

ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

VIVER e aprender

www.a2000.pt



**INTEGRAÇÃO
PROFISSIONAL**

- PÁGINA 5 -



**FORMAÇÃO
PROFISSIONAL**

- PÁGINA 14 -



**Cofinanciado pela
União Europeia**

28/09/2025
IV PASSEIO TT
VINDIMAS DO DOURO

- PÁGINA 10 -



**SEMINÁRIO
COM VOZ**

PERCURSOS COM FUTURO

17 OUTUBRO

09:00H - 17:00H

**AUDIR
PESO DA RÉGUA**

Inscrições Gratuitas

mas obrigatórias até dia
15/10/2025

link: <http://elink.a2000.pt>



• página 20 - 21

PROJETOS INR

- ☐ **Alerta para a Empregabilidade** - PÁGINA 25 -
- ☐ **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.



25 anos

*de compromisso com a inclusão, o
desenvolvimento e o apoio à comunidade.*

ANIVERSÁRIO

- página 6 - 8 -



MGT SEGUROS
parceiros para a vida



Doutor Finanças Circuito, Vila Real

Visite-nos

Avenida de Osnabruck, Bloco F, Loja F, 5000-472 Vila Real
933927 742 | circuito.vilareal@rede.doutorfinancas.pt



**Circuito
Vila Real**

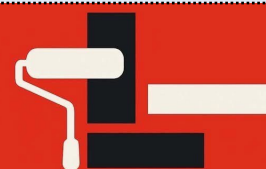
Registo BdP: 0004168



FERSUMOS®
- comércio de bebidas -



ESTRADA MUNICIPAL 313. Nº 50, VILA NOVA, VILA REAL
TEL: +351 259 093 253
STOPRESTAURANTE.PT



Nort-Decor



COUTO & SERRÃO, LDA

Construção de Edifícios

Morada: Rua Trás da Mata nº13 5000-014 Abaças
Telm. 916 936 039 / 937 585 631 / 914 320 580
E-mail: cutoeserrao-lda@sapo.pt



OBRAS PÚBLICAS • SURRIBAS
ATERROS/DESATERROS • DEMOLIÇÕES
MUROS EM PEDRA • SERVIÇOS FLORESTAIS



LOUREIRO | PESO DA RÉGUA | TLM. 932 795 063
construcoespedropinto@outlook.pt



CELESTE CARVALHO
CABELEIREIRO



LP AUTO

Luís Carlos de Carvalho Pinto

Cont. N.º 242 552 471
Tm. 933 378 445

Rua 1.º de Maio, N.º 9 - Couto - Arroios - 5000-051 Vila Real



CASA DO PATO
Alojamento local



25º aniversário da A2000

25 anos de compromisso com a inclusão, o desenvolvimento e o apoio à comunidade (07/09/2000 - 07/09/2025)

Caros sócios, caros clientes / utentes e familiares, caros colaboradores e caros membros dos órgãos sociais

Dia 8 de setembro de 2025 foi um dia histórico para a A2000, festejamos “25 anos de Compromisso com a Inclusão, o Desenvolvimento e o Apoio à Comunidade”.

Foram 25 anos de muito trabalho, sacrifícios e muita união entre todos.

Têm sido anos de muito esforço, de muitas preocupações, de inquietações, de elevada pressão, de muitos riscos, mas também de enormes Conquistas e alegrias.

O que nos tem valido é realmente a coragem que não nos falta, a Competência e a capacidade de trabalho duma equipa unida e focada nos objetivos, nas pessoas, na satisfação dos nossos clientes e famílias, no bem-estar dos trabalhadores e no crescimento da A2000.

O que nos alimenta e nos move é a procura incessante da melhoria contínua dos nossos serviços, da melhoria da qualidade de vida dos nossos clientes e trabalhadores em ordem a uma sociedade mais inclusiva e mais justa.

Tiro o chapéu a todos os trabalhadores presentes e a todos os que já por cá passaram... todos têm um papel importante nesta instituição. Crescemos juntos, aprendemos com todos e continuamos exigentes connosco e com cada um. Só assim temos futuro. É UM ORGULHO TRABALHAR CONVOSCO!

Faço uma vénia a todos os que comigo fundaram a A2000, pela confiança, coragem e clareza que demonstraram há 25 anos. Continuamos a não nos conformar com o imobilismo e a inércia.

Muito obrigado pela confiança na visão da A2000, pois permitiu-nos chegar muito mais longe do que o imaginado. E asseguro que não vamos parar por aqui....

Nunca iremos esquecer a nossa origem - Santa Marta de Penaguião, onde continuamos a manter uma ligação umbilical que iremos reforçar nos próximos tempos.

A todas as pessoas que tiveram a ousadia de nos acompanhar, enquanto membros dos Órgãos Sociais, muitas vezes achando (sem o dizerem) que somos malucos (e somos!), apresento também um OBRIGADO do tamanho do universo. Todos fazemos parte desta grande organização que marca muitas vidas e vai marcar a região.

Não me esqueço também das Câmaras, freguesias, empresas e particulares que têm financiado os projetos da A2000, contribuindo para o seu equilíbrio financeiro e a pujança que conhecemos. Faço aqui também uma referência aos Salesianos por terem facilitado o negócio da aquisição.

MUITO OBRIGADO a todos por confiarem em nós!

Os enormes investimentos, principalmente nos últimos 6 anos (mais de 7 milhões de euros), com a aquisição destas instalações (2.800 mil euros); as obras de requalificação da “antiga residência” (600 mil euros), as obras do projeto PA-RES 3.0 (3.600 mil euros) e do PRR - painéis fotovoltaicos

(140 mil euros), obrigaram-nos a contrair uma dívida astronómica que, apesar dos resultados operacionais positivos, impacta o nosso futuro e reforça a nossa consciência do elevado risco, mas reforça também uma vontade indomável de seguir em frente e de alargar as respostas sociais a mais pessoas vulneráveis.

Temos a árdua tarefa de abrir, nestes próximos meses, as novas respostas sociais (2 Lares Residenciais para 60 Pessoas com deficiência; 2 Residências de Autonomização e Inclusão (RAI) para 10 pessoas com deficiência; e um Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) para 30 pessoas com deficiência) e recrutar 55 novos profissionais para o seu funcionamento.

Estamos todos muito empenhados e focados neste nobre sobre esforço!

Está já projetado que em 2026, se o projeto for aprovado, através dum Acordo de Cooperação a celebrar com o IEFP para a área do emprego e da formação, a A2000 irá intervir nos 19 municípios da CIMDouro. Vamos portanto continuar a aumentar a nossa responsabilidade para com a região e continuaremos a contar com todos vós no apoio a esta causa das pessoas vulneráveis.

Ainda temos na mira o projeto Estrutura Residencial para 30 Pessoas Idosas que, apesar de estar assegurado 40% do financiamento pelo PRR, não foi possível executar nos 12 meses que o PRR nos fixou.

Perdemos esta batalha, mas não perdemos o ânimo e vamos aguardar melhor oportunidade.

Neste dia foram homenageados os Fundadores, os membros dos Órgãos Sociais, os trabalhadores, os parceiros estratégicos, Câmaras e outras entidades e empresas. A todas e a todos deixo o meu MUITO OBRIGADO pela colaboração. O V/ apoio é determinante para a felicidade das mais de 1000 pessoas vulneráveis que atendemos anualmente em toda a região.

