



VIVER e a pr e n d e r

www.a2000.pt


■ INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

- PÁGINA 5 -

- ◊ Rafael Miranda
- ◊ Irmãos Leite
- ◊ Medida Ativa de Emprego Estágio Inserção



■ FORMAÇÃO

■ Armamar

Formandos promovem reflexão sobre o Direito ao Trabalho das Pessoas com Deficiência

- PÁGINA 18 -

■ Poiares - Peso da Régua

A Árvore e a Estrela --- Simbologia de Natal

- PÁGINA 8 -



Cofinanciado pela
União Europeia

■ DESTAQUE DE DEZEMBRO



■ A A2000 renova Certificação EQUASS e reforça compromisso com a qualidade dos serviços sociais

- PÁGINA 6 -

■ A A2000 dá início às novas respostas sociais:

- ◊ 2 Lares Residenciais (LR)
- ◊ 2 Residências de Autonomização e Inclusão (RAI)
- ◊ 1 Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI)

- PÁGINA 6 -

■ PROJETOS INR

- Desafia-te a incluir! - PÁGINA 24 -
- Alerta para a Empregabilidade - PÁGINA 25 -
- Projeto Bolas Inclusivas promove desporto adaptado e inclusão - PÁGINA 24 -

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.



Junta de Freguesia de Sanfins do Douro

- ◆ Largo dos Bombeiros, 5070-358 Sanfins do Douro
- ◆ 259 686 119
- ◆ freguesiadesanfinsdodouro@gmail.com
- ◆ Horário de Funcionamento: Seg. a Sex.:9h30 - 12h / 14h - 17h30

TASCA LADO

Restaurante

RUA DR MANUEL ARRIAGA Nº 26 ARMAÇÃO DE PÊRA
Horário: 12h-15h/19h-22h30

geral.tascalado@hotmail.com



Marcos Nunes
+351 919 508 303

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

 TERMODOURO

Alcides Pereira
Luis Almeida, LDA.

Táxis de 5, 7 e 9 lugares
Transfers e tours



 +351 934240572

alcides.1975@hotmail.com

Douro Valley,
Peso da Régua



JOÃO BORGES
Mediação de Seguros
939000321 / 254 828 208
jbmag.geral@gmail.com

A alma é o segredo da A2000

Vivemos numa era que corre depressa, fala alto e decide rápido. Uma era que exige eficiência, competitividade e entrega contínua. Mas a A2000 sabe que o que sustenta qualquer grande organização não é apenas a capacidade de responder ao presente — é a profundidade com que se prepara o futuro. E essa profundidade tem um nome simples, quase esquecido, mas absolutamente essencial: alma.

A alma é aquilo que humaniza a técnica, que dá sentido à rotina e que impede que o trabalho se torne mecânico. É a centelha que transforma uma função num compromisso e um compromisso numa missão. Está no modo como uma equipa se reconhece como parte de algo maior do que o seu cargo. Está na paciência de ensinar, na sensibilidade de acompanhar, na humildade de aprender com quem todos os dias nos ensina o valor da resiliência: as pessoas que apoiamos, as famílias que confiam em nós, os parceiros que caminham ao nosso lado.

Porque na A2000, o “negócio” nunca foi transação. Sempre foi transformação.

Nunca foi velocidade sem direção. Sempre foi propósito com presença.

Nunca foi resolver problemas. Sempre foi criar caminhos.

A alma manifesta-se nas pequenas grandes coisas: no rigor com bondade, na responsabilidade com afeto, na exigência com compreensão. Na vontade de fazer mais e melhor, mas sem nunca fazer sozinho. Na certeza de que o desenvolvimento social não acontece em linha reta, nem em gabinete fechado, nem por decreto isolado. Acontece no terreno, no encontro, no diálogo, na colaboração, no esforço coletivo que se repete até se tornar cultura.

Uma instituição pode ter estrutura, estratégia, projetos, instalações, financiamento, crescimento, reconhecimento. E tudo isso é vital. Mas nada disso é vivo se não tiver alma. Porque a alma não é o enfeite da obra — é o cimento invisível que a mantém de pé. É aquilo que faz com que, mesmo nos meses mais vertiginosos, nas semanas mais intensas, nos dias mais imprevisíveis, haja clareza no olhar e firmeza no passo. É aquilo que garante que a memória

do que fazemos hoje será, amanhã, motivo de orgulho e referência de impacto.

A A2000 é feita de respostas sociais, sim. Mas é feita, sobretudo, de pessoas. Pessoas que cuidam, que constroem, que acreditam, que sustentam e que dão rosto à inclusão verdadeira. Pessoas que provam que incluir não é adaptar o mundo a um molde, é permitir que cada um encontre o seu lugar. Que a dignidade não se resume a ser servida, mas a ser vivida. Que a autonomia não é um slogan, é um processo. E que o impacto não nasce do tamanho das palavras, mas da consistência das ações.

Se a alma é o segredo do negócio, então o segredo da A2000 é claro:

trabalhar com humanidade, liderar com propósito e construir com todos.

Porque quando há alma, há verdade.

Quando há verdade, há confiança.

E quando há confiança, a mudança não é momentânea — é duradoura, coletiva e irreversível.



António José Ribeiro,

Presidente da Direção da A2000

EDIÇÃO N° 218 |

Propriedade: A2000 | Contribuinte: 505 045 125 |

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

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 3 | A alma é o segredo da A2000 | 17 | Formandos de Armamar reforçam aprendizagens sobre unidades de medida através de atividades práticas |
| 4 | Irmãos Leite - Comércio de Veículos Automóveis S.A. integra profissionalmente o Rafael Miranda | 18 | Formandos promovem reflexão sobre o Direito ao Trabalho das Pessoas com Deficiência |
| 4 | Dezembro / 2025 – Campanha “Recolha de roupa e Brinquedos” para os clientes da A2000 | 20 | Dezembro no CAARPD de Murça: Curtinho, mas em modo Natal! |
| 6 | A A2000 renova Certificação EQUASS e reforça compromisso com a qualidade dos serviços sociais | 21 | Dezembro no CAARPD de Poiares – Peso da Régua: Mês da Saúde Mental |
| 6 | 02/12/2025 - Início das novas respostas sociais | 22 | Projeto Oportunidade D’Ouro |
| 8 | A Árvore e a Estrela --- Simbologia de Natal | 24 | Desafia-te a incluir |
| 10 | É Natal, É Natal | 25 | Projeto Bolas Inclusivas promove desporto adaptado e inclusão |
| 11 | Então é Natal... | 25 | Alerta para a Empregabilidade |
| 12 | Dezembro em Resende | 26 | “A vida só é possível reinventada” |
| 14 | Precaver-se Contra as Fraudes Financeiras | | |
| 16 | As profissões | | |

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



Centro de Recursos para a Qualificação e o Emprego (CRQE)

CIM DOURO

Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real: Serviços de Emprego de Vila Real e de Torre de Moncorvo;
Centro de Emprego de Lamego



CIM Alto Tâmega e Barroso

Centro de Emprego e Formação Profissional do Alto Tâmega: Serviço de Emprego de Chaves



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



**Cofinanciado pela
União Europeia**



Irmãos Leite - Comércio de Veículos Automóveis S.A. integra profissionalmente o Rafael Miranda



O percurso de integração profissional do Rafael Miranda na entidade Irmãos Leite - Comércio de Veículos Automóveis S.A. é um exemplo de empenho, dedicação e de oportunidades que transformam vidas.

Inicialmente, o Rafael foi acompanhado na medida de Apoio à Colocação (AC), no âmbito da qual se exploraram os seus interesses, capacidades e áreas de motivação profissional. Com base nesta análise, surgiu a oportunidade de realizar uma experiência laboral na empresa Irmãos Leite - Comércio de Veículos Automóveis S.A., onde o Rafael pôde aplicar os seus conhe-

cimentos e aprender novas competências no contexto real de trabalho. O desempenho demonstrado durante esta fase revelou a sua motivação e dedicação, conquistando a confiança da equipa e da direção da empresa.

