



Newsletter Mensal | Edição 217 | NOVEMBRO 2025



Viver a aprender

www.a2000.pt



INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

- PÁGINA 5 -



FORMAÇÃO PROFISSIONAL

- PÁGINA 16 -

Assembleia-Geral Ordinária

Aprovação da revisão do Orçamento do ano 2025

Programa de Ação e Orçamento Previsional para o ano 2025

- PÁGINA 6 -



Cofinanciado pela
União Europeia



PROJETOS INR

- Alerta para a Empregabilidade - PÁGINA 25 -
- Desafia-te a incluir! - PÁGINA 24 -

Projetos Cofinanciados pelo INR, I.P.



instituto nacional para a
reabilitação

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



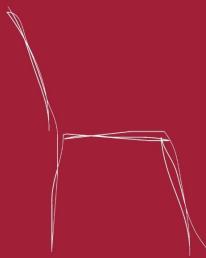
Formação Walking Football

Associação de Futebol de Vila Real (AFVR)
- PÁGINA 7 -



Após





M O B I L A R®

MOBILIÁRIO

Illuminação | Electricidade | Electrónica | Ar Condicionado | Acessórios | Serviço Técnico

Eletro Mecânica Ribeiro De Sousa

LOTEAMENTO DA VEIGA BLOCO A5 - VILA REAL
Tel/Fax.: 259 321 382 . Tlm. 917 604 506 , Tlm. 931 045 827
sousa.freitas@sapo.pt

AUTÊNTICO
COZINHA
D'Avó
DESDE 1984

A INTERIORAMANDIO

+351 259 327 020 | +351 967 042 315
interior.amandio@sapo.pt
Rua José Teixeira Melo e Castro 44 | 5000-430 Vila Real
divisórias | tectos falsos | gessos projectadas | isolamentos



Sebastião Carvalho
Sócio - Gerente

Urb Qta da Levada
Torres das Flores Lt 4
5000-061 Vila Real

Tel 259 338 190
Fax 259 332 551
vilareal@centrauto.pt
www.centrauto.pt

NUNO CARNEIRO
Indústria de Mobiliário



CLÁUDIO MARTINS
+351 919 479 082
MARIA FEVEREIRO
+351 910 733 899

— —
Tatiana Teixeira
— STUDIO —

BASREAL
CARROÇARIA DO NORTE, LDA.

Imocorgo

Farmácia
Cristal Center



i9auto
automóveis

Um novembro vertiginoso para mais tarde recordar com trabalhadores exemplares...

Sou uma pessoa otimista e acredito nas pessoas e em todo o “bem” que a humanidade produz. É neste sentido que acredito convictamente na capacidade das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), como a A2000, de produzirem um impacto positivo significativo na sociedade, especialmente nas áreas de intervenção social e apoio às pessoas vulneráveis.

Todos os dias trabalhamos arduamente na A2000 para se garantir o cumprimento escrupuloso dos programas que financiam a atividade e, principalmente, para se garantir a satisfação das pessoas que apoiamos. Têm sido anos muito duros e de um sobre esforço maior que o universo! Os trabalhadores da A2000 têm superado todas as metas e todas as expetativas e é, sem qualquer margem para dúvidas, por causa deles que a A2000 é uma entidade distintiva e distinta de todas as outras organizações. Durante muitos anos adotámos o slogan “Somos (os) maiores e queremos ser (os) melhores”.

Pois bem, neste novembro de 2025 muitos dos trabalhadores da A2000 atingiram o limite do possível, no que respeita ao volume de trabalho e de

ansiedade, por força da “pressão galáctica” para a abertura das 5 novas respostas sociais para pessoas com Deficiência e Incapacidade que nos foram aprovadas pelo Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais - 3ª Geração (PARES 3.0). A previsão de abertura, para o mês de dezembro, de 2 Lares Residenciais (LR) para 60 pessoas, 2 Residências de Autonomização e Inclusão (RAI) para 10 pessoas, e um Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) para 30 pessoas, acarretou um comboio de trabalhos que nos têm esgotado (requalificação das instalações; aquisição de máquinas, mobiliário novo, têxteis, informática, etc; avaliação dos novos clientes e famílias, recrutamento e seleção dos novos trabalhadores, etc,), mas que nos dão satisfação pessoal, realização profissional e o sentimento do dever cumprido. MUITO OBRIGADO a todos os envolvidos nesta grandiosa realização.

No fecho desta edição (inicio de dezembro), confirmo que o volume de trabalho não diminuiu, mas na minha visão otimista tudo corre como o planeado e tenho a certeza que vai melhorar bastante. Lembro-me muitas vezes

daquela frase “antes de melhorar ainda vai piorar mais...” e foi mesmo o que aconteceu! Continuo na visão otimista e arrisco dizer que “o pior já passou...”.

A A2000 tem efetivamente os melhores trabalhadores do mundo e arredores, pelo que arrisco em alterar o slogan da A2000 para “Somos os maiores e também somos os melhores”.

Vamos ao trabalho!

Em nome da A2000, desejo a todos sem exceção um Santo Natal e Próspero Ano Novo, com muita paz e saúde.



António José Ribeiro,

Presidente da Direção da A2000

EDIÇÃO N° 217 |

Propriedade: A2000 | Contribuinte: 505 045 125 |

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

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 3 | Um novembro vertiginoso para mais tarde recordar com trabalhadores exemplares... | 14 | Sabores e convívio na Feira dos Santos |
| 5 | Integração Profissional | 15 | Lobos... e não só |
| 6 | 14/11/2025 - Assembleia-Geral Ordinária: Aprovação da revisão do Orçamento do ano 2025 e do Programa de Ação e Orçamento Previsional para o ano 2025. | 16 | Sabonetes feitos com amor... |
| 7 | 07/11/2025: Formação Walking Football | 20 | Novembro no CAARPD de Murça: Magusto, Desporto e muito, muito divertimento! |
| 8 | Mês dedicado ao bem-estar, saúde e comunicação | 21 | Novembro no CAARPD de Poiares – Régua: Tecnologias |
| 10 | “Um dia na Profissão...” | 22 | Desafia-te a incluir |
| 12 | Workshop no Diztinto Wine Bar - Resende | 23 | Alerta para a Empregabilidade |
| 12 | Visita ao Pingo Doce Resende | 24 | Oportunidade D’Ouro inicia nova fase de intervenção centrada na pessoa |
| 13 | Direito ao Trabalho na Prática: formandos realizam experiência laboral | 26 | Novembro nos Espaços de Convívio da A2000: um mês de partilha, memórias e novas experiências |
| 14 | Oh meu rico São Martinho... | | |

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



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%



pessoas2030.gov.pt

Código da operação
PESSOAS-FSE+-01554900



Cofinanciado pela
União Europeia



CAVES SANTA MARTA

A integração profissional da Rute Costa nas Caves Santa Marta Vinhos e Derivados CRL representa um percurso de esforço, aprendizagem e inclusão, construído em estreita colaboração entre a A2000 e a entidade acolhedora. Inicialmente, a jovem frequentou formação profissional destinada a pessoas com incapacidade e, neste âmbito, realizou formação prática em contexto de trabalho na entidade supracitada. Tendo em consideração o bom desempenho profissional da Rute, a Direção das Caves Santa Marta Vinhos e Derivados CRL recebeu com abertura a possibilidade de a integrar profissionalmente através de um Estágio Inserção.

No seu posto de trabalho, a Rute assume um papel ativo no processo de engarrafamento. O seu testemunho deixa transparecer o orgulho e o sentido de responsabilidade que coloca em cada tarefa. “Faço tanta coisa”, conta, explicando o seu dia-a-dia: colocar as garrafas de cântaras sobre as mesas de trabalho, proceder ao enchimento manual através de mangueira até à marca certa, colocar rolhas, apoiar na aplicação de rótulos, colar o selo do Porto — tarefa que exige, como refere, “muito cuidado”. Seguem-se as cápsulas, o aquecimento do ferro para lacrar, a montagem das caixas individuais, a organização das caixas maiores e a preparação das paletes até formarem uma “pirâmide alta”. Todo este trabalho culmina na plastificação final, que prepara o produto para comercialização.

