção do Largo e Muro do "Largo Professora Anabela Varejão"



Pavimento e sinalização da Rua de Santo António



Construção das Casas de Banho Públicas no Cemitério da Freguesia



Requalificação da Sinalização de trânsito



Construção do Nicho de São Paio



Requalificação do Fontanário da Estação



Alargamento da Rua do Serrinho



Requalificação do Caminho da Costa



Construção da Casa Mortuária



Requalificação da escadaria e zona envolvente da Igreja Paroquial



Requalificação de Habitação Social



Construção do Parque Infantil "Os Meninos de Santo António"

FUTURO

Alargamento do Cruzamento do Santuário

VISITE-NOS

Rua da Azinheira nº67
5030-011 Alvações do Corgo
Santa Marta de Penaguião

☎ (+351) 254 323 360

✉ freguesiaalvacoedocorgo@gmail.com

📱 @Alvações do Corgo



DOADORES DO MÊS



Viver e Aprender | Edição 214 | AGOSTO 2025

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

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