Graças a este desempenho positivo, o Rafael foi integrado profissionalmente na entidade supracitada através da medida ativa de emprego Estágio Inserção, assumindo a função de lavador de veículos. No seu dia-a-dia, realiza tarefas como a lavagem exterior e interior de carros, utilizando produtos específicos e adequados, garantindo que cada veículo fica devidamente cuidado. Sempre que surge alguma dúvida ou situação nova, o Rafael não hesita em recorrer aos seus colegas, estabelecendo uma comunicação aberta e colaborativa que contribui para o bom ambiente de trabalho.

O impacto desta oportunidade na vida do Rafael é evidente. **“Gosto de trabalhar aqui. Estou mais contente, agora tenho mais dinheiro para as minhas coisas e sinto-me bem por estar ocupado a fazer algo de que gosto”**, partilha. Para além da realização profissional, esta experiência proporcionou-lhe crescimento pessoal e social: sente-se motivado para enfrentar cada dia, estabelece relações de amizade

com os colegas e observa o reconhecimento da sua família, que vê nesta experiência uma oportunidade valiosa para o seu futuro.

O objetivo pessoal do Rafael passa agora por fazer uma poupança e continuar a consolidar as suas competências e a desenvolver a sua autonomia. A sua história é um exemplo inspirador de como a combinação entre um acompanhamento especializado, exploração de interesses e oportunidades concretas de trabalho permite promover uma inclusão profissional significativa, com impacto positivo na vida da pessoa, na equipa e na comunidade.

A entidade destaca ainda que o Rafael é um rapaz muito meigo, educado e sempre disponível para aprender, qualidades que se refletem diariamente no seu empenho e na forma como contribui para a equipa. O seu entusiasmo, dedicação e boa disposição são contagiantes e tornam-no uma presença inspiradora, mostrando que, quando existem oportunidades reais e acompanhamento adequado, cada pessoa pode crescer, sentir-se valorizada e transformar o seu percurso de vida.

Margarida Pinto, Psicóloga da A2000

Dezembro / 2025 - Campanha “Recolha de roupa e brinquedos” para os clientes da A2000

A solidariedade constrói-se com decisões conscientes e gestos simples, mas cheios de significado. Foi com esse propósito que a empresa Alma Campestre, Lda., representante do Restaurante 259 e do Café Concerto 259, em Vila Real, promoveu a campanha “Recolha de roupa e brinquedos” para os clientes da A2000 na época natalícia que acabamos de viver.

Esta campanha decorreu entre os dias 1 a 31 de dezembro 2025, refletindo o compromisso com os valores humanos que orientam o nosso trabalho: a partilha, o cuidado e a responsabilidade social. Cada contributo recolhido transportou conforto, alegria e a certeza de que juntos podemos fazer a diferença na vida de quem mais precisa.

A todos os que se associaram a esta causa, deixamos o nosso profundo agradecimento.

Continuamos a acreditar que é na união e na empatia que se constrói uma comunidade mais justa e solidária.



Muito obrigado ao Restaurante 259 e ao Café Concerto 259, pela ousadia solidária.

A A2000 renova Certificação EQUASS e reforça compromisso com a qualidade dos serviços sociais



EQUASS Assurance has been awarded to

Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000
Portugal

for the following services/departments:

- Formação Profissional; Centro de Recursos para a Qualificação e o Emprego; Centro de Atendimento Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (CAARPDI); Espaços de Convívio; Centro de Recursos para a Inclusão (CRI).

for the period from 19 December 2025 to 19 December 2026

In recognition of its proven Quality Assurance
in the provision of social services



A A2000 viu novamente renovada a Certificação da Qualidade dos Serviços Sociais (EQUASS Assurance – nível 1), sistema de garantia e controlo da qualidade que lhe confere reconhecimento a nível europeu e atesta, junto dos clientes e restantes partes interessadas, a qualidade dos serviços que presta no domínio da deficiência e incapacidade.

A auditoria de renovação decorreu nos dias **4 e 5 de novembro**, conduzida por um excelente auditor externo – Eng. Dinis Mota, designado pelo organismo certificador EQUASS. Ao longo dos dois dias, foram analisados documentos, procedimentos e práticas em diferentes respostas e serviços da A2000, bem como recolhidos testemunhos de clien-

tes, famílias, colaboradores, parceiros e outras partes interessadas.

Tal como em auditorias anteriores, o processo foi pautado por um elevado profissionalismo, tendo sido verificada a conformidade do desempenho da organização com os requisitos fundamentais do sistema EQUASS e avaliada a forma como o sistema de gestão da qualidade é operacionalizado no dia a dia. Foram ainda destacados vários pontos fortes, nomeadamente o compromisso das equipas com a melhoria contínua, o respeito pelos direitos das pessoas com deficiência e incapacidade, a proximidade às famílias e a forte articulação com a comunidade e entidades parceiras.

Na sequência desta auditoria, a A2000 foi informada da **renovação da sua certificação EQUASS Assurance**, assumindo o compromisso de implementar as oportunidades de melhoria identificadas pelo auditor, reforçando ainda mais a qualidade, transparência e eficácia das respostas sociais que desenvolve.

A Direção da A2000 agradece a participação dos clientes, famílias, colaboradores, parceiros e demais partes interessadas neste processo, sublinhando que esta renovação é o reconhecimento do trabalho diário de todos e um incentivo para continuar a apostar na qualidade dos serviços sociais prestados à comunidade.

02/12/2025 - Início das novas respostas sociais



A A2000 começa hoje uma nova era no seu percurso. Abrimos as portas aos novos residentes das respostas sociais que hoje se iniciam.

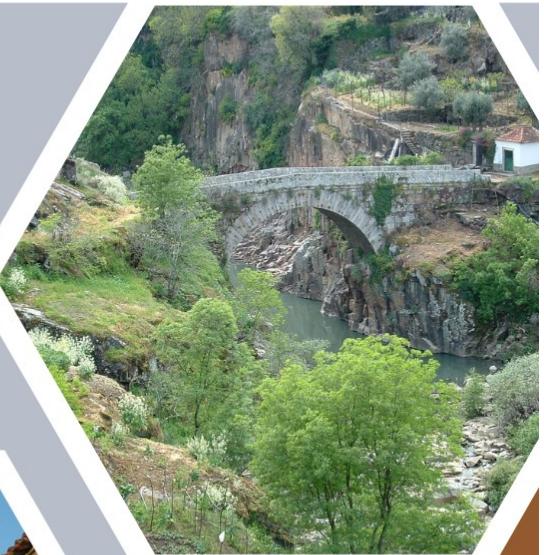
As respostas sociais (2 Lares Residenciais (LR) para 60 pessoas; 2 Residências de Autonomização e Inclusão (RAI) para 10 pessoas; e 1 Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) para 30 pessoas), destinam-se a pessoas com deficiência e incapacidade, no âmbito dos respetivos Acordos de Cooperação com a Segurança Social.

Estas respostas sociais resultam do Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais - 3ª Geração (PARES 3.0), aprovado para a A2000, que consubstancia o financiamento público da Segurança Social no valor de 2.013.213,80€, num investimento global de cerca de 3,7 milhões de euros e que implicará o atendimento a mais 100 pessoas com deficiência e incapacidade e a criação de 55 novos postos de trabalho.



União das Freguesias de

PARADA DO BISPO e VALDIGEM



POIARES - PESO DA RÉGUA

A Árvore e a Estrela --- Simbologia de Natal

Os formandos que se encontram a frequentar as Ações 1, 6 e 10 do Curso 1 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrem na sede da A2000 em Poiares, desenvolveram durante o mês de novembro algumas atividades relacionadas com o Natal.