Quando apoia no trabalho mecanizado, fá-lo sempre acompanhada, uma vez que se tratam de funções que exigem monitorização constante. Ainda assim, participaativamente: “Puxo as garrafas para a frente, deito o lixo fora, vigio o funcionamento das má-

Rute Costa integrada nas Caves Santa Marta através de Estágio Inserção



quinas.” Sobre o que mais gosta, a Rute responde de imediato: **“Estar com as colegas e fazer as minhas tarefas.”** A partilha humana, a rotina e o sentimento de pertença são para si aspectos tão importantes quanto o próprio emprego.

A entidade, na pessoa da Dra. Aida Borges, confirma que a adaptação da cliente “tem sido positiva”, destacando o empenho e a disponibilidade da jovem para aprender e integrar-se na equipa. A responsável recorda que a possibilidade de recorrer a uma medida ativa de emprego surgiu com a apresentação do programa por parte dos colaboradores da A2000, e que a decisão de integrar uma pessoa com deficiência assenta num princípio claro: o compromisso de ser uma empresa aberta à comunidade. **“Para que isso aconteça”**, refere a Dra. Aida Borges, “é importante que, para além do fator económico, a empresa também tenha responsabilidades sociais.”

Sobre o contributo que uma pessoa com incapacidade pode trazer ao trabalho diário, a entidade expressa uma convicção profunda: estes trabalhadores **“são capazes de inspirar os outros”**, porque o seu esforço para ultrapassar dificuldades promove equipas mais resilientes. Acreditam ainda que a convivência e o trabalho conjunto fortalecem valores fundamentais como a tolerância, a aceitação e o respeito pela diferença - bases essenciais para a igualdade.

Quanto ao acompanhamento prestado pela A2000 ao longo de todo o processo, a entidade é clara ao afirmar que tem sido “total”: visitas regulares, acompanhamento próximo da integração e esclarecimento constante de dúvidas, garantindo que todo o percurso se

desenvolve com segurança e confiança.

Para a Rute, esta experiência trouxe mudanças significativas. **“Ajudou-me a ter um emprego e a confiar em mim para fazer as minhas coisas. E a controlar a minha ansiedade.”** A jovem partilha que a sua situação financeira melhorou, que ganhou estabilidade e que encontrou colegas que a apoiaram no seu percurso e contribuíram para superar dificuldades anteriores. E deixa uma mensagem especialmente emotiva, que fez questão de acrescentar: **“Se a minha mãe estivesse aqui, ficava feliz por eu ter um trabalho e colegas que são boa gente.”**

A Dra. Aida Borges reforça, por fim, um apelo às empresas que ponderam integrar pessoas com algum tipo de incapacidade: **“Não tenham receio. As pessoas com deficiência só precisam de um pouco mais de atenção. Encontrando-se devidamente acolhidas e motivadas, conseguem executar as tarefas que lhes são propostas. À entidade patronal, compete oferecer a oportunidade, o incentivo e o respeito.”**

A história da Rute evidencia exatamente isso: quando existe oportunidade, acompanhamento e humanidade, a inclusão transforma-se em progresso - para a pessoa, para a equipa e para toda a comunidade.

Margarida Pinto,

Psicóloga da A2000



Rute Costa

14/11/2025 - Assembleia-Geral Ordinária

Aprovação da revisão do Orçamento do ano 2025 e do Programa de Ação e Orçamento Previsional para o ano 2026



CLIENTES E SERVIÇOS:

Neste ano de 2026 pretende-se:

- **Dar continuidade aos projetos transitados do ano anterior:** Formação Profissional para pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI); Formação Pedagógica Inicial de Formadores (FPIF); Intervenção Precoce na Infância (IPI); Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP); Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social de Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (CAARPD); Centro de Recursos para a Inclusão (CRI - Ministério da Educação); Projetos locais – Espaços de Convívio para idosos; atividades ludopedagógicas para pessoas com deficiência – que decorrem em Armamar e Tabuaço; Projeto Oportunidade D’Ouro, para pessoas com doença mental e ainda, as 5 novas respostas (Lar Residencial (2), Centro de Atividades de Capacitação e Inclusão (1), Residência de Autonomização e Inclusão (2) com início em dezembro/2025)

Expandir a oferta de serviços, diversificar os projetos e públicos-alvo, nomeadamente ao nível da: Formação Profissional, Centro

de Recursos para a Qualificação e Emprego e Espaços de Convívio (expandir para outros concelhos); Implementar candidaturas efetuadas ao Instituto Nacional de Reabilitação, ao Fundo de Sustentabilidade - Six Senses Douro Valley.

Em termos globais, durante o ano de 2026, através dos serviços transitados e dos que se prevê iniciar, abranger-se-ão 1189 clientes.

APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO

O Sistema de Gestão de Qualidade da A2000 responde ao modelo EQUASS, o que se vai manter em 2026. Isto obriga a que sejam alcançadas metas, para um conjunto de indicadores predefinidos que fomentam a participação e responsabilização dos stakeholders, para se manter um desempenho responsável às necessidades dos intervenientes, com qualidade ao nível metodológico, humano e físico.

Em 2026 prevê-se que a A2000 envolva 104 trabalhadores e 15 Medidas Ativas de Emprego, mantendo uma média de 150 parceiros.

Dia 14 de novembro, realizou-se na sede da A2000 uma Assembleia-Geral Ordinária (em formato presencial e digital) com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Apreciação e votação da Revisão do Orçamento para o ano de 2025, bem como o Parecer do Conselho Fiscal;
2. Apreciação e votação do Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2026, bem como o Parecer do Conselho Fiscal;
3. Outros assuntos.

O Programa de Ação e Orçamento foi estruturado de forma a responder aos Objetivos Estratégicos do quadriénio que vai de 2024 a 2027. Estes foram definidos no âmbito de 3 vertentes, a saber: Clientes e Serviços; Aprendizagem e Desenvolvimento e Gestão Estratégica.





GESTÃO ESTRATÉGICA

Considerando que a A2000 prevê iniciar o ano 2026 com mais do dobro de trabalhadores, será fundamental investir para que todos se mantenham alinhados com a Missão e as Políticas internas, por forma a manter uma cultura empoderadora dos mais vulneráveis e simultaneamente a gestão seja capaz de enfrentar todas as demandas financeiras que a concretização das ações previstas envolve, o que exigirá grande rigor, planificação e cooperação de todos os stakeholders.

REVISÃO DO ORÇAMENTO PARA 2025

Foi aprovado por unanimidade a Revisão do Orçamento para o ano 2025.

ORÇAMENTO PREVISIONAL PARA 2026

O Orçamento Previsional para 2026 é de 4.577.538,00€, prevendo-se um resultado líquido do exercício de 102.257,00€. Na sequência de todas as obras de requalificação dos edifícios da sede da A2000, necessárias à melhoria das condições de trabalho e à abertura das 5 novas respostas sociais, o endividamento à Banca é elevado e vai aumentar.

Estamos conscientes de que o ano 2026 será um ano desafiante para a A2000, tanto pelos novos serviços a iniciar em dezembro/25, como pela expansão de outros.

Todos os documentos estão disponíveis para consulta no site da A2000: www.a2000.pt.

Marina Teixeira,
Diretora Técnica

07/11/2025

Formação Walking Football

Neste dia, graças à parceria estabelecida com a Associação de Futebol de Vila Real (AFVR) e no âmbito do projeto “Bolas Inclusivas”, cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação I.P. (INR, I.P.), a A2000 promoveu uma ação de formação com o objetivo de formar treinadores de Walking Football. Esta ação foi ministrada pelo Diretor Técnico da AFVR, Prof. Alexandre Aleixo.