Nos próximos meses, ainda no âmbito das comemorações dos 25 anos da A2000, iremos:

1. Homenagear as dezenas de empresas e entidades que contrataram pessoas com deficiência para os seus quadros de pessoal;
2. Homenagear as muitas empresas e entidades doadoras da A2000;
3. Inaugurar as instalações requalificadas e as novas respostas sociais;
4. e apresentaremos o livro dos 25 anos da A2000.

Não vai faltar trabalho, nem mesmo festa!

Muito Obrigado a todos.



António José Ribeiro,

Presidente da Direção da A2000

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



FNAC e o compromisso com a inclusão: integrar pessoas com diversidade funcional como valor e prática empresarial

Integrar pessoas com diversidade funcional no mercado de trabalho continua a ser um desafio essencial para a construção de uma sociedade mais justa. Na FNAC, este compromisso faz parte da cultura da empresa e tem vindo a ganhar cada vez mais força. Em entrevista ao Centro de Recursos da A2000, **Susana Teixeira, coordenadora de Recursos Humanos da FNAC Norte**, partilhou a sua experiência e a forma como a empresa encara a inclusão de colaboradores com diversidade funcional.

Na prática, a FNAC aposta em ajustar as funções ao perfil de cada pessoa, garantindo que ninguém fica limitado por estereótipos. **“Temos colaboradores com diversidade funcional integrados em várias áreas, sempre de acordo com o perfil, as competências e os interesses de cada candidato”**, explica Susana Teixeira. Entre as tarefas atribuídas estão o atendimento ao cliente em caixa, o apoio nas vendas e em loja, a reposição de produtos ou até atividades logísticas. O mais importante, sublinha, é que cada colaborador tenha **“um papel ativo, valorizado e adequado às suas capacidades.”**

Para apoiar a integração, a FNAC tem recorrido ao Contrato de Emprego Apoiado em Mercado Aberto, promovido pelo IEFP, ainda que a sua prática habitual seja a contratação com vínculo sem termo. **“Apesar de recorrermos pontualmente a esta medida, a nossa prática habitual é a contratação com contrato de trabalho sem termo, reforçando o nosso compromisso com a inclusão sustentável e com a valorização dos colaboradores a longo prazo”**, afirma a coordenadora de Recursos Humanos.

Esta estratégia só é possível graças à colaboração com associações como a A2000, que estabelecem a ponte entre candidatos e empresas. **“São estas entidades que conhecem melhor os candidatos, compreendem as suas capacidades, interesses e necessidades, e conseguem identificar qual a solução mais ajustada para cada momento da sua integração profissional. O apoio da A2000 foi determinante para facilitar este processo, não só pelo acompanhamento técnico e humano, mas também pela proximidade e disponibilidade demonstradas ao longo de todas as fases”**, reconhece Susana Teixeira.

A decisão de integrar pessoas com diversidade funcional, garantem, não é apenas uma resposta a uma obrigação social. **“A FNAC sempre valorizou a inclusão como parte essencial da sua cultura e dos seus valores. Trabalhamos para promover a diversidade em várias dimensões: funcional, cultural, geracional, de género, entre outras, porque acreditamos que equipas diversas são mais ricas, mais humanas e mais capazes de responder aos desafios com criatividade e empatia.”** Por isso, a decisão de integrar pessoas com diferentes perfis no nosso quotidiano laboral é uma escolha consciente, alinhada com o nosso compromisso com a inclusão e com a construção de ambientes de trabalho mais justos e representativos.

E os resultados estão à vista. Nas lojas, a presença de colaboradores com diversidade funcional tem tido impacto positivo tanto na produtividade como na motivação das equipas. **“A diversidade de experiências e formas de pensar estimula a criatividade, a inovação e a resolução de problemas. Além disso, contribui para um ambiente mais empático, colaborativo e resiliente, onde se valoriza o potencial de cada indivíduo”**, explica a empresa.

A experiência da loja de Vila Real é um bom exemplo. **“O processo correu particularmente bem e dentro do esperado. A adaptação foi tranquila, com uma resposta positiva às exigências da função e uma excelente colaboração com os restantes elementos da equipa”**, relata Susana Teixeira.

Com este percurso, a coordenadora de Recursos Humanos garante que a abertura para integrar mais colaboradores com diversidade funcional é clara e duradoura. **“A aposta na diversidade funcional tem sido encarada não apenas como uma responsabilidade social, mas como uma oportunidade de enriquecimento humano e profissional dentro das equipas. Este compromisso diário traduz-se em práticas concretas, como o acompanhamento próximo, a adaptação de funções e a criação de ambientes inclusivos, onde cada pessoa tem espaço para contribuir e evoluir.”**

No final da entrevista, Susana Teixeira deixa uma mensagem a outras empresas que ainda não deram este passo: **“Vão-se surpreender e pela positiva. Promover a inclusão não é apenas cumprir uma responsabilidade social; é investir na riqueza humana das equipas. Ao abrir portas à diferença, ganham-se profissionais dedicados, equipas mais completas e uma cultura organizacional mais forte. A inclusão transforma e quem aposta nela, cresce com ela.”**

Fátima Teixeira,

Técnica da A2000

08/09/2025 - Celebração do 25º Aniversário da A2000



Neste dia, a A2000 celebrou o seu 25º Aniversário com o mote “25 anos de compromisso com a inclusão, o desenvolvimento e o apoio à comunidade”.

O dia iniciou-se com a receção aos clientes de todos os pólos e respostas da A2000.

Às 11h00 foi celebrada uma missa pelo Sr. Pe. Cândio Gomes para os trabalhadores e clientes que quiseram estar presentes. Seguiu-se um almoço convívio no pórtico da instituição.



Sr. Pe. Cândio Gomes

dente da Mesa da Assembleia-Geral; José Manuel Gonçalves, Presidente da Câmara Municipal de Peso da Régua e a comunicação em vídeo da Sr.ª Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão, Dr.ª Clara Marques Mendes.



António Ribeiro,
Presidente da Direção



Cesário Ferreira, Presidente
do Conselho Fiscal



Às 14h15 iniciou-se a sessão solene com a intervenção de António Ribeiro, Presidente da Direção; de Cesário Ferreira, Presidente do Conselho Fiscal; Armando Vagaroso, Presi-



Armando Vagaroso,
Presidente da Mesa da
Assembleia-Geral



José Manuel Gonçalves,
Presidente da Câmara
Municipal de Peso da Régua



Clara Marques Mendes

Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão

Quero antes de mais
felicitar a Associação 2000

Sr.^a Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão,
Dr.^a Clara Marques Mendes.



Almoço de confraternização

De seguida a A2000 homenageou, com entrega de uma medalha alusiva ao 25º Aniversário, os 9 sócios fundadores, os elementos que fizeram parte dos órgãos sociais desde a sua fundação, bem como os trabalhadores com mais de 10 anos de dedicação à instituição e o voluntário.