O conteúdo trabalhado prendeu-se com a arte reciclada com recurso à reciclagem no âmbito da unidade de formação Cidadania, Comunidade e Ambiente.

A primeira atividade surgiu a convite da Câmara Municipal do Peso da Régua que nos desafiou a construir Estrelas de Natal com material de desperdício ou desgaste. A iniciativa “Natal com Arte” ocorre como forma de promover a inclusão, a integração e a valorização das pessoas, bem como preservar tradições e incentivar a reutilização de materiais. Os trabalhos estão em exposição no Mercado Municipal até ao Dia de Reis para quem quiser espreitar!!!

A segunda atividade também teve como principal objetivo o aproveitamento de material de desperdício ou desgaste (recolhido anteriormente pelos formandos). Neste sentido, e usando uma corda que foi posteriormente pintada, iniciamos o molde de uma árvore de Natal. À parte, demos asas à nossa veia fotográfica e tiramos fotos a todos os formandos, que depois colocamos em cartão e decoramos com vermelho ou amarelo. De seguida, penduramos na nossa corda algumas vides (ramos da videira), anteriormente limpas, onde adicionamos as fotos de todos os elementos dos grupos presentes na formação em Poiares.

Para finalizar o trabalho, também se construíram uns anjos aproveitando caixas de ovos e algumas azeitonas que o vento fez cair e uma estrela com cartão canelado de uma caixa de bolachas.

Este mês de novembro foi rodeado de espírito natalício, todos participaram na atividade com entusiasmo, dedicação e iniciativa.



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

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

**Curso 1 - Ação 10 - Operador de Serviços
Pessoais e Comunitários**

Ana Marisa Camilo, Formadora



Fribila*

**FRIO INDUSTRIAL E
CLIMATIZAÇÃO PARA TODOS**

**Serviços para profissionais e
particulares em toda a Península Ibérica.**

FRIO INDUSTRIAL • CLIMATIZAÇÃO • HOTELARIA

www.fribila.pt

T. (+351) 259 326 314

E. info@fribila.pt

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



BAIÃO

É Natal, É Natal

No Pavilhão Multiusos de Baião, realizou-se o **Almoço Inclusivo 2025**, promovido pela Câmara Municipal e lá foram os formandos de ambos os cursos, na companhia das Técnicas Marlene Azevedo, Goreti Alexandre e Sandra Pinto. Mais do que um almoço, foi um banquete de afetos, sorrisos e partilhas. Reunidos à volta das mesas, todos provaram que a verdadeira inclusão se serve quentinha, acompanhada de alegria e temperada com animação. Entre conversas que soltaram histórias e gargalhadas, o ambiente transformou-se num palco onde a inclusão foi a protagonista. Juntos somos mais fortes, mais felizes e mais divertidos. O almoço terminou com os doces natalícios para nos lembrar que a vida é bem melhor quando tem um toque de doçura.

A tarde transformou-se num festival de alegria, com um cardápio de atividades lúdicas que não deixaram ninguém sentado por muito tempo. Entre voltas e reviravoltas, as gargalhadas ecoaram mais que a música. Falando em música, o karaoke foi palco de talentos inesperados: vozes afinadas, outras nem tanto, mas todas afinadas com a boa disposição. Cada canção foi um convite à celebração, e até os mais tímidos arriscaram um refrão. E, como não podia faltar, o baile que encerrou a tarde com passos que misturaram tradição e improviso. Houve quem dançasse com elegância, quem inventasse coreografias, e quem simplesmente se deixasse levar pelo ritmo. Foi uma tarde onde a inclusão se fez movimento, música e riso.

Baião mostrou, mais uma vez, que a inclusão não é apenas um valor, é uma prática que se celebra com entusiasmo e alegria, porque rir é também uma forma de incluir.

Baião vestiu-se de criatividade neste Natal e, entre cores suaves e brilhos reciclados, a Universidade Séniior de Baião deu vida à exposição “**Natal Verde**”. Os formandos do Curso 1 / Ação 7 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários visitaram a exposição, onde cada obra é um gesto de cuidado com o planeta. Materiais outrora esquecidos transformaram-se em esculturas e enfeites natalícios. Também as “**Árvores dos Sonhos de Na-**



dor “Mercadinho de Natal”, onde aromas e sorrisos se misturam, e pelo encantador “**Comboio de Natal em Carris**”, que convida a viajar na magia da tradição.

Porém, o céu cinzento trouxe uma pausa à festa: o desfile natalício, com Pai Natal, charretes, trenós e bandas de rua, foi cancelado devido ao mau tempo. Mas nem a chuva apagou o brilho da imaginação — porque o verdadeiro Natal acontece onde há partilha, arte e sonhos.



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

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

Sandra Pinto & Goreti Alexandre, Formadora

tal”, espalhadas pelas ruas da vila, decoradas com ternura pelas mãos pequeninas das crianças do concelho. Cada enfeite, feito de materiais reaproveitados, guarda um desejo natalício e um sonho. A visita seguiu pelo acolhe-

CHAVES

Então é Natal...

E o Natal está a chegar e, em Chaves, não é exceção... antes de entrarem de férias os formandos vivenciaram a época natalícia em formação.

O grupo que se encontra a fazer formação em Chaves é constituído por 10 formandos e ao longo de algumas sessões realizaram um conjunto de trabalhos que serviram como decoração das instalações. Esta atividade surgiu no âmbito da unidade de formação Cidadania, Comunidade e Ambiente no conteúdo da arte reciclada com recurso à reciclagem.

Com algum tempo de antecedência iniciou-se a recolha de todo o material de desperdício que cada um tinha em casa e, tendo como base essa recolha, iniciou-se uma pesquisa acerca das decorações a realizar.

Depois de realizada a decoração, os formandos desenvolveram, na unidade de formação As TIC no Mundo Atual, um trabalho de pesquisa na internet. Esta atividade teve como objetivo a pesquisa em vários motores de busca sobre a temática do Natal nos vários países europeus (costumes, gastronomia, personagens natalícias, curiosidades...). Esta pesquisa foi registada no programa de processamento de texto Microsoft PowerPoint e apresentada aos restantes colegas.

Os formandos foram bastante participativos, mostraram bastante autonomia na realização das tarefas, muita criatividade e sentido de responsabilidade. Ao longo das sessões também foi tempo de partilha de experiências, de conto de algumas histórias e, acima de tudo, de entreajuda.



Para finalizar esta época natalícia, usufruímos de um belo almoço em grupo num restaurante sediado na cidade de Chaves.

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

Marisa Camilo, Formadora



RESENDE

Dezembro em Resende

O mês de dezembro em Resende ficou marcado por múltiplas iniciativas que promoveram a aprendizagem, a convivência e a celebração da identidade local.

No dia 5 de dezembro, o Município de Resende assinalou o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência com um programa que fez sorrir, emocionar e, claro, aplaudir. O Auditório Municipal de Resende abriu as portas para uma tarde que foi muito mais do que um evento: foi um manifesto de artes na expressão pessoal e comunitária.

Começou com o Concurso **4*5*6** que levou ao palco clientes das IPSS's que provaram que o talento não tem limites: Porta P'rá Vida, A2000 e Santa Casa da Misericórdia de Resende. Os nossos clientes saíram vencedores da montra final do concurso. No final, os Ateliês Seniores deram vida a momentos únicos, com destaque para a peça “Uma Grande Jantarada”, que arrancou gargalhadas e mostrou que, quando a imaginação se senta à mesa, todos saem de barriga cheia... de alegria! A música também marcou presença, com interpretações que transformaram o auditório num palco de emoções e ritmo.