O dia começou com a formação teórica sobre o Regulamento do Walking Football. Na parte da tarde decorreu a formação prática no Pavilhão Gimnodesportivo, com a colaboração dos clientes do serviço CAARPD da A2000.

Os 15 participantes (futuros treinadores de Walking Football) são provenientes da A2000, Associação Portas Pra Vida de Lamego, ARDAD da Régua, Flor do Tâmega de Chaves, APPACDM de Valpaços, NUCLISOL de Vila Real e APADI de Bragança.

Foi um dia de aprendizagem e também de



diversão, demonstrando como o Walking Football é uma modalidade incrível para promover a inclusão social e a promoção da atividade física para pessoas com deficiência.

Em dezembro será realizado o 1º Encontro de Walking Football na A2000, com as equipas daquelas entidades e os novos treinadores.

A A2000 agradece a todos os participantes e à AFVR, na pessoa do Prof. Alexandre Aleixo.



POIARES - PESO DA RÉGUA

Mês dedicado ao bem-estar, saúde e comunicação

Os formandos do Curso 1 – Ação 10 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários e os formandos do Curso 1 – Ação 6 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários visitaram a Clínica Dentária da Drª Sónia Santos em Peso da Régua no âmbito da unidade de formação Comunicação no Quotidiano.

O objetivo desta visita foi observar e analisar o processo de comunicação entre o dentista e o paciente, identificando como ocorre a descodificação da mensagem transmitida e a produção do discurso oral. Além disso, os formandos participaram de uma palestra educativa e realizaram um check-up dentário para reforçar a importância da saúde bucal.

A visita foi dividida em duas partes principais. Inicialmente, os formandos assistiram a uma apresentação conduzida pelo dentista responsável, que explicou a importância da higiene oral, os cuidados diários necessários e as consequências da falta de escovação adequada. Durante a palestra, o profissional utilizou recursos visuais, linguagem simples e exemplos práticos, facilitando a compreensão e a participação dos formandos.

Após a palestra, cada formando foi submetido a uma avaliação odontológica básica, onde a dentista verificou a condição dos dentes e gengivas. O profissional aproveitou o momento para orientar individualmente cada



formando sobre seus hábitos de higiene e corrigir possíveis erros de escovação.

Durante todas as etapas, foi possível observar uma comunicação clara, empática e eficaz entre o dentista e os formandos.

O profissional utilizou estratégias de descodificação da mensagem, garantindo que os formandos compreendessem as explicações por meio de exemplos, gestos e linguagem adequada à faixa etária.

Os formandos também participaram, fazendo perguntas e compartilhando experiências, demonstrando capacidade de produção de discurso oral coerente e espontâneo.

Os formandos foram incentivados a expressar dúvidas e relatar suas rotinas de higiene bucal. Essa interação permitiu observar o desenvolvimento da expressão oral, o uso adequado da linguagem e a capacidade de formular perguntas e respostas de maneira clara e objetiva.

A visita ao consultório odontológico foi uma experiência enriquecedora, pois aliou apren-

dizado teórico e prático. A palestra e o check-up permitiram compreender a importância da comunicação eficaz entre profissional e paciente, bem como reforçar hábitos saudáveis de higiene bucal.

O estudo da descodificação da mensagem e da produção do discurso oral revelou-se essencial para compreender como a linguagem se manifesta em contextos reais e profissionais.

Agradecemos imenso o convite que nos foi feito e toda a dedicação para connosco. Desejamos-lhe muito sucesso Drª Sónia Santos.

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

Curso 1 - Ação 10 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Marisa Camilo, Formadora





Onde o Douro inspira cada prato.



FAÇA A SUA RESERVA

T. +351 254 324 148

R. do Calvário 398, 5050-268 Peso da Régua
viladouroregua@gmail.com

Aberto todos os dias: 7h00 - 00h00

BAIÃO

“Um dia na Profissão...”

Os formandos receberam a visita dos colaboradores do CLDS 5G Novos Contextos que vieram falar sobre a empregabilidade. Na procura de emprego, as redes de apoio — amigos, colegas, mentores — são essenciais para abrir portas e criar oportunidades. Mas não basta ter bons contactos, é preciso possuir competências técnicas, que demonstram capacidade, e competências comportamentais, que revelam adaptabilidade e colaboração. Em resumo: saber fazer é importante, mas saber ser é indispensável.

Os formandos trocaram a teoria pela prática — e que rica troca! na atividade “Um dia na Profissão...”, promovida pelo Município de Baião, através do CLDS 5G Novos Contextos. Cada formando escolheu, com brilho nos olhos e entusiasmo no coração, a profissão que gostaria de abraçar. As entidades do concelho, generosas e boas anfitriãs, abriram portas para os receber. Houve quem vestisse bata, quem servisse à mesa, quem vigiasse meninos e velhinhos e quem cuidasse dos jardins. Uma verdadeira mostra de competências!

O António foi animador por um dia na OBER.

“Gostei de estar com os idosos. Ajudar a pintar e jogar às cartas”

A Graça, o Ricardo e a Helena foram jardineiros por um dia na Câmara Municipal de Baião.

A Irene foi costureira por um dia no Cantinho da Costura.

“Gostei de estar na costura, até desmanchei bainhas.”

A Márcia foi auxiliar de infância por um dia na OBER.

“Adorei estar com as crianças”

O Fernando foi empregado de mesa por um dia na Pensão Borges.

“Adoro servir à mesa e fui muito bem recebido”

A Natália e a Vera foram auxiliares de educa-



Fernando



Irene



Márcia



Helena



Graça & Ricardo



António



Natália & Vera

ção por um dia no Agrupamento de Escolas de Vale de Ovil.

Para todos o tempo foi curto, apenas um dia... Mas que dia! Intenso, vivido até ao último segundo. No final, estavam todos felizes, com vontade de repetir, talvez por uma semana ou, quem sabe, na Formação em Contexto de Trabalho. Agradecemos esta experiência tão enriquecedora! Os formandos

saíram mais confiantes e mais próximos do futuro que desejam construir. A atividade foi um verdadeiro sonhar acordado!

Curso 1 - Ação 7 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Sandra Pinto, Formadora



Quinta do PRÍNCIPE

REDIAL CHAVES



CASAMENTOS



BATIZADOS



EVENTOS



AO SEU LADO NOS MOMENTOS MAIS ESPECIAIS!



quintadoprincipe@gmail.com



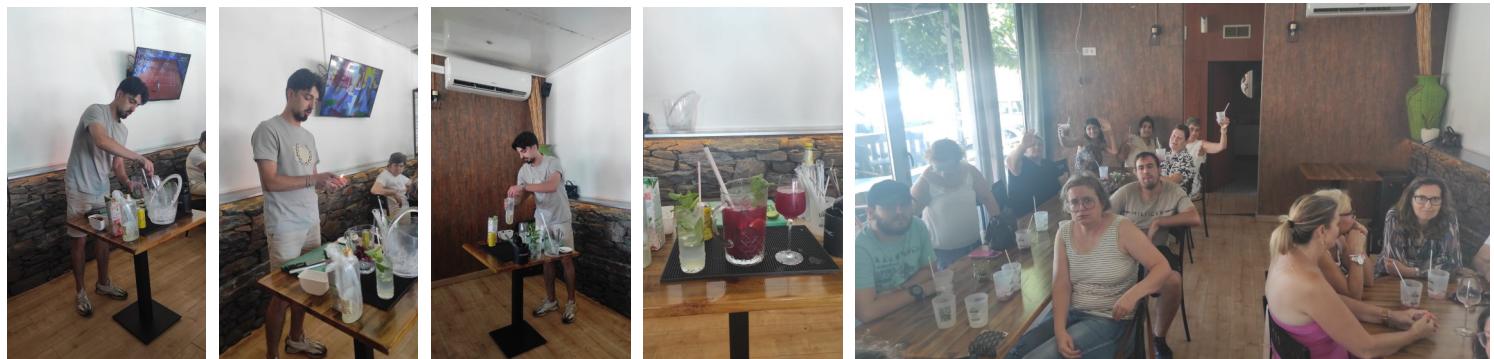
www.quintadoprincipe.com

MARQUE JÁ A SUA VISITA

+351 935 113 226
 +351 276 342 028



RESENDE



Workshop no Diztinto Wine Bar - Resende

No mês de novembro, no âmbito da UFCE 3529 APCDI – Produção Alimentar – Queijos e Bebidas realizámos uma visita ao *Diztinto Wine Bar* em Resende. O proprietário do Bar Pedro Teixeira foi muito simpático ao abrir as portas do seu estabelecimento para nos acolher e proporcionar a participação no workshop de confeção de bebidas não alcoólicas (mocktails).