Homenagem aos 9 sócios fundadores



Homenagem aos elementos que fizeram parte da Mesa da Assembleia-Geral e Conselho Fiscal



Homenagem aos elementos que fizeram parte da Direção

Durante a tarde foram também distinguidos os parceiros estratégicos, as autarquias: CM Peso da Régua, CM Santa Marta de Penaguião, CM Mesão Frio, CM Tabuaço, CM Murça, CM Armamar, CM Baião, CM Resende, CM Alijó, CM Carrazeda de Ansiães e CM Valpaços; União das Freguesias Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane,



Homenagem aos trabalhadores com mais de 10 anos de dedicação à instituição e ao voluntário



Freguesia Fontes, Freguesia Alvações do Corgo, Freguesia Sever, União das Freguesias Louredo e Fornelos, União das Freguesias Parada do Bispo e Valdigem, União das Freguesias Galafura e Covelinhas, União das Freguesias Peso da Régua e Godim e Freguesia Loureiro.



Homenagem aos Municípios parceiros estratégicos



Homenagem às Freguesias parceiras estratégicas

A A2000 distinguiu as seguintes Entidades e Empresas fundamentais, nos últimos anos, para o cumprimento dos objetivos estratégicos da A2000: Centro Distrital da Segurança Social de Vila Real, IEFP Vila Real, Fundação dos Salesianos, Museu do Douro, Associação Cultural Social Desportiva e Recreativa de Galafura, FORMEM, Farmácia Chaves Ferreira, Habi Penaguião, Lda. e Compasso e Régua, Lda.

A tarde terminou com um Porto de Honra e o bolo de aniversário, num momento de convívio e celebração conjunta.

Com 25 anos de existência, a A2000 reafirma a sua missão de continuar a construir um futuro mais inclusivo e solidário, valorizando as pessoas e as comunidades.

O evento contou com a presença de mais de 300 pessoas, entre clientes, trabalhadores, membros dos órgãos sociais, voluntários, sócios e convidados.

A A2000 agradece ao staff que organizou o 25º Aniversário da A2000, destacando os trabalhadores que prepararam a eucaristia, o almoço, a sessão da tarde e as homenagens, o Porto de Honra e ao ilustre Gonçalo Novais que tão bem dirigiu a sessão.

A A2000 agradece ainda: ao Sr. Pe. Cândio Gomes e ao Sr. Joaquim Maria pela magnífica celebração da eucaristia; à Paula Conceição pelos cânticos; ao Sr. Raúl Filipe Pinto pelo acompanhamento musical; ao Sr. Eduardo Ermida pelo sistema de som; à Inês Mendes pela cobertura fotográfica; e às Câmaras Municipais e Freguesias que asseguraram o transporte de todos os clientes da A2000.

Viva a A2000 e parabéns pelos seus 25 anos de compromisso com a inclusão, o desenvolvimento e o apoio à comunidade.



Homenagem a Entidades e Empresas



Porto d'Honra





FAFEL Construct

Empresa de construção civil na Bélgica



**Apostamos numa relação
próxima com os clientes,
aconselhando-os nas
suas escolhas e aliando
qualidade ao melhor
preço**

**Peça o seu
orçamento**



+32 472 10 95 00

fafel.construct@hotmail.com

**Broekstraat, 66
1831 Diegem**

28/09/2025 - IV PASSEIO TT VINDIMAS DO DOURO

A A2000 presta homenagem a cada um dos 340 participantes que se juntou a nós no IV Passeio TT Vindimas do Douro, integrado por 116 viaturas todo terreno!

Num dia cheio de adrenalina e aventura tornaram este evento ainda mais especial. Juntos contribuímos para uma causa muito importante, mostrando que a união faz a força!

Aos trabalhadores da A2000 que constituíram o staff que levou avante este evento, apresentamos o nosso reconhecimento e o nosso muito obrigado!

Prestamos também o nosso agradecimento às entidades e empresas que patrocinaram e apoiaram a realização do IV Passeio TT Vindimas do Douro e fizeram uma diferença notável. São eles:

Patrocinadores Principais:

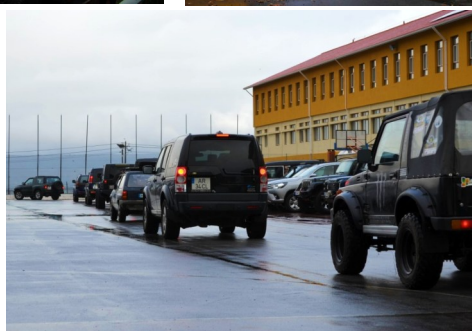
- Crédito Agrícola de Trás-os-Montes e Alto Douro (Peso da Régua)
- Irmãos Leite SA (Vila Real)
- Habi Penaguião (Santa Marta de Penaguião)

Apoios:

- Município do Peso da Régua
- União de Freguesias de Poiães e Canelas
- Supermercado Primavera – Santa Marta de Penaguião (João Manuel Oliva Rodrigues)

- Padaria A. Fonseca e H. Ribeiro Lda. (Padaria Neca, Poiães - Peso da Régua)
- Land Peças - Centro de Abate - Veículos em Fim de Vida - Peso da Régua (Patrícia Maria Amaral Monteiro Pinto)
- Talho do Tó – Vila Real (António & Lina - Comércio de Carnes, Lda.)
- Talho Ferreira – Vila Real (Eldere Ferreira Comércio de Carnes Unipessoal Lda.)
- Oásis da Paz - Talho e Charcutaria Lda. (Vila Real)
- Padaria Serrana – Vila Real (Correia & Irmãos, Lda.)
- Pastelaria A Tendinha – Peso da Régua (Francisco José Moreira Pinto)
- O Pãozinho do Céu - Padaria e Pastelaria, Unipessoal Lda. (Vila Real)
- Queijaria Carmo (Peso da Régua)
- Frutas Normando, Lda. (Vila Real)
- Estrella Galicia – Peso da Régua (Bruno Moura Unip. Lda.)
- Cais De Iguarias - Transformação E Comercialização De Carnes, Lda. (Armamar)
- Janela de Cristal, Unipessoal, Lda. (Vila Real)
- Martha's Wines & Spirits – Abaças (Gold Mountains Company Lda.)

Contamos com todos (participantes, patrocinadores principais, entidades e empresas apoiantes e os trabalhadores do staff) para o V Passeio TT Vindimas do Douro a realizar-se em 2026.





MOBILAR[®]

MOBILIÁRIO

Há 45 anos no mercado, somos referência em mobiliário profissional em Portugal.
Equipamos espaços institucionais, lares, hospitais, restaurantes, hotéis, escritórios, entre outros.

Peça já o seu orçamento | Entregas em todo o país

Geriatria

Hotelaria

Escritórios

Escolar

Estanteria Pesada



(+351) 232 451 137
(chamada para rede fixa nacional)



Av. Tenente Coronel Silva
Simões, nº1B, Abraveses, Viseu



WWW.MOBILAR.COM.PT

No mundo dos chás e infusões!

No âmbito da UFCD 3531APCDI – Produção Alimentar – mise-en-place, os formandos exploram o mundo do chá e das infusões.

Ao longo da sessão, foram desafiados a identificar a diferença entre chá e infusões, compreendendo que o chá tem origem exclusiva na planta *Camellia sinensis*, enquanto as infusões resultam da combinação de diversas ervas, flores ou frutos.

A atividade incluiu ainda um trabalho de pesquisa sobre o tema, no qual os formandos elaboraram uma lista com os diferentes tipos de chá – como o verde, preto, branco e vermelho – e descreveram os respetivos efeitos no organismo. Paralelamente, também pesquisaram várias infusões, reconhecidas pelas suas propriedades calmantes, digestivas ou energéticas.