As artes são uma forma de expressão individual (cada pessoa manifesta emoções, ideias e experiências) mas também instrumentos de inclusão e diálogo, aproximando pessoas de diferentes origens e promovendo a valorização da diversidade. Esta tarde mostrou-nos que as artes desempenham um papel fundamental na construção de uma sociedade mais coesa e participativa. Pela música que embala, pela dança que liberta, pelo teatro que dá vida aos sonhos, criam-se espaços onde a partilha floresce e os laços se fortalecem.

Dando continuidade as atividades e no âmbito da UFCD Matemática e Gestão Financeira, realizamos uma visita ao Museu Municipal de Resende, onde exploramos a história dos sistemas de “Pesos e Medidas”. A visita foi orientada pela Dr.^a Inês, que apresentou diversos instrumentos históricos utilizados para medir massa, volume e comprimento ao longo dos tempos — balanças, medidas-padrão, recipientes calibrados e dispositivos mecânicos que permitiram compreender a evolução dos métodos de medição e os desafios existentes antes da adoção do Sistema Métrico Decimal.



Na semana seguinte, regressamos ao Museu Municipal para participar na atividade “O Ciclo do Pão”. A experiência, foi muito agradável e saborosa, permitiu-nos aprofundar noções de quantidade e contagem associadas a um processo tradicional. A atividade iniciou com uma breve contextualização histórica, conduzida pela Dr.^a Inês, sobre a produção do pão desde o cultivo do cereal até à confecção final.

Após a explicação, selecionamos os ingredientes e as quantidades necessárias e iniciámos a preparação de pão com chouriço e da tradicional bola de carne à moda de Resende, utilizando farinha, fermento, água morna, toucinho de porco e chouriço. As visitas revelaram-se muito enriquecedoras, pois permitiram-nos ver como os conhecimentos matemáticos são aplicados no nosso dia a dia. agradecemos à Dr.^a Inês pela simpatia e disponibilidade, bem como ao Museu Municipal de Resende pela oportunidade de participar numa iniciativa cultural e formativa de gran-

de qualidade, manifestando o desejo de regressar em breve.

Para encerrar este mês especial, decoramos as nossas instalações com os trabalhos alusivos ao Natal feitos nas UFCD's 3521 — Decoração de Espaços e Tratamento de Roupa e Arranjos Simples. Confeccionamos ainda um almoço de Natal, preparado com os bens alimentares que ganhámos no concurso **4*5*6**. O encontro proporcionou momentos de convívio, partilha e alegria, culminando numa simbólica troca de prendas.

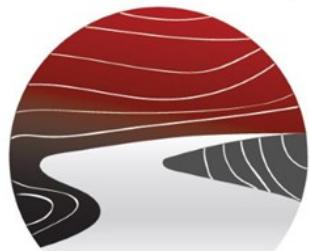
Dezembro foi um mês marcado pela partilha, pelo amor e pela solidariedade que unem a nossa comunidade. Entre gestos simples e momentos vividos em conjunto, reforçámos laços, celebrámos conquistas e lembrámos o verdadeiro espírito desta época. Que este Natal traga a todos serenidade, esperança e alegria, e que o novo ano continue a inspirar união e generosidade.

Feliz Natal para todos!

Curso 1 - Ação 12-Operador de Serviços

Pessoais e Comunitários

Goreti Alexandre, Sandra Pinto, Sónia Sousa,
Formadoras



UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM

Venha visitar-nos!
**Deixe-se encantar pelas margens do
Douro...**

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

geral@freg-reguagodim.pt

254 313 929 / 254 318 214

VALPAÇOS

Precaver-se Contra as Fraudes Financeiras

No âmbito da UFCD 9821 – Produtos Financeiros Básicos o Curso 1- Ação 13 Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Valpaços abordou-se o tema das fraudes financeiras.

Um dos objetivos desta UFCD é caracterizar os diversos tipos de fraude e a importância da proteção de dados pessoais e códigos.

Com o aumento do uso de cartões, aplicativos bancários e compras online, as fraudes financeiras têm se tornado uma das principais preocupações de consumidores, empresas e autoridades. Golpes como phishing, clonagem de cartões e falsas promoções na internet estão cada vez mais sofisticados, exigindo atenção redobrada da população.

Segundo especialistas em segurança digital, a prevenção começa com atitudes simples no dia a dia. Desconfiar de mensagens que pedem dados pessoais ou bancários, evitar clicar em links desconhecidos e nunca compartilhar senhas são medidas básicas, mas essenciais. Bancos e instituições financeiras reforçam que não solicitam informações confidenciais por telefone, e-mail ou aplicativos de mensagens.

Além disso, o uso de senhas fortes, a ativação da verificação em duas etapas e o acompanhamento frequente de extratos bancários ajudam a identificar movimentações suspeitas rapidamente. Caso o consumidor perceba qualquer irregularidade, a orientação é entrar em contato imediato com a instituição financeira e registrar a ocorrência.

O poder público também tem intensificado ações de conscientização e investido em tecnologias para identificar e bloquear transações fraudulentas. Campanhas educativas alertam sobre os golpes mais comuns e orientam como agir para evitar prejuízos.

Diante desse cenário, a informação se torna uma das principais aliadas no combate às fraudes financeiras. Estar atento, adotar boas práticas de segurança e buscar orientação em fontes confiáveis são passos fundamentais para proteger o dinheiro e os dados pessoais.

O grupo começou por realizar um trabalho de pesquisa sobre as fraudes financeiras mais



comuns e concluiu que são as fraudes bancárias online as mais frequentes, nomeadamente:

- **O Phishing:** esta fraude ocorre quando uma entidade desconhecida (hacker) se faz passar por uma instituição ou empresa e, através de mensagens de correio eletrónico, de chamadas telefónicas ou de mensagens de telemóvel, tenta persuadir um cliente bancário a divulgar informações pessoais, tais como palavras-passe e números de contas bancárias;

- **Notas falsas** - As notas de euro integram elementos de segurança altamente sofisticados, que tornam a moeda única numa das mais seguras do mundo. Uma nota contrafeita não pode ser trocada por uma nota genuína: quem aceitar uma nota contrafeita não poderá recuperar o seu valor. Por esta razão, é importante saber reconhecer a autenticidade das notas quando são recebidas.

Após esta pesquisa os formandos identificaram as **maneiras simples e eficazes de se proteger contra fraudes financeiras**, em linguagem clara:

- **Não compartilhe senhas:** Nunca informe senhas, códigos ou dados do cartão por telefone, mensagens ou e-mail.

- **Desconfie de mensagens suspeitas:** Promoções, prêmios ou avisos urgentes costumam ser golpes.

- **Verifique o remetente:** Confira se e-mails, sites e aplicativos são oficiais antes de fornecer qualquer informação.

- **Use senhas fortes:** Combine letras, números e símbolos, e evite datas de aniversário ou sequências fáceis.

- **Ative a verificação em duas etapas:** Essa camada extra de segurança dificulta o acesso de golpistas.

- **Acompanhe seu extrato bancário:** Verifique movimentações com frequência para identificar transações estranhas.

- **Evite redes Wi-Fi públicas:** Não accese aplicativos bancários ou faça compras em redes abertas.

- **Mantenha aplicativos e antivírus atualizados:** Atualizações corrigem falhas de segurança.

- **Compre apenas em sites confiáveis:** Confira se o endereço começa com “https” e se há avaliações do vendedor.

Em caso de suspeita, avise o banco imediatamente: Quanto mais rápido agir, maiores as chances de evitar prejuízos.

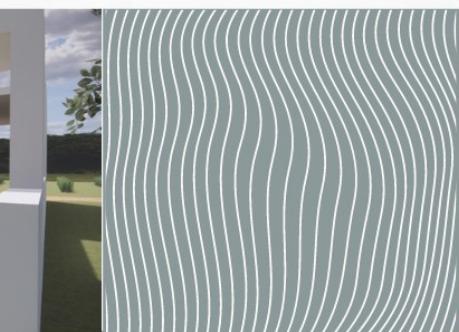
Estas atitudes ajudam a reduzir riscos e manter os seus dados e o seu dinheiro mais seguro.