Durante a sessão, pudemos ver diversas técnicas de preparação, mistura e apresentação das bebidas, com particular atenção à escolha dos ingredientes, à harmonização dos sabores e à estética do produto final. Tivemos oportunidade de observar detalhadamente cada procedimento, registando as orientações transmitidas e compreendendo a relevância da precisão, do rigor e a importância da criatividade na execução das bebidas. O workshop revelou-se uma iniciativa altamente enriquecedora, destacando a competência técnica e disponi-

nibilidade pedagógica do proprietário Pedro Teixeira. Incentivou-nos a participar e respondeu com clareza às questões que lhe colocamos proporcionando um ambiente de proximidade e partilha de conhecimentos.

No final do workshop, foi-nos proporcionada a prova das bebidas preparadas.

Agradecemos a simpatia e disponibilidade do proprietário por nos dar a oportunidade de aprender e simultaneamente poder usufruir de um espaço acolhedor e agradável estamos ansiosos por voltar!

Obrigado!



O bar é reconhecido como um espaço de referência em Resende, distinguindo-se pela sua atmosfera simpática e acolhedora, onde os clientes se sentem bem-vindos e usufruem de um ambiente agradável e confortável. Para além da qualidade do serviço e da boa organização do espaço, evidencia-se a disponibilidade e simpatia de todo o staff, fatores que contribuem para a fidelização da clientela e para a reputação positiva do estabelecimento.

O local dispõe de uma esplanada, que proporciona condições adequadas para momentos de convívio em ambiente exterior. O serviço de tapas, cuidadosamente elaborado, acrescenta valor à oferta gastronómica, permitindo a harmonização com as bebidas servidas, reforçando a experiência sensorial dos visitantes.

Adicionalmente, o bar distingue-se pela programação de música ao vivo, que confere dinamismo e animação ao espaço, tornando-o num ponto de encontro social relevante na região. Esta combinação de fatores — qualidade do serviço, ambiente acolhedor, oferta gastronómica e programação musical — consolida o bar como uma referência incontornável em Resende.

Visita ao Pingo Doce Resende

No âmbito da UFCD *Tratamento de Roupa e Arranjos Simples*, fizemos uma visita ao supermercado Pingo Doce com o objetivo de conhecer melhor os diferentes produtos de lavandaria disponíveis.

Durante a visita, vimos uma grande variedade de produtos para lavar e cuidar da roupa, (...)



(...) como detergentes líquidos, em pó e em cápsulas; amaciadores; lixívias; tira-nódoas; desinfetantes e outros aditivos de lavagem. Observámos as diferentes fórmulas, embalagens e marcas, bem como os tamanhos e usos específicos (roupa branca, roupa de cor, tecidos delicados, entre outros).

A comparação entre os produtos ajudou-nos a perceber quais os critérios mais importantes na escolha, como a eficácia na limpeza, o tipo de sujidade, o impacto ambiental, o preço e a segurança no uso.

Esta atividade foi muito útil para desenvolver competências práticas e para promover um consumo mais responsável, já que tivemos

contacto direto com os produtos e aprendemos a avaliar melhor as opções disponíveis.

A visita ao Pingo Doce foi uma experiência enriquecedora, que nos permitiu juntar o conhecimento teórico à prática e aproximar-nos da realidade do consumo consciente e da gestão correta dos produtos de lavandaria no dia a dia.

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

Goreti Alexandre, Formadora

ARMAMAR

Direito ao Trabalho na Prática: formandos realizam experiência laboral

No decorrer do mês de novembro, os formandos do Curso 1 – Ação 3 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Armamar tiveram a oportunidade de realizar uma experiência laboral desenvolvida em diversas empresas e entidades do concelho de Armamar e Moimenta da Beira. Esta atividade insere-se na UFCD Cidadania, Comunidade e Ambiente, cujo conteúdo abordou de forma aprofundada o tema: “Direitos, deveres, liberdades e garantias: direitos humanos – direito ao trabalho”.

Numa fase inicial, os formandos foram sensibilizados para a importância do conhecimento e da compreensão dos seus direitos, destacando-se de forma particular o direito ao trabalho, como um direito fundamental que deve ser defendido e exercido por todos os cidadãos. Foi reforçado que, independentemente das capacidades ou limitações de cada formando, todos são sujeitos de direitos e deveres, devendo ser tratados com dignidade e equidade, tal como qualquer outro cidadão.

Posteriormente, procedeu-se a um levantamento individualizado das expectativas e

interesses de cada formando. Este levantamento teve como objetivo identificar os seus potenciais, compreender eventuais dificuldades ou áreas de menor domínio e perceber que setores e funções no mundo do trabalho seriam do seu interesse explorar. Com base nesta avaliação, cada formando escolheu a entidade e a área onde desejava realizar a experiência prática.

Cada formando passou um dia completo numa entidade previamente selecionada, integrando-se em equipas de trabalho compostas por diversos colaboradores. As tarefas atribuídas foram ajustadas às capacidades e preferências de cada formando, proporcionando-lhes uma experiência prática realista e enriquecedora, que permitiu observar o funcionamento de diferentes contextos profissionais e compreender as rotinas e responsabilidades inerentes a cada função.

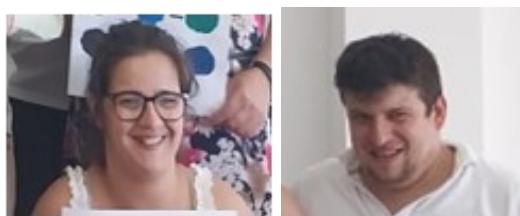
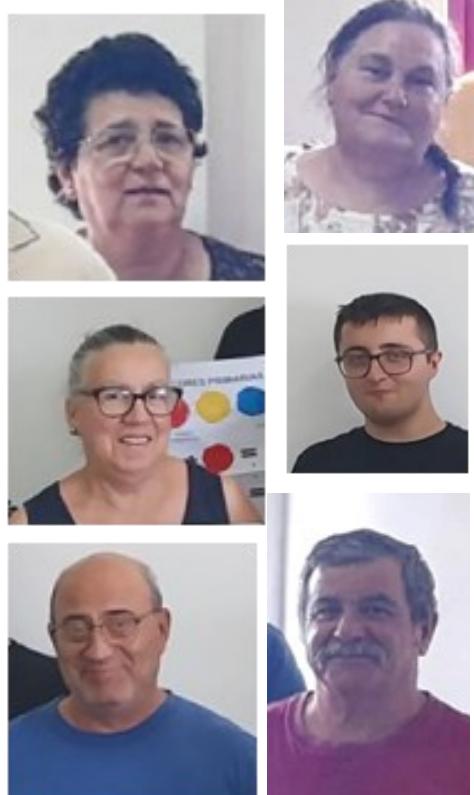
Esta experiência laboral revelou-se de extrema importância para os formandos, uma vez que lhes permitiu desenvolver competências práticas, fortalecer a autonomia e aumentar a confiança nas suas capacidades. Adicionalmente, proporcionou-lhes uma percepção clara de que são plenamente capazes de desempenhar tarefas equivalentes às realizadas por outros profissionais, reforçando a sua integra-

ção social e laboral.