Como momento prático, realizamos uma simulação de um serviço de chá e infusões, permitindo aos formandos pôr em prática os conhecimentos adquiridos e valorizar a experiência de partilha e convívio em torno desta tradição cultural.

A iniciativa revelou-se enriquecedora, conjugando investigação, aprendizagem teórica e prática, terminando com maior consciência sobre a diversidade destas bebidas e os benefícios que podem trazer para o bem-estar. De seguida, apresentamos uma tabela, acerca da nossa pesquisa, para que vocês também possam conhecer os benefícios!

RESENDE

Tabela de Chás, Infusões e os seus Benefícios para a Saúde

Tipo	Nome	Principais Benefícios para a Saúde
Chá	Chá Verde	Rico em antioxidantes; ajuda na digestão; pode contribuir para a perda de peso; estimula a concentração.
Chá	Chá Preto	Estimulante devido à cafeína; melhora o estado de alerta; pode ajudar a reduzir o colesterol.
Chá	Chá Branco	Possui propriedades antioxidantes; ajuda a fortalecer o sistema imunitário; pode retardar o envelhecimento celular.
Chá	Chá Vermelho (Pu-erh)	Auxilia na digestão; ajuda na redução de gordura; pode equilibrar o colesterol.
Infusão	Camomila	Efeito calmante; ajuda a combater a ansiedade e insónias; alivia problemas digestivos.
Infusão	Tília	Relaxante natural; auxilia no sono; ajuda em casos de tosse ou constipações leves.
Infusão	Hortelã-Pimenta	Melhora a digestão; alivia cólicas; refrescante e descongestionante.
Infusão	Erva-Príncipe (Capim-Limão)	Propriedades relaxantes; ajuda na digestão; pode reduzir dores de cabeça.
Infusão	Gengibre	Ação anti-inflamatória; fortalece o sistema imunitário; alivia náuseas.
Infusão	Hibisco	Contribui para a regulação da pressão arterial; antioxidante; pode ajudar no controlo de peso.

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

Raquel Santos, Formadora

ARMAMAR

Horta biológica

No âmbito da UFCD Cidadania, Comunidade e Ambiente, os formandos do Curso 1 – Ação 3, do curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Armamar, realizaram uma atividade prática que consistiu na construção de uma horta biológica.

Esta atividade enquadrou-se no conteúdo “Meio Ambiente: Sustentabilidade” e teve como principais objetivos: compreender os benefícios ecológicos e sociais da prática da agricultura biológica; planificar e executar, de forma colaborativa, todas as fases da construção de uma horta; promover hábitos de consumo sustentável e responsável; estimular o espírito de cidadania ativa e o sentido de responsabilidade ambiental.

Numa fase inicial, foi desenvolvida uma sessão de sensibilização e reflexão com os formandos, durante a qual se abordaram os conceitos fundamentais relacionados com a

agricultura biológica, os seus benefícios para o ambiente e para a saúde, os materiais necessários à construção de uma horta sustentável, bem como a escolha das sementes a cultivar.

Os formandos optaram por utilizar materiais recicláveis na construção das hortas, nomeadamente garrações e caixas de plástico, demonstrando que é possível criar soluções ecológicas com recurso a objetos reutilizados. Após debate em grande grupo, foram selecionadas as seguintes sementes: tomate; milho; nabiça, abóbora; feijão; morango; cravo, girassol; melão; ervilha; fava e couve.

Durante a execução da atividade, os formandos participaram ativamente em todas as etapas do processo: preparação da terra com estrume, realização das sementeiras, rega e identificação das plantas. A atividade revelou-se altamente colaborativa, pro-

movendo o espírito de equipa, a entreajuda e a partilha de conhecimentos.

Esta iniciativa permitiu aos formandos tomar consciência da importância da agricultura biológica como prática sustentável e acessível, promovendo, simultaneamente, o respeito pelo meio ambiente e incentivando o uso de materiais recicláveis na construção de soluções úteis e ecológicas.

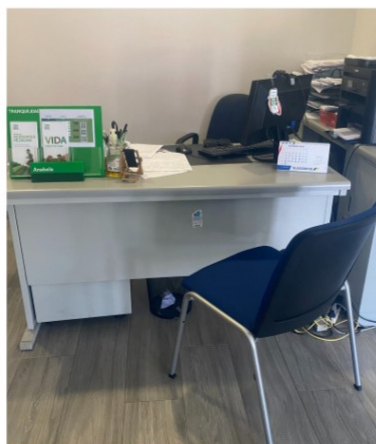


Curso 1 - Ação 3- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sofia Barros, Formadora



Vagaroso
Seguros
sociedade de Mediação de
seguros e Promoção Bancária



SEGURANÇA
HOJE,
TRANQUILIDADE
PARA O AMANHÃ.

ONDE NOS ENCONTRAR

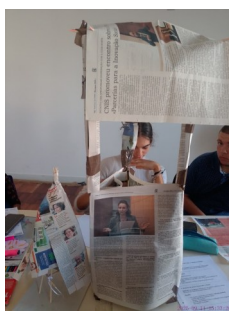
WWW.FACEBOOK.COM/VAGAROSO.SEGUROS

Av. de Ovar | Ed. Santa Rita II | R/C
5050-223 Peso da Régua

Tel.: 254 318 374 |
Tlm.: 967 658 719 | 914 507 520

vagarososeguros@hotmail.com

VALPAÇOS



Competências de orientação e trabalho em equipa

Regressámos das férias bem-dispostos e cheios de energia, com vontade de aprender e de participar em novas experiências. Foi nesse espírito que demos início às atividades das UFCD, onde explorámos jogos de orientação no espaço e dinâmicas de grupo focadas no trabalho em equipa, sempre com entusiasmo e cooperação.

No âmbito da UFCD Autonomia e Gestão Pessoal, os formandos participaram numa atividade dinâmica de jogos de caça ao tesouro relacionados com a orientação no espaço. A iniciativa de-

correu em diferentes contextos, simulando deslocações tanto em ambientes urbanos como no local de trabalho.

A atividade consistiu na criação de pistas por um grupo, que posteriormente eram seguidas e decifradas pelo grupo oposto. Desta forma, os participantes tiveram de utilizar a sua capacidade de orientação, exercitar a atenção ao detalhe e desenvolver estratégias para alcançar o objetivo final, fortalecendo competências úteis para o dia a dia.

Já na UFCD Competências Sociais e Interpessoais, o destaque foi para a aprendizagem prática do conceito de Team Building, entendido como um conjunto de técnicas e atividades que visam fortalecer a confiança, a comunicação e a colaboração entre os membros de uma equipa.

Os formandos foram desafiados a participar numa dinâmica de grupo em que, organizados em equipas, tiveram de construir a torre mais alta possível utilizando apenas os materiais fornecidos. A experiência revelou-se não só um exercício de criatividade e cooperação, mas também uma oportunidade para refletir sobre a importância da motivação, coesão e produtividade coletiva no contexto profissional.

Estas atividades mostraram, de forma prática e envolvente, como a formação pode contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, preparando os participantes para enfrentar desafios do quotidiano com maior autonomia e espírito de equipa.