Depois desta atividade o grupo ficou consciente que os perigos existem, são reais e podem surpreender-nos a cada um de nós.

Rui Rodrigues, Formadora



DO SONHO À REALIDADE



ESCRITÓRIOS
Av. de Ovar, Edifício
Barretos, Bloco 1, 2ºEsq.
5050-223 Peso da Régua

Rua Cimo de Vila, nº5
Rio Bom
5445-083 S. João da
Corveira Valpaços



Tlf: 254 318 052 / Tlm: 966 625 668



compassoeregua@gmail.com

TABUAÇO

As profissões

No âmbito das UFCDS Saúde e Bem-estar no Trabalho e Tratamento de Roupa e Arranjos Simples os formandos do Curso 1- Ação 9 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço realizaram uma atividade denominada “As Profissões”.

Esta atividade teve como objetivos compreender a importância da saúde e bem-estar no ambiente de trabalho, reconhecer os principais riscos à saúde e forma de os prevenir e aplicar com sucesso algumas dicas gerais de costura manual.

Num primeiro momento foi lançado na UFCD Saúde e Bem-estar no Trabalho o desafio a cada formando de pensar numa profissão e através de uma pesquisa identificar os riscos que a mesma possa ter ao nível de saúde no ambiente de trabalho.

Desta tarefa saíram as seguintes conclusões:

Bombeiro

- Inalação de fumos tóxicos e gases perigosos
- Exposição a calor extremo e queimaduras
- Risco de acidentes graves (quedas, desabamentos, explosões)
- Stress intenso, fadiga e risco de burnout
- Perturbações músculo-esqueléticas por esforço físico elevado

Enfermeira

- Exposição a agentes biológicos (vírus, bactérias, fluidos corporais)
- Risco de picadas e cortes com material perfurante
- Stress, ansiedade e desgaste emocional
- Posturas forçadas e levantamento de doentes (lesões lombares)
- Trabalho por turnos (alterações do sono)

Médica

- Exposição a agentes biológicos
- Stress elevado, pressão psicológica e burnout
- Longos períodos em pé ou sentada
- Risco de contaminação e fadiga mental
- Responsabilidade elevada e impacto emocional

Mecânico

- Contato com óleos, combustíveis e solventes
- Ruído excessivo (perda auditiva)

- Risco de cortes, esmagamentos e queimaduras
- Posturas incômodas e esforço repetitivo
- Inalação de vapores tóxicos

Decorador(a) de Interiores

- Inalação de tintas, colas e solventes
- Risco ergonómico (movimentação de cargas, posturas prolongadas)
- Stress associado a prazos e exigências dos clientes
- Risco de quedas em montagens e instalações

Piloto de Aviões

- Fadiga extrema e alterações do ritmo biológico
- Stress elevado e responsabilidade crítica
- Exposição a radiação cósmica
- Longos períodos sentados (problemas circulatórios)
- Ruído e vibração

Florista

- Contacto com pesticidas e fertilizantes
- Risco de alergias (pólen, plantas)
- Posturas repetitivas e esforço manual
- Cortes com ferramentas
- Trabalho em ambientes frios/húmidos

Cozinheira

- Queimaduras e cortes
- Exposição a calor intenso
- Risco de intoxicações alimentares
- Posturas prolongadas em pé
- Stress e pressão em horários intensos

Cobrador(a) de Bilhetes de Comboio

- Stress devido ao contacto com o público
- Risco de agressões verbais ou físicas
- Trabalho por turnos
- Posturas prolongadas em pé
- Exposição a ruído e vibração

Trolha (Pedreiro)

- Esforço físico intenso (lesões músculo-esqueléticas)
- Risco de quedas em altura
- Inalação de poeiras (cimento, sílica)
- Exposição a condições climatéricas extremas
- Ruído e vibração

Segurança

- Risco de agressões físicas
- Stress constante e vigilância prolongada

- Trabalho noturno (distúrbios do sono)
- Posturas estáticas prolongadas
- Impacto psicológico de situações de conflito

Fotógrafa

- Posturas prolongadas e transporte de equipamento pesado
- Stress associado a prazos e eventos
- Exposição a condições ambientais adversas
- Fadiga visual

Risco de quedas em ambientes exteriores

Seguiram-se sessões mais dinâmicas e divertidas na UFCD Tratamento de Roupa e Arranjos Simples com a construção de um boneco que simbolizasse a profissão escolhida. Foram aplicadas várias técnicas de costura manual usando tecidos variados, agulhas, alfinetes, dedais, linhas, botões entre outros materiais.

Nesta atividade prevaleceu a imaginação, criatividade e entreajuda entre todos os formandos para que o resultado final fosse simplesmente fantástico e superasse todas as expectativas.

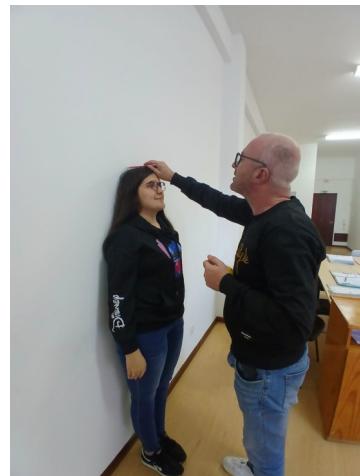
Os trabalhos foram posteriormente expostos no átrio principal da Biblioteca José Carlos Pinto dos Santos para serem vistos a admirados por quem a visita.

Isabela Lima, Formadora



ARMAMAR

Formandos de Armamar reforçam aprendizagens sobre unidades de medida através de atividades práticas



No âmbito da UFCD Matemática e Gestão Financeira, os formandos do Curso 1 – Ação 11 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Armamar, desenvolveram uma atividade dedicada ao tema “Unidades de medida em contexto de vida: unidades de medida de massa, capacidade e comprimento”, com o objetivo de aprofundar conhecimentos essenciais para o quotidiano pessoal e profissional.

A sessão teve início com uma abordagem teórica, durante a qual foram apresentados e explicados os diferentes tipos de unidades de medida, nomeadamente as relacionadas com o comprimento, a massa e a capacidade. Foram também discutidas situações práticas do dia a dia em que estas unidades são frequentemente utilizadas, destacando a sua importância em contextos como a gestão doméstica, a prestação de cuidados e a organização

de espaços.

Após a componente teórica, foi proposta uma atividade prática, que permitiu aos formandos aplicar, de forma concreta, os conhecimentos adquiridos. Organizados em grupos de trabalho, os formandos realizaram diversas medições, promovendo a aprendizagem ativa e o trabalho colaborativo. Entre as tarefas desenvolvidas, mediram a altura uns dos outros, utilizaram instrumentos de medição para calcular o comprimento das portas, pesaram diferentes objetos e procederam ainda à medição de capacidades de água, recorrendo a recipientes adequados.

Esta componente prática revelou-se fundamental para consolidar os conteúdos abordados, uma vez que possibilitou a experimentação direta e a compreensão das unidades de medida em situações reais. Ao longo da atividade, os formandos demonstraram empenho,

espírito de equipa e interesse, colocando questões e partilhando conhecimentos, o que contribuiu para um ambiente de aprendizagem dinâmico e participativo.

A iniciativa permitiu não só reforçar competências matemáticas básicas, como também desenvolver capacidades transversais, tais como a comunicação, a cooperação e a autonomia. Desta forma, a atividade constituiu um momento enriquecedor no percurso formativo dos participantes, preparando-os melhor para os desafios do dia a dia e para o exercício das suas futuras funções profissionais na área dos serviços pessoais e comunitários.