Conclui-se, portanto, que esta atividade contribuiu de forma significativa para o desenvolvimento pessoal e profissional dos formandos, consolidando conhecimentos teóricos adquiridos em contexto de formação e promovendo a valorização do direito ao trabalho como elemento central da cidadania e da participação ativa na comunidade.

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

Sofia Barros, Formadora



Cofinanciado pela
União Europeia

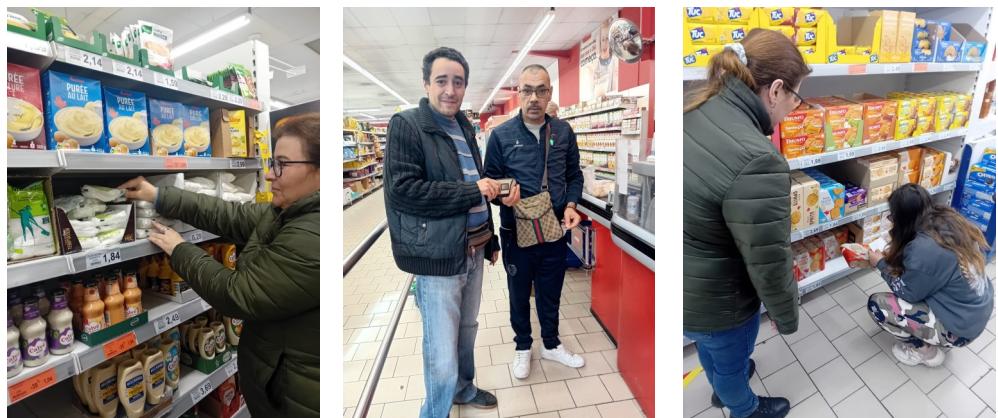
CHAVES

Oh meu rico São Martinho...

O espírito de São Martinho foi celebrado, no dia 11 de novembro, pelos **formandos** do curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Chaves. A atividade envolveu uma **ida às compras** e a **preparação de uma refeição típica da época**.

A atividade foi possível de integrar na unidade de formação Matemática e Gestão Financeira, no conteúdo das unidades de medida em contexto de vida, mais especificamente nas unidades de medida monetárias e de massa.

A manhã começou com uma visita ao supermercado local, onde os formandos tiveram a missão de adquirir todos os ingredientes necessários para o almoço comemorativo. Entre conversas animadas e comparações de preços, o grupo selecionou os produtos pretendidos para a refeição. A atividade permitiu aos par-



ticipantes praticar, também, competências de gestão de orçamento, leitura de rótulos e tomada de decisões de forma autónoma.

Depois os formandos dividiram-se em equipas para preparar a refeição. Uns dedicaram-se ao tempero e confeção das bifanas, enquanto outros trataram de preparar e assar as castanhas, enchendo o espaço de aromas típicos do São Martinho. A sobremesa ficou ao encargo de cada um, sendo servida individualmente. O ambiente de cooperação e entusiasmo marcou toda a atividade.

O almoço convívio decorreu num clima festivo, permitindo aos formandos celebrar a data com uma refeição tradicional preparada por eles próprios.

A iniciativa foi muito importante em termos pedagógicos, juntando tradição, trabalho em equipa e desenvolvimento de competências práticas essenciais para o dia a dia.

Sabores e convívio na Feira dos Santos

O Curso 1- Ação 5 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários visitou a Feira dos Santos com o intuito de contactar diretamente com os produtores, comerciantes e produtos regionais relacionados com o setor de queijos e de bebidas no âmbito da UFCD 3529 APCDI – Produção Alimentar – Queijos e Bebidas. Ao longo do passeio, foi possível reforçar conhecimentos teóricos sobre a produção alimentar de queijos e bebidas, nomeadamente, sobre a origem, processos de produção e conservação. Os formandos tiveram a oportunidade de degustar vários tipos de queijos, observar os tipos de bebidas tradicionais da época, como licores e jeropiga.

A visita revelou-se uma experiência muito enriquecedora, permitindo aos formandos



consolidar a aprendizagem prática dos conteúdos da UFCD; reconhecer a importância da qualidade, autenticidade e origem dos produtos regionais; desenvolver competências de análise sensorial e de avaliação de produtos alimentares; valorizar o papel da produção local e sustentável na economia regional.

A participação na Feira dos Santos contribuiu significativamente para o desenvolvimento de competências técnicas e sociais dos formandos, promovendo o contacto direto com o mercado e com os agentes do setor.



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

Marisa Camilo, Formadora & Cláudia Lopes, Formadora

VALPAÇOS

Lobos... e não só



Foi no âmbito da UFCD 3522 APCDI- Tratamento de plantas e animais que o Curso 1-Ação 13 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários e decorrer em Valpaços visitou o Parque Histórico- Recreativo Covil do Lobo localizada na periferia desta cidade transmontana.

Depois de uma semana de intensa chuva, o dia amanheceu seco e com os raios de sol a espalhar por entre as nuvens. Chegados ao local fomos evadidos por uma paisagem encantadora, onde a natureza se apresenta em estado puro, o cheiro a terra molhada, o silêncio que apenas era interrompido pelo som do

mocho que de uma forma efusiva deu as boas vindas ao grupo.

Esta atividade teve como objetivos principais identificar a diversidade de animais existentes neste local, as suas características físicas e biológicas, conhecer as regras de tratamento e a sua alimentação.

A visita guiada permitiu conhecer os animais que habitam neste espaço nomeadamente: cabras anãs, pombas, galinhas, faisões, cavalos, porcos, cães, lobos, patos, gatos e mochos, interagir com alguns deles, conhecer os cuidados que estes animais necessitam diariamente, a sua alimentação e outras curiosidades.

Alguns destes animais circulam livremente pelo parque outros encontram-se num espaço adaptado às suas necessidades.

Os animais desempenham um papel de extrema importância para o bem-estar e saúde mental do Homem:

São Companhia e suporte emocional: Animais de estimulação reduzem a sensação de solidão, ansiedade e stress, e são vistos como fontes de felicidade e apoio emocional.

Ajudam a reduzir os sintomas de depressão: Interagir com animais pode aumentar a produção de neurotransmissores como dopamina e serotonina, que melhoram o humor.

Desempenham um papel muito importante em terapias e tratamentos: São usados em terapias para pessoas com desordens comportamentais, autismo, Alzheimer e outras condições, melhorando a comunicação e o bem-estar geral.

Incentivam à responsabilidade e empatia: Cuidar de um animal promove um sentido de responsabilidade e compromisso, incentivando a empatia e o cuidado com outros seres vivos.

O grupo ainda teve o privilégio de assistir a uma autêntica aula de história onde o tema foi o uso do ferro para a construção de utensílios de guerra utilizados nas batalhas, por exemplo espadas, escudos, elmos entre outros. Foi possível participar no workshop dinamizado pelo Sr. Estevão que com os seus vastos conhecimentos de ferreiro nos ensinou a moldar esta matéria prima e a trazer para casa como recordação um cravo ou uma ponta de seta.

Foi uma manhã diferente, vivida de forma intensa e muito animada onde a partilha e a alegria foi mote para o grupo ter apreciado de forma intensa esta visita e querer repetir a experiência.

Fica o agradecimento ao Parque Histórico-Recreativo Covil do Lobo por receber a Associação 2000.

Isabela Lima, Formadora



TABUAÇO

Sabonetes feitos com amor...



No âmbito da UFCD 8851- Tipologia dos utentes e/ ou clientes na prestação de cuidados pessoais e à comunidade o Curso 1- Ação 9 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço realizaram uma atividade com os utentes do Centro de Dia.