Curso 1 - Ação 13- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Raquel Santos, Formadora

CHAVES

Noções Básicas de Empregabilidade

No dia 26 de setembro de 2025, o Curso 1 – Ação 5 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, deslocou-se ao Supermercado Continente na cidade de Chaves.

Já no interior do supermercado foram percorridas as diversas secções existentes: Hortofrutícola, com frutas e le-

gumes frescos; o Talho e Peixaria; Pa-daria e Pastelaria, Merceria e Bebidas; os corredores de Frescos para laticínios e charcutaria, além das secções de Congelados, Higiene e Limpeza, as quais foram logo reconhecidas pelos formandos, que mostraram os seus conhecimentos adquiridos ao longo da UFCD, referindo que algumas secções tinham atendimento personalizado.



A deslocação serviu, também, para se inteirarem das oportunidades de emprego existentes neste local, quais as funções desempenhadas pelos profissionais deste estabelecimento e as condições a cumprir para integração de uma possível oportunidade de emprego.

Esta visita de estudo a esta superfície comercial, permitiu aos formandos terem contacto com algumas profissões

do atual mercado de trabalho, e permitiu ainda que os formandos interagissem com o meio envolvente, pois sem esta atividade muitos não teriam a oportunidade de visitar uma superfície comercial desta envergadura na cidade de Chaves.

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

Rui Rodrigues, Formador



BAIÃO

Rentrée

Depois de semanas de férias, o despertador voltou a tocar. TRIIIM!

Os formandos voltaram à formação com energia renovada e sorrisos que nem o café consegue explicar. Tanto entusiasmo!

O reencontro foi digno de uma telenovela: abraços, risadas e aquele clássico “estás diferente!” que nunca falha. A sala de formação voltou a ganhar vida, com conversas animadas, partilhas de histórias de verão e até debates acalorados sobre qual é o melhor gelado.

O regresso à formação não é só convívio, é também aprendizagem, rotinas saudáveis e uma lufada de ar fresco na saúde mental. Afinal, sair de casa, ves-

tir algo que não seja pijama e ter um propósito diário é terapêutico. A formação tornou-se o antídoto contra o isolamento e a solidão, com direito a conhecimento, amizade e até uns intervalos estratégicos para o café e miniatura na padaria. Os

conteúdos formativos continuam a desafiar as mentes dos formandos e a deixar alguns cabelos em pé! Há quem já tenha redescoberto o gosto por aprender, quem esteja a dominar novas competências e quem esteja apenas feliz por ter onde gastar energia que não seja a brincar com o cão ou gato.

A equipa pedagógica,



sempre com um olho nos conteúdos das UFCD's e outro no coração dos formandos, celebra este regresso com os braços abertos. Estamos radiantes com a motivação dos formandos, que chegam pontuais (sempre antes da hora), com vontade de aprender e partilhar. A formação não é apenas uma rentrée — é uma celebração da vida em grupo, da rotina com sentido e da alegria de crescer juntos.

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

Curso 1 - Ação 7 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sandra Pinto, Formadora



POIARES - PESO DA RÉGUA

Regresso à Formação: Novos Desafios, Novas Oportunidades

Após um período de descanso e descontração proporcionado pelas férias de verão, é tempo de regressar à rotina e de retomar o caminho da aprendizagem e do desenvolvimento profissional. O regresso à formação não significa apenas voltar às aulas, significa recomeçar com energia renovada, novos objetivos e uma atitude positiva perante os desafios que se avizinham.

As pausas são importantes, pois permitem recuperar forças, refletir sobre o percurso já realizado e ganhar motivação para continuar. Agora, cada um de nós regressa com a bagagem enriquecida pelas experiências vividas no verão, pronto para aplicar essa mesma vitalidade no processo de formação.

Este novo ciclo é uma oportunidade para reforçar competências, consolidar conhecimentos e abrir portas a novas aprendizagens. Cada sessão de formação, cada atividade prática e cada desafio superado representa um passo em direção ao futuro profissional que queremos construir. O

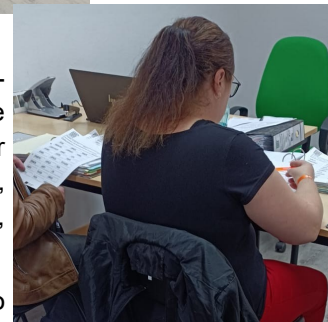


empenho e a dedicação que colocarmos neste regresso serão determinantes para o sucesso.

Que este início seja marcado pelo entusiasmo e pela vontade de aprender. Que

cada objetivo traçado se transforme numa conquista e que possamos, juntos, partilhar experiências, evoluir e crescer, não só como profissionais, mas também como pessoas.

O nosso reencontro foi muito importante para nós, pois as saudades já eram muitas dos colegas e de todos os professores.



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

Marlene Azevedo, Formadora

TABUAÇO

Jardim Zoológico da A2000

No âmbito da UFCD 3522 APCDI- Tratamento de plantas e Animais os formandos do Curso 1- Ação 9 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço desafiaram a imaginação e a criatividade e construíram o

“Jardim Zoológico da A2000”.

Esta atividade teve como objetivo identificar os aspetos básicos da biologia animal, principais características de alguns animais existentes no Jardim Zoológico, a sua alimentação e higiene e ainda distinguir animais selvagens de animais domésticos.

Inicialmente o grupo visualizou um vídeo sobre o Jardim Zoológico de Lis-

boa onde foi possível observar e conhecer alguns animais que lá habitam assim como a sua alimentação e cuidados a ter diariamente. De seguida cada formando escolheu o seu animal favorito para construir com materiais recicláveis.

Assim nasceu o Jardim Zoológico da A2000 com uma girafa, um hipopótamo, uma cobra, um macaco, um leão, uma família de coalas, um aquário com peixes, um pato, um elefante, tartarugas, borboletas, uma zebra e um casal de crocodilos e joaninhas.

Para a realização desta atividade foram utilizados essencialmente materiais recicláveis como garrafas e garrafões plásticos, rolos de papel, tecidos, pedras, um guarda-chuva, folhas de árvores, areia e caixas de ovos.

Foram sessões repletas de diversão, empenho, criatividade e imaginação onde o trabalho em equipa e entre ajuda foi muito importante para o sucesso do resultado final. Quando terminados os trabalhos foram expostos no espaço junto à receção da Biblioteca Municipal para que todos os visitantes pudessem admirar estas verdadeiras “obras de arte”.

Isabela Lima, Formadora



A Região do Douro à sua mesa.



VINHO



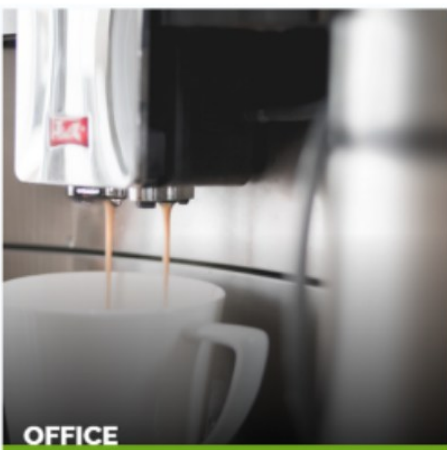
CAFÉ



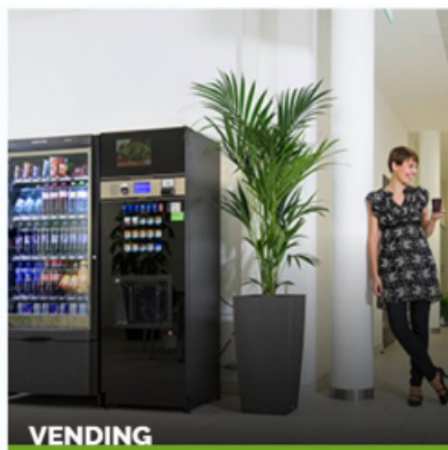
AZEITE E ÓLEO



MEL



OFFICE



VENDING



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, Tabuaço e Murça



Projeto cofinanciado pelo INR, I.P.