Curso 1 – Ação 11 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Sofia Barros, Formadora

ARMAMAR



Formandos promovem reflexão sobre o Direito ao Trabalho das Pessoas com Deficiência

No passado dia 2 de dezembro, os formandos do Curso 1 – Ação 3 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Armamar, participaram num World Café subordinado ao tema “Direito ao Trabalho: Que futuro para as pessoas com deficiência?”.

A atividade esteve integrada na UFCD “Comunicação no Quotidiano”, tendo como principal foco a produção do discurso oral, com ênfase na expressão orientada. Através de uma dinâmica participativa e inclusiva, os

formandos tiveram a oportunidade de desenvolver competências comunicativas, ao mesmo tempo que refletiram sobre uma temática de elevada relevância social.

O World Café centrou-se em quatro itens fundamentais: o emprego, a família, as entidades empregadoras e o Centro de Recursos para a Inclusão, permitindo uma visão abrangente e articulada dos vários agentes envolvidos no processo de inclusão profissional.

Com a participação nesta atividade, os formandos deram a sua opinião e refletiram sobre as capacidades e incapacidades das pessoas com deficiência no mundo do trabalho, debatendo preconceitos, barreiras existentes e o potencial de cada indivíduo. Foi também realizada uma reflexão crítica sobre as melhorias que o Estado Português deveria implementar para promover uma maior e mais eficaz integração profissional das pessoas com deficiência.

Durante a sessão, foram ainda abordados os apoios do IEFP à contratação de pessoas com deficiência, destacando a importância destes incentivos no apoio às entidades empregadoras e na promoção de um mercado de trabalho mais inclusivo.

Esta iniciativa surgiu no âmbito do Projeto do INR, que decorre às terças e quintas-feiras no concelho de Armamar, e contou com a participação dos clientes da A2000, bem como da comunidade em geral. O encontro constituiu um espaço de diálogo aberto e construtivo, promovendo a partilha de ideias, experiências e perspetivas sobre o futuro das pessoas com diversidade funcional, reforçando a importância da inclusão, da igualdade de oportunidades e do direito ao trabalho.

Curso 1 – Ação 3 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Sofia Barros, Formadora

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



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

Distrito de Vila Real

Centro de Actividades e Capacitação para a Inclusão (CACI)

Poiares - Peso da Régua

Lares Residenciais (LR)

Poiares - Peso da Régua

Residência de Autonomização e Inclusão (RAI)

Poiares - Peso da Régua

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)

**OPORTUNIDADE
D'OURO**

Investidor Social



Cofinanciado pela
União Europeia

Dezembro no CAARPD de Murça:

Curtinho, mas em modo Natal!



Dezembro foi um mês pequenino, mas nem por isso menos especial. Entrámos totalmente no espírito natalício e aproveitámos cada momento com muita alegria e convívio.

Na sala, dedicámo-nos às decorações de Natal. Fizemos anjos, árvores de Natal e vários enfeites para embelezar a nossa árvore. A sala ficou cheia de cor, brilho e um ambiente mesmo acolhedor.

Também houve tempo para momentos mais tranquilos e divertidos com jogos de tabuleiro. Jogámos ao dominó, ao saco ao alvo e outros jogos que puxaram pela concentração, mas sobretudo pelas gargalhadas.

No desporto, participámos nos torneios organizados na A2000, tanto no Boccia DI como no walking football. Foram momentos de competição saudável, espírito de equipa e muita animação.

Na comunidade, tivemos várias saídas muito especiais. Fomos à biblioteca ver um filme de K-pop, participámos na Hora do Conto de Natal e estivemos presentes no World Café – Olhares sobre a Vida Independente, um momento de partilha e reflexão muito importante. Também visitámos a Feira de Natal da vila, organizada pelo município, onde assistimos a um teatro de Natal de rua que encantou todos.

Foi um dezembro mais curto, mas vivido com intensidade, alegria e muito espírito natalício. Agora seguimos para o novo ano de coração cheio e prontos para novas aventuras!

**Os clientes e técnicos
do CAARPD de Murça**



Dezembro no CAARPD de Poiares – Peso da Régua: Mês da Saúde Mental

Este, foi um mês de “Sonhos” no CAARPD. Sob este tema, num mês tão mágico como Dezembro, muitas foram as atividades e trabalhos desenvolvidos que nos fizeram sonhar.

Dezembro iniciou-se com um evento muito importante para nós, o Sarau Cultural, que marca esta quadra e que se realiza em comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência. Este evento realizou-se no Teatro de Vila Real e, este ano, a nossa apresentação incidiu sob o tema da Paz e da sua importância em tempos tão difíceis como os que atravessamos. “Construímos pontes, não muros! A paz nasce da união e da diferença que nos completa”. Esta foi a frase que orientou todos os gestos, encenações, músicas e adereços por nós utilizados. Com esta apresentação, pretendemos criar uma reflexão acerca dos muros que se levantam por causa de diferenças, descrenças e um olhar que só vê limitações. Precisamos olhar com amor através de cada mão que se estende e perceber que a paz não nasce da perfeição, mas sim do encontro entre as nossas diferenças.

Com a abertura das novas respostas, Dezembro trouxe consigo um belo presente: novos colegas para podemos partilhar as nossas aventuras. Esperamos que se sintam tão em casa como nós.

Além das habituais atividades de desporto, natação, karaoke e cinema (este mês dedicado ao Natal), aproveitámos a quadra natalícia para pôr as mãos na massa (literalmente) e confecionarmos lanches docinhos e deliciosos caracterizados de acordo com o tema.

Mas o mês do Natal traz consigo muita alegria e a magia que esta época representa e, como tal, ornamentámos a sala a rigor através de desenhos, da decoração da tradicional árvore de Natal e da construção de uma casinha de chocolate em tamanho real e de uma bela lareira, onde pendurámos os nossos sonhos, tal como desejos no sapatinho.

Celebrámos aniversários, fizemos caminhadas para aproveitar o sol, construímos as nossas prendas de Natal, fizemos um balanço de 2025 e idealizámos 2026. Dezembro foi um mês intenso, de muitos desafios, mas também de muitos sorrisos.

Para terminar o mês e o ano da melhor forma, no último dia do ano, fizemos uma festa com direito a música, bairarico, desfile e um delicioso lanche. Despedimo-nos assim de 2025 e desejamos que 2026 seja um ano de muitas conquistas, paz e muito amor.

Feliz Ano Novo!

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



OPORTUNIDADE D'OURO

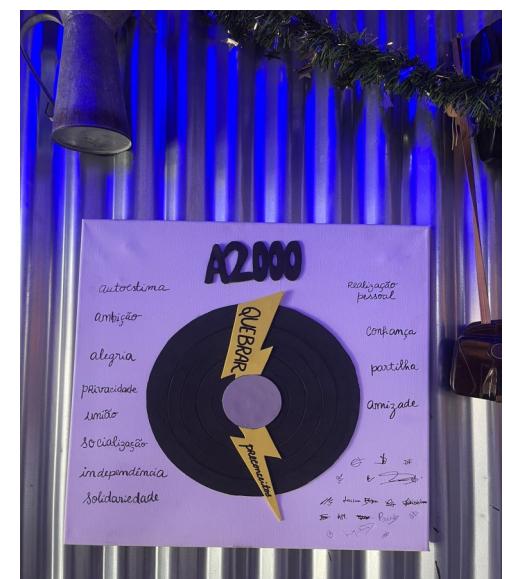
O Projeto Oportunidade D'Ouro, financiado pelo Portugal Inovação Social, em parceria com o investidor social “Fundação Caixa Geral de Depósitos”, neste mês de dezembro continuou a trabalhar as competências dos participantes.