Esta atividade teve como objetivo identificar e caracterizar os diferentes tipos de utentes e/ ou clientes no âmbito da prestação de cuidados pessoais e à comunidade, reconhecer e diferenciar os vários tipos de dependência e abordar o tema da Velhice desmistificando atitudes, mitos e estereótipos.

Assim o grupo de formação deslocou-se a este espaço para juntamente com os idosos produzirem sabonetes de alecrim e limão.

Os idosos são importantes porque são uma importante fonte de sabedoria e experiência, atuam como elo familiar e social, oferecem orientação e apoio a gerações mais novas e contribuemativamente para a comunidade através do voluntariado e outras atividades. O seu papel é vital para a coesão social e o enriquecimento intergeracional, sendo fundamental que a sociedade os valorize e inclua, garantindo a sua dignidade, autonomia e bem-estar.

O grupo foi recebido de braços abertos quer pelas técnicas quer pelos utentes. A atividade envolveu a participação de todos criando um ambiente acolhedor, repleto de sorrisos, afetos e proximidade: uns rasparam os limões e os sabonetes, outros desfiaram o alecrim, alguns preparavam o embrulho que mais tarde iria servir para guardar o sabonete e outros aproveitaram para “pôr a conversa em dia” não fossem alguns utentes oriundos das freguesias de alguns formandos.

No salão de convívio do Centro de Dia de Tabuaço pairava um cheirinho incrível não só de alecrim e limão mas de amor, de empatia, de solidariedade e acima de tudo alegria.

No final da atividade foram distribuídos sabonetes por todos e os formandos ainda foram surpreendidos com uma pequena lembrança de Natal feita pelos idosos e saborearam um delicioso bolo.

Valorizar os idosos é valorizar a história, a experiência e a humanidade que cada um carrega. É reconhecer que o envelhecimento é uma conquista, e não um obstáculo.

Fica o agradecimento à Dra. Teresa e a toda a equipa do Centro de Dia de Tabuaço pela simpatia e disponibilidade e permitir que nesta manhã fria de Outono os nossos corações fossem aquecidos com tanto amor.

Isabela Lima, Formadora



Telf. +351 259 375 158

Travessa Moreira de Carvalho N° 2
5000-423 Vila Real, Portugal

BORRALHA

Hotel • Restaurante • Spa

borralhahotel.com • @borralhahotel



2024

XII CONCURSO NACIONAL DE PÃO
FEIRA NACIONAL DE AGRICULTURA
OURO
BROA DE MILHO AMELO
PADARIA FERNANDES & FERNANDES

2024

XII CONCURSO NACIONAL DE PÃO
FEIRA NACIONAL DE AGRICULTURA
PRATA
BROA DE MILHO
INDÚSTRIAS FERNANDES & FERNANDES

+351 259 929 618 | PARADA DO PINHÃO | VILA REAL

Centro de Recursos para a Inclusão (CRI)

Agrupamento de Escolas Dr. João de Araújo Correia – Peso da Régua

Agrupamento de Escolas de Santa Marta de Penaguião

Agrupamento de Escolas Prof. António Natividade – Mesão Frio

Agrupamento de Escolas de Tabuaço

Agrupamento de Escolas de Murça

Agrupamento de Escolas do Sudeste de Baião – Santa Marinha do Zêzere



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, Santa Marta de Penaguião, Vila Real, Sabrosa)



Investidor Social



Cofinanciado pela
União Europeia

Projetos cofinanciados pelo Instituto Nacional de Reabilitação (INR)

Desafia-te a Incluir

Alerta para a Empregabilidade

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.

Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança



ALVARÁ Nº 61808^(H)

ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO

Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança

SERVIÇOS

Obras Públicas ■

Construção de habitações
unifamiliares e multifamiliares ■

Reabilitação de edifícios ■

Demolições ■

Estruturas Metálicas ■

Instalações Industriais ■



CONTACTOS

254 828 221

habipenaguiao@gmail.com

Santa Marta de Penaguião

www.habipenaguiao.pt

Novembro no CAARPD de Murça:

Magusto, Desporto e muito, muito divertimento!



Novembro passou a correr, mas foi um mês cheio de energia, alegria e atividades que nos aqueceram o coração — mesmo com o frio a chegar!

Na sala... cheirou a castanhas e a Natal! Para celebrar o Dia de S. Martinho fizemos um belo magusto, com castanhas quentinhos e muita animação. Também decorámos castanhas em papel e fizemos uma pequena pesquisa sobre a história de S. Martinho, aprendendo alguns provérbios engraçados desta tradição.

Como dezembro é um mês pequenino e passa num instantinho, começámos logo os trabalhos manuais de Natal: anjos, bengalinhas e Pais Natais começaram a ganhar forma nas nossas mesas!

E claro, entre uma atividade e outra ainda houve tempo para jogos — dominó, cartas e atiro ao alvo animaram várias das nossas tardes.

No desporto... mexemo-nos muito Continuámos as nossas atividades na piscina, sempre com boa disposição. Tivemos também uma aula super divertida de fitness/zumba, onde dançámos, rimos e nos mexemos ao máximo! Participámos ainda no torneio de boccia da A2000 e conquistámos um fantástico 2.º lugar! Foi um dia cheio de espírito de equipa e orgulho.



Na comunidade... cinema e pipocas!

Fomos até à Biblioteca Municipal, onde preparamos para nós uma sessão de cinema num ecrã gigante, com direito a pipocas! Foi um momento super especial, diferente e muito divertido.

Venha o próximo mês — pequenino, é verdade, mas cheio de sonhos, magia e espírito natalício!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça

Novembro no CAARPD de Poiares – Régua: Tecnologias

Em novembro, o Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade (CAARPD) dedicou-se a explorar o fascinante universo das tecnologias.

Ao longo do mês, tivemos a oportunidade de “viajar pelo mundo” sem sair do nosso espaço envolvente, recorrendo a ferramentas digitais que nos permitiram visitar museus, monumentos e cidades por todo o mundo. Esta experiência abriu portas para novas aprendizagens e despertou a curiosidade de todos. Realizámos também uma divertida caça ao tesouro, com desafios ligados aos meios tecnológicos, o que nos permitiu trabalhar em equipa e desenvolver o raciocínio. Construímos ainda uma linha temporal sobre a evolução das tecnologias, possibilitando descobrir e compreender como estas se transformaram ao longo dos tempos e como influenciam a nossa vida atual.

No dia 11 de novembro celebrámos o São Martinho com o tradicional Magusto. Tivemos direito às fêveras grelhadas e às castanhas quentinhos, onde os sabores típicos marcaram o momento de partilha à volta da mesa. Foram elaborados sacos decorativos alusivos ao tema, fazendo com que a imaginação e a criatividade ganhassem destaque. Para completar esta celebração realizámos também uma interpretação da lenda de São Martinho. Desta forma, refletimos e mantivemos viva esta tradição popular.

Além destes temas que trabalhámos ao longo de novembro, continuam a decorrer de forma dinâmica as atividades desportivas, terapêuticas, sensoriais e psicomotoras, contribuindo para o bem-estar físico e emocional.

Para terminar o mês em beleza, foi realizado no dia 28 de novembro o Torneiro “Bolas Inclusivas”, com o apoio do Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR, IP), nas instalações da sede da A2000, em Poiares, Peso da Régua. A competição decorreu num ambiente de entusiasmo, cooperação e fair-play entre as equipas participantes. Para enriquecer ainda mais o torneiro, tivemos direito a um almoço convívio e a um momento cultural protagonizado pelo **Grupo de Cantares de Fornelos - Santa Marta de Penaguião**, que brindou o público com música tradicional e muita animação. Em suma, o torneiro de Boccia ficou marcado pela inclusão, desporto e celebração, tornando-se numa experiência inesquecível para todos os envolvidos.