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

ESTABLISHED 1727
MARTHA'S
WINES & SPIRITS



MARTHA'S EXPERIENCE 360

VISITAS E PROVAS

DISPONÍVEL DIARIAMENTE ÀS

10h00 | 11h00 | 12h00 | 14h00 | 15h00 | 16h00 | 17h00

(É NECESSÁRIO FAZER RESERVA ANTECIPADA)

VINHO A COPO | PETISCOS | EXPERIÊNCIAS PERSONALIZADAS | ALUGUER DE ESPAÇO PARA EVENTOS PRIVADOS

RESERVAS

visit@marthasgroup.com | www.marthasgroup.com

Lugar da Estalagem, 4 | 5000-014 - Abaças
Tel: +351 254 828 095

**MAIS DO QUE VINHO,
UMA EXPERIÊNCIA**

ESTAMOS À SUA ESPERA. MARQUE A SUA VISITA.



Dando continuidade às publicações dos meses anteriores, apresentamos o depoimento de um participante do projeto, sobre a sua nova rotina:

"Olá de novo outra vez!

É verdade que a A2000, só me tem trazido alegrias...

Esta é boa altura para falar nisso.

O Projeto Oportunidade D'Ouro beneficiou-me e possibilitou-me a aproximação a uma instituição Nacional, de carácter social, mais especificamente, a Cáritas de Vila Real. Instituição que acompanha pessoas e as apoia nas dificuldades financeiras, mais propriamente proporcionando bens alimentícios e alguns recursos de primeira necessidade, a essas populações carenciadas do Distrito de Vila Real.

Assim, iniciei em maio a função de voluntário na distribuição de alimentos a beneficiários de Vila Real e localizações limítrofes.

Muito me agrada e engrandece estar a fazer este serviço...

O meu esforço, nesta ação que exerço, advém dos valores como o Altruísmo, Boa Vontade e Solidariedade que partilho com a Cáritas.

Como tal, um muito obrigado."

Luís Pedro B. V. Cabeço

As experiências de inserção social e profissional que o Projeto Oportunidade D'Ouro tem vindo a proporcionar aos seus participantes é uma iniciativa inovadora, cofinanciada pela Fundação da CGD - Caixa Social e reconhecida pelo programa Portugal Inovação Social. Pretende-se que através de um percurso personalizado que aposta na valorização individual e no desenvolvimento de competências-chave, cada um construa um novo futuro.

O projeto Oportunidade D'Ouro é um exemplo de como o investimento social pode transformar vidas e gerar impacto duradouro nas comunidades, por isso chegou o momento de partilhar o que foi feito, o que foi sentido, e sobretudo, o que foi transformado, dando voz às vidas que atravessaram este percurso, através do **Seminário "Vidas com Voz, Percursos com Futuro"**, que ocorrerá no dia 17 de outubro no AUDIR - Peso da Régua.



17 OUTUBRO

SEMINÁRIO

VIDAS

COM VOZ

PERCURSOS COM FUTURO

Inscrições Gratuitas

mas obrigatórias até dia 15/10/2025
link: <http://elink.a2000.pt>

09:00H - 17:00H

AUDIR - PESO DA RÉGUA

SEMINÁRIO

VIDAS

COM VOZ

PERCURSOS COM FUTURO

PROGRAMA

9h00 Abertura de secretariado

9h30 Interlúdio Musical

9h40 Sessão de abertura

1º Painel: Saúde Mental: da teoria à prática

10h00 Enquadramento da Saúde Mental – a nível nacional e local (*Dra. Dulce Maia, Diretora do Serviço de Psiquiatria do ULSTMAD*)

10h30 Oportunidade D'ouro: apresentação do projeto e seus resultados (*Dra. Marina Teixeira, Diretora Técnica da A2000*)

11h00 Coffee Break

11h15 Momento Musical

2º Painel: Saúde Mental em Trás-os-Montes e Alto Douro

11h30 A Clínica de Antipsicóticos de Libertação Prolongada do Serviço de Psiquiatria da ULSTMAD (*Enfermeiros Especialistas em Saúde Mental e Psiquiátrica João Paulo Barroso e Paulo Vilares Pires*)

12h00 A importância do exercício físico na saúde mental e no tratamento farmacológico de doentes com psicose (*Dra. Sofia Silva, Doutoranda de Ciências do Desporto (UTAD), Bolseira F.C.T.*)

12h30 Almoço Livre

14h00 Momento Musical

14h15 Mesa redonda "Vidas com Voz... Direito à Dignidade (1º Direito)"

Moderadora: Mila Brigas

Convidados: Enfermeiro José Faceira Guedes; Acácio Magalhães (participante); Joana Borges (familiar de um participante)

15h15 Mesa redonda "Percurso com futuro... Direito ao Bem-estar e ao trabalho (22º e 23º Direitos)"

Moderadora: Mila Brigas

Convidados: Enfermeiro Armando Soares; Diana Ferreira (participante), Ana Antunes (Técnica do CRIP); Empresário (a confirmar)

16h15 Sessão de Encerramento

16h30 Momento Musical

Setembro no CAARPD de Murça:

Entre regresso, convívio e novas conquistas!

Setembro chegou e com ele o regresso à rotina, mas sem perder a energia das férias! Começámos o mês a partilhar as nossas aventuras de verão – cada um fez um trabalho a explicar o que fez nas férias e foi muito giro ouvir as histórias de todos.

No dia 8 de setembro vivemos um momento especial: fomos todos ao aniversário da A2000 a Poiares. Passámos um dia cheio de convívio, animação e, claro, não faltou cantar os parabéns com toda a alegria!

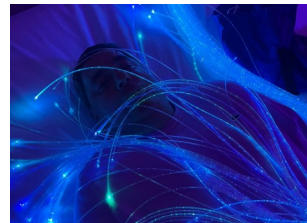
Falámos também das vindimas e pusemos mãos à obra a personalizar cachos de uvas bem originais. E como o outono também chegou, não podíamos deixar passar a data sem decorar a nossa sala: fizemos um painel de outono que trouxe novas cores e um ambiente acolhedor ao nosso espaço.

Na culinária, pusemos o avental e fizemos um bolo de iogurte delicioso – a cozinha encheu-se de cheirinho bom e foi aprovado por todos! Tivemos ainda uma tarde de cinema super divertida, onde vimos o filme *Lilo & Stitch*. Foi mesmo lindo e trouxe-nos muitas gargalhadas e emoções.