Atualmente, neste projeto seguem dois grupos em etapas diferentes: o mais antigo encontra-se numa fase de definição de interesses profissionais, realização de experiências de trabalho e desenvolvimento de competências de procura de emprego; o grupo mais recente ainda está a trabalhar competências pessoais – neste mês identificaram as suas principais atitudes de comunicação, as suas necessidades motivacionais e as razões pessoais subjacentes à procrastinação, com o objetivo de incrementar melhorias e definir objetivos a alcançar em 2026.

O projeto Oportunidade D'Ouro pretende também conduzir as pessoas a novas experiências, com o objetivo de cada uma encontrar aquilo que mais a satisfaz, enfim ir (re) construindo o seu caminho, por isso, neste mês, experimentaram novas modalidades desportivas - Boccia, Polybat e Walking football - e foi uma animação, pois nunca tinham praticado e cada um descobriu que tinha aptidão para uma ou mais modalidade.

Mas... como dezembro é um mês festivo, o Sr. João Tão – sócio do Restaurante 259, em Vila Real – ofereceu o almoço de Natal a todos os participantes do projeto e às suas técnicas, criando oportunidade para uma troca de presentinhos de “amigo secreto”. Ao Sr. João Tão, o grupo ofereceu uma tela com uma colagem, concebida e elaborada com a colaboração de todos que, de modo metafórico, representa o “quebrar do discriscado dos preconceitos” que limitam a compreensão da diversidade e criam discriminação e exclusão social.

Em resumo, foi um mês com momentos bonitos, outros enriquecedores, outros mais reflexivos ... a vida é mesmo assim: um pouco de tudo...



Marina Teixeira, Psicóloga



QUINTA DO
MONTINHO

SINCE 1621

Product of Portugal

ESTATE



Quinta
do Pego

WINES

Desafia-te a incluir

O mês de dezembro fica marcado pelo final das atividades do projeto “Desafia-te a Incluir”, cofinanciado pelo INR. Iniciámos este mês com as atividades alusivas ao Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, assinalado a 3 de dezembro: lembramos que todas as pessoas têm direitos, capacidades e valor. Assim, recebemos a visita da GNR (Destacamento Territorial de Moimenta da Beira, Secção de Prevenção Criminal E Policiamento Comunitário) nas nossas instalações numa ação de proximidade, para com os nossos clientes e apresentação dos seus serviços.

Em Murça realizou-se um World Café “Olhares sobre a Vida Independente”, com a colaboração da equipa do CLDS, com 4 mesas com as seguintes questões relativas a 4 áreas – Família, Educação, Saúde, Trabalhos:

- A aceitação do conceito de Vida Independente está a ser difícil, até mesmo dentro das famílias que têm um elemento com alguma incapacidade. Porquê? O que deve ser feito?
- O que falta para que a educação inclusiva seja um trampolim para uma Vida mais Independente?
- Como é que os serviços de Saúde podem tornar-se, em simultâneo, serviços que promovem a saúde e a vida independente, respeitando as decisões da pessoa vulnerável? O que é preciso alterar?”
- Trabalhar, prestar um serviço útil e ser remunerado por tal, é fundamental para a autonomização e realização de qualquer pessoa (Vida Independente). Porque é que no mundo empresarial esta premissa é difícil de aplicar a uma pessoa que tenha alguma incapacidade? De que forma as empresas podem tornar-se mais inclusivas?”

Os participantes entregaram-se à reflexão e no final manifestaram um forte sentimento de compromisso coletivo e uma maior consciência de que a Vida Independente não é apenas uma política — é um direito e uma responsabilidade partilhada que exige de todos uma atitude ativa e diária.

Mas escolas de Tabuaço e Armamar realizaram-se dois desafios: “Estação dos Sentidos” e “Escola Alerta”. No primeiro, foram colocadas caixas, designadas por “Estações”, contendo objetos, em que os alunos tinham de adivinhar o seu conteúdo. Cada caixa referia-se a um sentido (visão, tato e olfato). No desafio “Escola Alerta”, realizamos entrevistas aos alunos do ensino secundário, nos referidos agrupamentos, com o objetivo de compreendermos as suas perspetivas sobre a inclusão no contexto escolar. Esta iniciativa, teve como finalidade sensibilizar a comunidade educativa para a importância de uma escola mais justa, acessível e acolhedora para todos os alunos, independentemente das suas diferenças.

No final destas atividades, foi visível que as crianças e jovens que participaram, para além de se terem divertido, ficaram mais sensibilizadas para estes temas.

Não podendo faltar os conteúdos multimédia,

lançamos nas nossas redes sociais alguns vídeos com entrevistas feitas pelos nossos clientes. Na “Entrevista ao Contrário”, entrevistámos a locutora da Rádio Clube de Lamego, que teve como tema central a inclusão, e na qual colocamos questões sobre os desafios enfrentados por pessoas com deficiência e o papel da rádio na construção de uma sociedade mais igualitária. Na rubrica, “5 minutos de inclusão” o grupo de Armamar, entrevistou provedor da Santa Casa da Misericórdia de Armamar, Manuel Silva, e o grupo de Tabuaço entrevistou o sr. Comandante dos Bombeiros Voluntários de Tabuaço, Filipe Cabral, para darem o seu testemunho como entidade empregadora de uma pessoa com diversidade funcional. Promover um ambiente inclusivo é garantir que todos tenham a oportunidade de alcançar seus objetivos profissionais, desenvolver suas habilidades e participar ativamente da sociedade. O emprego inclusivo transforma vidas, abre portas para autonomia e fortalece a construção de um mundo mais justo e igualitário.

Em Tabuaço, numa parceria com o CLDS 5G Porta Amiga Tabuaço, com a colaboração de Micael Lamego dos Santos - Law Office e da UCC Terras do Douro, realizamos, na Biblioteca Municipal José Carlos Pinto dos Santos, uma ação intitulada “Cuidar de quem Cuida”, com o objetivo de informar e esclarecer sobre os temas do Regime do Maior Acompanhado e do Cuidador Informal.

A iniciativa abordou as principais alterações introduzidas pelo Regime do Maior Acompanhado, destacando a importância da proteção da pessoa maior sem comprometer a sua autonomia e dignidade. Foram explicados os procedimentos legais, o papel do acompanhante e as medidas de acompanhamento possíveis, adaptadas às necessidades de cada caso.

No âmbito do Cuidador Informal, a palestra focou-se no reconhecimento legal desta figura, nos direitos previstos na lei, como o acesso a apoios sociais, benefícios e medidas de descanso do cuidador, bem como nos desafios enfrentados diariamente por quem presta cuidados não remunerados a familiares ou pessoas próximas. No final, ouvimos o testemunho de uma cuidadora informal que fez um relato da sua experiência.

Em Armamar, com a colaboração do gabinete de advogados, Micael Lamego dos Santos - Law Office, promovemos, no Auditório do Centro Interpretativo da Mulher Duriense, uma Sessão de Esclarecimento sobre o Regime do Maior Acompanhado, com o principal objetivo de esclarecer a população sobre este mecanismo legal de proteção destinado a pessoas maiores que, por motivo de doença, deficiência ou limitação, necessitam de apoio no exercício dos seus direitos.

A palestra contou com a presença de diversos participantes, que demonstraram grande interesse no tema e colocaram questões práticas relacionadas com situações familiares concretas. A iniciativa contribuiu para aumentar o conhecimento sobre um regime legal ainda pouco co-

nhecido, mas de grande relevância social. Aproveitamos ainda a quadra natalícia para desejar as Boas Festas aos respetivos executivos das Câmaras Municipais (Tabuaço e Armamar) oferecendo um pinheiro de Natal feito pelos nossos clientes.

No final do mês, apresentamos ainda o resumo das atividades desenvolvidas durante o ano nas respetivas Assembleias Municipais nos respetivos locais, no âmbito do projeto “Desafia-te a Incluir”.