Com estas iniciativas, novembro tornou-se num mês repleto de descobertas, inovação e entusiasmo, o que nos permitiu aproximarmo-nos do mundo digital de forma lúdica.

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

Desafia-te a incluir

Em novembro, atividades mil!

Este mês fica marcado pelas imensas atividades que realizamos.

Numa parceria com os agrupamentos de escolas de Armamar e Tabuaço, a quem muito agradecemos o acolhimento e disponibilidade que nos dispensaram, realizamos várias atividades com os alunos dos diferentes níveis escolares.

Lançamos o desafio “*Um olhar sobre a Autonomia*” (concurso de fotografia), com o objetivo de sensibilizar para a importância da autonomia das pessoas com deficiência junto dos alunos do secundário. Pretende-se que através da fotografia, os alunos identifiquem, exemplos de barreiras nos transportes, barreiras arquitetónicas, instrumentais, comunicacionais, sociais ou atitudinais que limitem a inclusão, a acessibilidade e a mobilidade das pessoas com limitações na sua autonomia, na escola e na comunidade envolvente, propondo soluções para as eliminar ou minimizar. Esta atividade estará em vigor até ao dia 12 de dezembro e, posteriormente, os trabalhos serão expostos num local a definir.

Também junto deste público, lançamos o “*Escola Alerta*”. Em vídeo, os clientes da A2000 entrevistam os alunos, e pedem sugestões para uma escola e uma comunidade mais inclusiva. Este vídeo será lançado nas redes sociais da A2000 e, com esta iniciativa, pretendemos incentivar a opinião crítica dos alunos sobre temas como a inclusão e autonomia das pessoas com deficiência.

Junto do público mais novo (pré-escolar e 1º ciclo), contamos e dinamizamos o conto “*Orelhas de Borboleta*” com o objetivo de sensibilizar, de forma acessível, temas como a inclusão, a tolerância e a aceitação das diferenças. No final, levaram borboletas, feitas por nós, como recordação desta atividade. Esta ação foi realizada na Biblioteca Municipal de Armamar e na Biblioteca do Centro Escolar de Tabuaço.

Paralelamente, no dia que se assinalou a LGP (Língua Gestual Portuguesa), lançamos mais um vídeo com o mito “*As pessoas com deficiência não sabem comunicar*”, lembrando que a comunicação acessível é um pilar essencial para a construção de comunidades verdadeiramente inclusivas.

Na nossa rúbrica “**Histórias que brilham**”,



contamos mais uma história de superação, desta feita da Dª. Natália Morgado, natural de Armamar, que sendo privada da visão muito cedo, cresceu com a certeza de que o seu valor não se mede pelas barreiras sensoriais.

Ainda com a multimédia em foco, realizamos alguns vídeos com entrevistas a empregadores, que, atempadamente, serão publicados nas nossas redes sociais. Estejam atentos!

Relembreamos que o projeto “**Desafia-te a Incluir**”, cofinanciado pelo Instituto Nacional

para a Reabilitação, I.P. (INR, IP), engloba várias iniciativas dirigidas a diferentes públicos, sempre com o objetivo de os conscientizar 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

Alerta para a Empregabilidade

No âmbito do projeto “ALERTA para a Empregabilidade”, cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR, IP), a A2000 realizou no dia 26 de novembro, o *World Café* “DIREITO AO TRABALHO: Que futuro para as pessoas com deficiência?”, na Biblioteca Municipal José Carlos Pinto dos Santos, em Tabuaço.

A finalidade foi promover um espaço de diálogo inclusivo e colaborativo entre pessoas com deficiência, famílias, empregadores, profissionais de formação, de emprego e do Centros de Recursos e, ainda, decisores públicos, refletindo sobre o presente e, elaborar em conjunto, propostas para um futuro em que o direito ao trabalho seja efetivamente garantido e valorizado para todas as pessoas com deficiência.

No *World Café* propõe-se vários temas dispersos por mesas de trabalho com um moderador fixo, por onde todos os participantes passam, dispondo de 12 minutos para debater e expressar propostas criativas promotoras de inclusão. Assim, neste dia, os temas colocados por mesa prenderam-se com 4 tópicos ligados ao Direito ao Trabalho da pessoa com deficiência:

Emprego e Formação profissional; Empregadores e Organizações; Centro de Recursos (IEFP), serviços de apoio e técnicos de inserção e, por último, o tema da Família e Comunidade.

Os moderadores convidados para cada área foram: a técnica do GIP (Dra. Sofia Veiga); o senhor Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Tabuaço (Sr. António Inácio) a representante do Centro de Recursos para a Inclusão (CRIP) da A2000 (Prof. Sofia Barros) e a Presidente da Associação de Pais (Eng.^a Teresa Rodrigues). Num ambiente bastante participativo contamos com a presença da Sra. Vereadora do Município de Tabuaço, de professores do Agrupamento de Escolas de Tabuaço, Técnicos da Ação Social, familiares, elementos de Assembleias de Freguesia, alunos da Universidade Séniior e clientes da A2000 que, em conjunto, refletiram sobre este tema, **concluindo que o futuro das pessoas com deficiência no mercado de trabalho depende de uma visão integrada onde formação, empregadores, Centro de Recursos, família e comunidade atuem de forma concertada.**

A formação deve ser mais ajustada ao perfil dos formandos, as empresas e organizações deverão ter novas abordagens com modelos de trabalho mais flexível, como o teletrabalho e favorecer a diversidade e inclusão, através da formação das chefias e trabalhadores.

Os Centros de Recursos, sendo um serviço que oferece um apoio mais individualizado à pessoa com diversidade funcional, devem favorecer o empoderamento destes, apoiando o trabalhador e o empregador, ajudando a estabelecer relações de confiança.

No campo da família, sendo esta entendida como o pilar fundamental do percurso profissional da pessoa, é necessário evitar uma superproteção familiar que, embora bem-intencionada, pode limitar a autonomia e a construção de um projeto de vida independente.

A comunidade alargada — escolas, associações locais, autarquias — desempenham igualmente um papel transformador na criação de ambientes acessíveis, devendo apostar em campanhas de sensibilização e redes de apoio.

Assim, garantir o direito ao trabalho significa, em última instância, promover a dignidade humana, combater a exclusão e construir sociedades verdadeiramente inclusivas.

Concluímos, desta forma, que a atividade de hoje foi bastante positiva e por isso, estamos muito gratos a todos os presentes pelo seu contributo nesta matéria.

No final, foram entregues os símbolos do projeto aos moderadores de serviço, em gesto de agradecimento.

O projeto "ALERTA para a empregabilidade" pretende promover a empregabilidade, informando, sensibilizando e capacitando as entidades empregadoras dos concelhos de Armação e Tabuaço, para a inclusão de pessoas com diversidade funcional no mercado de trabalho, destacando as suas competências e desmistificando o paradigma clínico focado na incapacidade.

Alexandra Santos, Técnica da A2000



OPORTUNIDADE D'OURO

Oportunidade D'Ouro inicia nova fase de intervenção centrada na pessoa

O projeto **Oportunidade D'Ouro** iniciou recentemente uma nova fase de trabalho com um grupo de participantes que começaram a sua intervenção no final de outubro. Esta iniciativa dirige-se a adultos que enfrentam dificuldades de saúde mental, desemprego prolongado ou situações de vulnerabilidade social, oferecendo-lhes uma oportunidade real de reconstruir rotinas, desenvolver competências e reencontrar um caminho de autonomia e inclusão.

A A2000, graças à sua larga experiência de trabalho na formação e apoio a pessoas com incapacidade ou em risco de exclusão, tem vindo a implementar uma abordagem centrada na pessoa, respeitando o seu ritmo, a sua história e os seus objetivos de vida. No projeto Oportunidade D'Ouro, esta abordagem traduz-se numa intervenção global que combina desenvolvimento pessoal, aquisição de competências sociais, reforço da autoestima e preparação para a integração socioprofissional de cada participante. Ao longo das sessões desenvolvidas, os participantes têm explorado temas como a gestão de emoções, a comunicação e as relações interpessoais.