No desporto, aproveitámos os dias de bom tempo para fazer caminhadas e, claro, continuámos a jogar boccia. Mas setembro foi também mês de grandes conquistas: no dia 25 fomos a Bragança participar no Meeting de Atletismo – Zona Norte, onde competimos no lançamento do peso e trouxemos um 2.º lugar no feminino e dois 4.º lugares no masculino. Já no dia 29 estivemos no 3.º Encontro de Canoagem Adaptada em Macedo de Cavaleiros, uma experiência incrível que nos encheu de orgulho.

Foi assim o nosso setembro: cheio de convívio, criatividade e conquistas. Agora, venha outubro com muitas mais aventuras!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça



Setembro no CAARPD de Poiares – Régua:

Meios de comunicação

No mês de setembro, o CAARPD desenvolveu uma programação especial com foco no tema "Meios de Comunicação". Durante o mesmo mês, o CAARPD continuou a sua missão de promover a qualidade de vida e a inclusão social através de um conjunto diversificado de atividades educativas, recreativas e terapêuticas. Os participantes puderam usufruir de experiências enriquecedoras que estimularam o convívio, a expressão pessoal e o equilíbrio emocional, sempre num ambiente acolhedor e participativo.

Uma das atividades mais animadas do mês foi a Roda da Paródia, que proporcionou momentos de muita alegria, partilha e descontração. Através de jogos e dinâmicas lúdicas, os participantes expressaram-se de forma criativa, fortalecendo laços afetivos e promovendo o bom humor no quotidiano.

No âmbito do bem-estar integral, reali-

zou-se mais uma edição da atividade Harmonia do Ser, que visa o equilíbrio entre corpo, mente e emoções. Com práticas centradas na respiração, meditação e relaxamento, esta iniciativa contribuiu para a promoção da saúde mental e emocional, reforçando a importância de cuidar de si mesmo com consciência e serenidade.

O mês de setembro ficou também marcado pela **celebração do aniversário da A2000**, uma data especial que reuniu toda a comunidade em torno de um dia festivo e de gratidão. A comemoração contou com a realização de uma missa de ação de graças, seguida de um almoço convívio que reforçou o espírito de união e pertença entre todos. Para encerrar este momento simbólico, foram distribuídas oferendas aos participantes, num gesto de reconhecimento e carinho que encheu de sorrisos o ambiente.

Os treinos regulares de Boccia e Hóquei, mantiveram-se ao longo deste mês e têm desempenhado um papel fundamental na promoção da saúde física e do espírito de equipa, preparando os clientes para os torneios em que a associação participa.

Setembro revelou-se, assim, um mês particularmente enriquecedor, pautado por experiências que promoveram o desenvolvimento pessoal e coletivo de todos os participantes. O CAARPD reafirma o seu compromisso em continuar a dinamizar atividades que valorizem a inclusão, o bem-estar e a participação ativa dos seus clientes, assegurando uma programação contínua de momentos significativos de aprendizagem, convívio e diversão.

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





Desafia-te a incluir

Iniciamos o mês da melhor forma possível: os 25 anos da A2000. Por se tratar de uma data marcante, todos os clientes foram convidados a celebrar o aniversário na sede da instituição, em Poiares (Peso da Régua). Este evento, para além de reunir os clientes de todas as localidades onde a A2000 desenvolve a sua atividade, foi um momento de partilha, confraternização e inclusão e uma oportunidade de conhecerem a sede da instituição.

Durante o mês, à semelhança dos anteriores, através de alguns vídeos feitos com os nossos clientes, tentamos desmistificar alguns mitos associados às pessoas com deficiência. Em setembro falamos então sobre o mito: **A acessibilidade só beneficia pessoas com deficiência.**

O Artigo 9 da Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD) trata da acessibilidade como um dos pilares fundamentais para garantir a inclusão e a participação plena das pessoas com deficiência na sociedade.

Muitas pessoas acreditam que a acessibilidade é algo pensado exclusivamente para pessoas com deficiência, no entanto, essa crença é um mito, pois na verdade os recursos e adaptações acessíveis, beneficiam toda a sociedade e não dizem respeito apenas ao fator arquitetónico, sendo muito mais abrangente. Acreditar que a acessibilidade serve apenas para pessoas com deficiência é um erro comum e totalmente incorreto. Na verdade, todos podem beneficiar de ambientes, serviços e informações acessíveis.

Por exemplo, as rampas de acesso não servem apenas para pessoas com cadeiras de rodas. Elas também facilitam a vida das pessoas idosas, grávidas, pais e mães com carrinhos de bebé, entre outros. Os elevadores com sinal sonoro e botões em braille ajudam tanto as pessoas com deficiência visual como qualquer um que esteja em ambientes escuros ou com as mãos ocupadas. As legendas nos vídeos/filmes são úteis para pessoas surdas, mas também para quem está em ambientes ruidosos ou onde o som precisa de estar desligado. Os sites acessíveis são mais fáceis de navegar para todos, independentemente das suas habilidades.

Tratar a acessibilidade como algo exclusivo de um grupo específico é um erro. Quando se entende que acessibilidade é uma questão de direitos humanos e de bem comum, torna-se mais fácil envolver a sociedade, na construção de espaços mais inclusivos, funcionais e justos.



Em Tabuaço, Armamar e Murça continuamos assim, com os nossos vídeos e com os nossos clientes a mostrar que todos têm um papel no processo de Inclusão e na construção de soluções que valorizem as competências e os Direitos das pessoas com diversidade funcional.

O projeto “**Desafia-te a Incluir**”, cofinanciado pelo INR, engloba várias iniciativas dirigidas a diferentes públicos, sempre com o objetivo de os consciencializar para o seu papel na construção de uma sociedade mais empoderadora e fomentadora da autonomia, da autorrepresentação e da vida independente.

Alexandra Santos,

Técnica da A2000



TABUAÇO
MUNICÍPIO

Armamar
CÂMARA MUNICIPAL

Projeto Cofinanciado pelo INR, I.P.



INR instituto nacional para a
reabilitação

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



Eu sou mais do que imaginam: O preconceito no mercado de trabalho

No mês de setembro falamos sobre a importância da **IMAGEM PESSOAL** em contexto social e profissional.

Quando se fala em imagem, não estamos apenas a referir-nos ao que vestimos ou à nossa aparência física. A imagem pessoal é o conjunto de tudo aquilo que mostramos ao mundo: o nosso comportamento, a forma como falamos, como tratamos os outros e como cuidamos de nós próprios.

A nossa imagem comunica. Mesmo sem palavras, ela pode transmitir confiança, respeito, simpatia, responsabilidade...ou o oposto. Cuidar da imagem é importante, porque ajuda os outros a perceberem quem somos e como queremos ser tratados.

Para cuidar da imagem é vital passar pelo processo de autoconhecimento: conhecer os meus valores, os meus pontos fracos e os pontos fortes, isto é, conhecer a minha identidade. Foi esta a temática que abordamos, com atividades individuais e em grande grupo.

O mercado de trabalho carrega um olhar distorcido sobre as pessoas com deficiência, pois muitas vezes, são vistos pela sua condição e não pela sua capacidade. O preconceito, mesmo que disfarçado de "preocupação" ou "proteção", continua a limitar oportunidades e a reduzir o potencial de cada um, a estereótipos.