Resta-nos agradecer a todos os parceiros envolvidos no desenvolvimento destas atividades, pois sem eles, não seria possível realizá-las. A todos, o nosso muito obrigada.

Alexandra Santos, Técnica da A2000



Projeto Bolas Inclusivas promove desporto adaptado e inclusão

No âmbito do projeto Bolas Inclusivas, cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR), a A2000 promoveu, nos dias 28 de novembro e 5 de dezembro de 2025, dois momentos marcantes de desporto adaptado, inclusão social e partilha cultural, reforçando o espírito do artigo 30º da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência – *Participação na vida cultural, no lazer e no desporto* –, em vigor em Portugal desde 23 de outubro de 2009.

No dia 28 de novembro, realizou-se, na sede da A2000, o **Torneio de Boccia DI**, que contou com a participação de nove equipas provenientes de várias instituições da região, envolvendo um total de 42 participantes. O torneio decorreu num ambiente de saudável competição e convívio, seguindo-se um almoço de confraternização e um momento cultural com a atuação do Grupo de Cantares de Fornelos – Santa Marta de Penaguião, que animou todos os presentes.

A classificação final do torneio foi a seguinte:
1.º lugar – APPACDM da Maia – Espaço Aberto à Diferença

2.º lugar – A2000 – CAARPD (Murça)

3.º lugar – Centro Social e Paroquial Padre Sebastião Esteves (Vila Pouca de Aguiar)

4.º lugar – Associação Portas P'ra Vida (Resende)

A jornada terminou com um lanche-convívio, marcado por sorrisos, alegria e satisfação generalizada.

No dia 5 de dezembro, teve lugar, nas instala-

cões da A2000, um **Encontro de Walking Football**, que surgiu na continuidade da Formação sobre Walking Football, ministrada pela Associação de Futebol de Vila Real no passado dia 7 de novembro. Participaram equipas de três serviços da A2000 (Formação Profissional, CAARPD-Murça e CAARPD-Régua), bem como duas equipas convidadas: APADI (Bragança) e ARDAD (Peso da Régua).

Após o almoço de confraternização, a Técnica Paula Conceição, da A2000, dinamizou a atividade de Danças Sentadas, demonstrando que é possível dançar e participar em diferentes coreografias mesmo em posição sentada, reforçando o carácter inclusivo do evento. O encontro terminou igualmente com um lanche-convívio, num ambiente de grande entusiasmo e partilha.

A A2000 agradece a participação de todas as equipas e instituições envolvidas, a colaboração da Paula Conceição, o apoio do Coordenador Distrital do Walking Football da Associação de Futebol de Vila Real, Pedro Monteiro, na arbitragem, a presença do Diretor Técnico da Associação de Futebol de Vila Real, Alexandre Aleixo, bem como o contributo do Grupo de Cantares de Fornelos. Um agradecimento especial à Farmácia Nossa Senhora de Fátima (Murça) e ao Stand I9auto Automóveis pelo apoio ao desporto adaptado.

Estes dois momentos evidenciaram, uma vez mais, que o desporto e a cultura são poderosas ferramentas de inclusão, proporcionando dias verdadeiramente especiais para todos os participantes.



Alerta para a Empregabilidade

No mês de dezembro realizamos o World Café “*DIREITO AO TRABALHO: Que futuro para as pessoas com deficiência?*”, no Centro Interpretativo da Mulher Duriense, em Armamar.

A finalidade foi proporcionar um espaço de diálogo inclusivo e colaborativo para as pessoas com deficiência, famílias, empregadores, profissionais de formação e emprego, centros de recursos e decisores públicos, refletirem sobre este tema.

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 Para a Qualificação e Emprego (CRQE); e Família e Comunidade. Os moderadores presentes para cada área foram: a Técnica do Gabinete de Inserção Profissional (GIP) da Câmara Municipal de Armamar, Dra. Cristina Monteiro; o Sr. Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Armamar, Sr. Manuel Silva; a representante do CRQE da A2000, Prof. Sofia Barros; e a Presidente da Associação de Pais e Encarregados de Educação do Agrupamento de Escolas de Armamar, Dra. Catarina Monteiro.

No final da sessão, concluímos que o direito ao trabalho significa, acima de tudo, promover a dignidade humana, combater a exclusão e construir uma sociedade verdadeira-



mente inclusiva.

A atividade foi bastante positiva e por isso, estamos muito gratos a todos os presentes pelo seu contributo nesta matéria.

Aproveitando a quadra natalícia, desejamos as Boas Festas ao executivo dos municípios de Tabuaço e Armamar e, no final do mês, tivemos ainda oportunidade de apresentar as atividades desenvolvidas ao longo deste ano, no âmbito deste projeto, nas Assembleias Municipais, daqueles municípios.

Agradecemos a forma como fomos recebidos pelas diversas entidades.



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.

“A vida só é possível reinventada”

Cecília Meireles

Durante o mês de dezembro, os Espaços de Convívio da A2000 viveram um período especialmente rico em atividades, marcado pelo espírito natalício, pela partilha e pelo reforço de laços comunitários. Ao longo do mês realizaram-se danças seniores, trabalhos manuais e fichas de estimulação cognitiva alusivas ao Natal, bem como atividades lúdicas e físicas como o jogo da cadeira, *Boccia* e sessões de TIC, promovendo o bem-estar físico, mental e social dos participantes. Destaca-se ainda o Almoço de Natal do Espaço de Convívio de Galafura, animado por um alegre bailarico, que proporcionou momentos de convívio, boa disposição e celebração.

O mês ficou igualmente marcado por iniciativas fora do espaço habitual. O Espaço de Convívio da entretanto extinta União de Freguesias de Lobrigos (S. João Batista e S. Miguel) e Sanhoane fez uma visita à Fundação Luís Vicente, onde os participantes apresentaram com entusiasmo o teatro de fantoches por eles criado, (a história dos três porquinhos), algumas danças sentadas e a interpretação de músicas de Natal acompanhadas à viola, num momento de grande diversão e partilha.

Também o Espaço de Convívio de Alvações do Corgo viveu experiências diferenciadas, com um almoço em Vila Real, onde experimentaram *sushi*, e com a participação no Almoço de Natal da freguesia. Nesta ocasião, subiram ao palco para apresentar orgulhosamente o seu teatro de fantoches, uma história de bonecas cuja mensagem central recordou a todos que “a beleza passa, mas as memórias e as experiências são o verdadeiro tesouro da vida”. Estas atividades reforçaram o sentido de pertença, a criatividade e a valorização das vivências de cada participante, encerrando o ano com significado e alegria.

Assim, o mês de dezembro foi vivido com grande intensidade nos Espaços de Convívio da A2000, refletindo o dinamismo, a criatividade e a capacidade de reinventar o quotidiano através de atividades significativas, momentos de partilha e experiências enriquecedoras. Cada dança, cada trabalho manual, cada apresentação e cada refeição partilhada contribuíram para a construção de memórias e para o fortalecimento dos laços entre participantes e comunidade. Como tão bem afirmou **Cecília Meireles**, “*a vida só é possível reinventada*”, e foi precisamente essa reinvenção, feita de alegria, participação e sentido de pertença, que marcou este mês especial e deixou sementes para um novo ano cheio de significado... que assim seja!

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.



PRODUTOS E SERVIÇOS FARMACÊUTICOS



SERVIÇOS



PERFIL LIPÍDICO



MEDICAMENTOS,
DERMOCOSMÉTICOS



ATENDIMENTO
PERSONALIZADO



ADMINISTRAÇÃO DE
VACINAS E INJETÁVEIS



Malvina Ávila dos Santos

Directora Técnica

Contactos



282 461 232

farmaciadeferragudo@gmail.com



Rua Infante D. Henrique, Lote 6 - Loja C
8400-230 Ferragudo

DOADORES DO MÊS



Viver e Aprender | Edição 218 | DEZEMBRO 2025