Embora ainda numa fase inicial, o impacto tem sido visível e sentido de forma profunda por quem integra este projeto. Os testemunhos dos participantes revelam transformações significativas, não apenas ao nível das competências adquiridas, mas sobretudo na forma como se percecionam e se posicionam na vida.

J., um dos participantes, partilha que “**descobri um mundo novo, um mundo com valores. Antes não valorizava e passava-me ao lado. Sinto que cresço todos os dias como pessoa. Com o projeto, dou mais valor à vida, tenho o espírito mais aberto, conheci novas pessoas e falo com os colegas. Fez-me aprender. Tenho a expectativa de encontrar um emprego ajustado às minhas necessidades. Sei que preciso de ajuda para encontrar um trabalho. Quero**



sentir-me útil e integrado, e acho que este projeto me pode ajudar.”

Também S., participante do mesmo grupo, destaca que “**o impacto é positivo. Tento sempre vir e não faltar. Gosto imenso do projeto e espero ter alguma resposta no futuro para me sentir ocupada e útil. Gostei de conhecer novas pessoas.**”

Estes testemunhos refletem a essência do projeto Oportunidade D'Ouro - criar condições para que cada pessoa recupere confiança, resgate capacidades, se sinta valorizada e encontre novos horizontes pessoais e profissionais. A intervenção tem permitido que os participantes se sintam integrados num espaço seguro, de aprendizagem contínua, reforçando a motivação e o sentido de pertença.

A A2000 mantém o seu compromisso de promover inclusão, dignidade e desenvolvimento humano. O projeto Oportunidade D'Ouro é um caminho de mudança, feito de proximidade, respeito e esperança. E é atra-

vés deste trabalho continuado, em articulação com a comunidade e com os parceiros locais, que se constroem oportunidades reais para quem mais precisa - oportunidades de recomeço, de participação e de futuro.

Margarida Pinto,

Psicóloga da A2000

HIPERMERCADO

E.Leclerc

LAMEGO



PREÇOS
BAIXOS
MESMO DE
VERDADE.



**GALERIA
COMERCIAL**



BRICOLAGE



CENTRO-AUTO



COMBUSTÍVEIS



 **Horário:**
Segunda a Domingo
das 09h00 às 21h00

 **Localização:**
Quinta dos Prados de Baixo,
Lugar da Rina, 5100-196 Lamego

 **Contacto:**
Telef. 254 600 150
(chamadas para a rede fixa nacional)

Siga-nos:



Novembro nos Espaços de Convívio da A2000: um mês de partilha, memórias e novas experiências

“A alegria partilhada é uma alegria redobrada.” — John Ray

O mês de novembro trouxe consigo um conjunto diversificado de atividades nos Espaços de Convívio da A2000, marcado pela partilha de histórias, pela valorização das tradições e pela descoberta de novos saberes. Foi um período vivido com intensidade, onde a socialização, a cultura e o bem-estar estiveram sempre no centro de cada iniciativa.

Logo no início do mês, dedicámos um momento especial ao **Dia Mundial das Donas de Casa**. A conversa trouxe à tona a importância destas mulheres que, durante décadas, sustentaram lares com esforço, dedicação e amor. Discutimos como o papel da dona de casa evoluiu ao longo do tempo, refletindo sobre as diferenças entre o passado e o presente. Cada participante recordou figuras marcantes da sua vida – mães, avós, tias – cujas histórias ajudaram a dar cor e emoção à sessão.

Outro tema que despertou curiosidade foi o



fenômeno da **trovoada**. Falámos sobre o que fazer quando ela acontece, partilhámos experiências recentes – já que novembro trouxe algumas descargas atmosféricas – e reforçámos cuidados a ter nesta situação. Ainda dentro das tradições outonais, celebrámos o **S. Martinho**, os magustos e até explorámos temas ligados ao **oculto**, sempre com boa disposição e espírito de descoberta.

Os **jogos** continuaram a ser um momento privilegiado de convívio e estimulação cognitiva: bingo, dominó, mímica, jogo da memória e até a procura de objetos escondidos animaram as tardes. Também regressámos às sempre aguardadas **danças seniores/danças sentadas**, que trouxeram movimento, música e sorrisos. No âmbito da expressão artística, concluímos os **cenários para os teatros de fantoches** e demos início aos ensaios, um projeto que promete encantar.

A tecnologia também esteve presente com sessões de **TIC e jogos nos tablets**, promovendo competências digitais de forma divertida. No plano desportivo, participámos no **Torneio de Boccia Sénior**, organizado pela INATEL, em Vila Pouca de Aguiar – uma experiência que uniu competição amigável, superação e muita motivação.

As **saídas** fizeram parte dos momentos mais aguardados do mês. Alguns grupos aventuraram-se a provar **sushi** em Vila Real e a visitar

o Shopping, já iluminado pelo espírito natalício. Outros rumaram a **Sedielos**, onde o almoço foi acompanhado por uma agradável passagem pela “**Praia da Pituda**” e pelo **Santuário de Santiago** – locais que proporcionaram contacto com a natureza, cultura e tradições locais.

Por fim, começámos os **trabalhos manuais de Natal**, que enchem os Espaços de Convívio de cor, criatividade e antecipação da época festiva.

Novembro revelou-se um mês cheio de significado, marcado por iniciativas que nos fizeram crescer, partilhar memórias e fortalecer laços. Nos Espaços de Convívio da A2000, cada atividade transformou-se numa oportunidade para aprender, recordar, celebrar e viver em verdadeira comunidade. Foi um período pleno, em que cada vivência mostrou que, ao partilharmos experiências, multiplicamos a alegria. Continuamos, assim, a construir dias que deixam marca — porque, como bem afirmou John Ray, “*a alegria partilhada é uma alegria redobrada.*” Que dezembro nos traga a mesma inspiração, entusiasmo e boa disposição!

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: Freguesia de Lobrigos - São João Batista; Freguesia de São Miguel de Lobrigos; Freguesia de 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; Freguesia de Lobrigos - São João Batista; Freguesia de São Miguel de Lobrigos; Freguesia de 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.

VI VELOSO TÊXTIL® TEXTEIS LAR

Soluções Têxteis para Instituições de Saúde e Hotelaria



Mais de 30 anos de experiência

Com três décadas de dedicação ao setor têxtil, a **Veloso Têxtil** é sinônimo de qualidade, inovação e serviço. Oferecemos soluções completas em têxteis lar para hospitais, clínicas, lares, hotéis e spas, sempre com o foco em conforto, durabilidade e design moderno.



Têxteis para o Setor da Saúde

Desenvolvemos produtos que aliam resistência, higiene e suavidade, essenciais para ambientes exigentes: Lençóis e fronhas hospitalares; Colchas e cobertores técnicos; Toalhas e resguardos absorventes;



Têxteis para Hotelaria e Bem-Estar

Criamos linhas elegantes e funcionais que proporcionam conforto premium e acabamentos de excelência: Conjuntos de cama e banho; Roupões e chinelo; Têxteis para mesa e spa; Soluções sob medida



... O que dizem os nossos clientes

A confiança das principais instituições de saúde e hotelaria em Portugal é o reflexo do nosso compromisso com a excelência e das parcerias duradouras que construímos.

Catálogo Online

Descubra toda a coleção em www.velosotextil.pt

Rua do Salgueiral nº 292, 4835-101 Guimarães

📞 +351 253 524 195

✉️ geral@velosotextil.pt

DOADORES DO MÊS



Viver e Aprender | Edição 217 | NOVEMBRO 2025



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

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt



967 294 806