Quando a pessoa com deficiência vai a uma entrevista, os olhares já a avaliam antes mesmo de ela falar. Veem a cadeira de rodas, a bengala, a forma diferente de comunicar. Não veem o profissional, o ser humano, o talento, ou a vontade de crescer. Muitos associam a deficiência a incapacidade, quando, na realidade, podem ser apenas pessoas com formas diferentes de fazer as mesmas coisas.

A luta contra o preconceito no mercado de trabalho não é apenas sobre conseguir um emprego. É sobre ser valorizado, ter voz, crescer dentro da empresa, participar de forma plena e igual. É sobre quebrar barreiras físicas e sociais. No caso das pessoas com deficiência, cuidar da imagem é ainda mais poderoso. É uma forma de desafiar rótulos, combater o preconceito e afirmar a sua competência, pois mostrar uma imagem segura e bem cuidada ajuda a sociedade a perceber que são capazes, são profissionais, e merecem igualdade de oportunidades. É, por isso, essencial que as pessoas com deficiência reconheçam a sua importância e forma de valorizar a sua própria imagem.

Eu sou mais do que imaginam: tenho sonhos, habilidades, experiência e vontade. Quero ser visto(a) não como um "caso especial", mas como parte do todo, alguém que pode contribuir, inovar e fazer a diferença. A inclusão começa quando se muda o olhar.

"Alerta para a Empregabilidade" é um projeto cofinanciado pelo INR, que pretende divulgar as Medidas de Apoio do IEFP e diagnosticar a disponibilidade dos empresários para a integração profissional com recurso a essas Medidas; pretende também, esclarecer a comunidade em geral sobre o Direito ao Trabalho e, agradecer todas as entidades/empresas que têm colaborado com a A2000 na integração profissional de pessoas com alguma incapacidade.

Alexandra Santos, Técnica da A2000





Setembro nos Espaços de Convívio da A2000: um mês de recomeços, sorrisos e partilha

“Cada ponto, cada traço e cada detalhe feito pelas mãos dos idosos carrega a sabedoria de uma vida inteira.”

Autor desconhecido

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

Iniciámos com conversas e reflexões sobre as férias de verão. Partilhámos histórias vividas nas mesmas, dando importância e voz a cada pessoa.

Iniciamos também o mês com o aniversário da A2000, onde nos deslocamos à sede da A2000 e participamos na celebração da eucaristia, almoçamos, assistimos à celebração solene de reconhecimento das pessoas que participaram no crescimento da A2000, finalizamos com o cantar dos parabéns e partilha do bolo de aniversário.

Tivemos ainda oportunidade de realizar fichas de estimulação cognitiva, onde realizamos sopas de letras, fichas de ortografia com pintura e pintura com mandalas. 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 tivemos um tempinho para fazer trabalhos manuais onde deixámos a imaginação fluir e criámos fantoches e cenários com retalhos de tecidos e cartão. Assim percebemos a importância da reutilização de materiais e que tudo se pode transformar em arte.

Houve ainda espaço para jogos nas tabletes de forma a manter o cérebro ativo, reforçar a autonomia e estimular as diferentes funções cognitivas.

As atividades em grupo, os jogos, as reflexões partilhadas mostraram-nos que é possível trabalhar de forma preventiva a saúde cognitiva de forma ligeira e significativa.

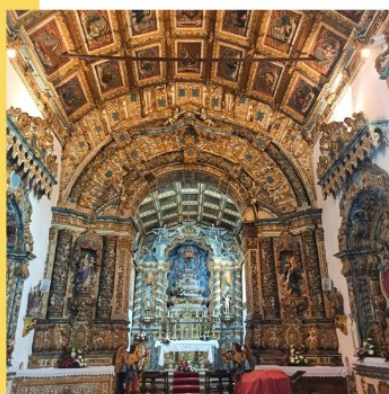
Setembro passou a voar!!

Vamos criar novas memórias, juntos!!

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 Lóbrigos (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 Lóbrigos (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.



Contactos
Morada: Rua de Sever 744
5030-570 Sever, Santa Marta de Penaguião

Telefone: (+351) 254 811 463

E-mail: jfsever@hotmail.com

«tem esta freguesia cento e cinquenta vizinhos e quinhentas e vinte e oito pessoas (...) está esta parochia fora do lugar e tem os lugares de Cever, Sarnadelo, Concieiro, Mafomedes, Paredes de Arcam e Urval.»»

Encomendado António Pinto Ribeiro, 1758

DOADORES DO MÊS



UNião das Freguesias de GALAFURA e COVELINHAS
Peso da Régua



CF Aluminios
Aluminios e Estores



IRMÃOS PEREIRA



forbo



DOUOXISTO
apartments

MAGALHÃES & CA, LDA



ARMAZENS DO CORGO
PLÁSTICOS • LIXIÇAS • DECORATIVOS • BRANQUEJOS • COMÉRCIO GERAL

ZenSenses
Terapia pelos sentidos

tripwix
VILLA RENTALS

LUSIMED
GROUP
Dr. António Rodrigues e Dra. Sandra Silva



BLEAM®

UNIÃO DE FREGUESIAS
ADOUFE e VILARINHO DE SAMARDÃ

greengray
group



COMPASSO E RÉGUA
GABINETE DE PROJETOS



Intermarché
Vila Real

Quinta da
Laceira
AL Guiães - Vila Real 914 135 566

União das Freguesias de
Noura e Palheiros

GOLDEN HOTELARIA
EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA



TMOREIRA



DUPLA DIABÓLICA

ESTD 1943
casa mário
machado
80 ANOS



irmãos
LEITE.



FARMÁCIA
NOSSA SENHORA
DE FÁTIMA
MURÇA



CONVÍVIO
RESTAURANTE

Intermarché
Peso da Régua

Aveleda
Onde os sonhos se cultivam

ROZÊS
PORTO

casasdepousadouro.com
DESIGN HOME STAY

BILA
ÓTICA
ÓBILA ÓTICA, ÓTICA e OPTOMETRIA DE EXCELÊNCIA

Freguesia de
LOUREIRO



PNPNEUS
pneus novos e usados

ARCOFIL
Coleiras em Alumínio Lacado, Cobre e Zinco
TODO O TIPO DE QUINAGEM EM ALUMÍNIO

O Cendouro do Leiteiro
Madrões - Vila Real

ELECTROLUZ
de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.



*CIMAGOM
wine rest®

RESTAURANTE
S. Leonardo



UNIÃO DAS FREGUESIAS
PESO DA RÉGUA E GODIM

Fribila
FRIO INDUSTRIAL



Quinta do
PRÍNCIPE
CHAVES

Quinta
do Pêgo

OMY
mediação imobiliária

COMPASSO E RÉGUA
GABINETE DE PROJETOS

IMPORTALH
VEÍCULOS

HIPERMERCADO
E. Leclerc
LAMEGO

HABIPENAGUIÃO
ALVARÁ Nº 61808
ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO
Construção de Qualidade, Concretos Ligeiros e Concreto



BORRALHA
Hotel • Restaurante • Spa
PADARIA
FERNANDES-FERNANDES

mapos
gráfica

SÉCIL
Dá forma às ideias

LiTiNFER
Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.

DOUOXISTO
apartments

KONICA MINOLTA



vagabundo
agência de Mediação de
seguros e Promoção Bancária

MYSTERIOUS
reason



Viver e Aprender | Edição 215 | SETEMBRO 2025

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

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt



MB WAY
967 294 806