



# VIVENDO VIVER

[www.a2000.pt](http://www.a2000.pt)

## ■ INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL



A Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães converteu 2 contratos de trabalho com termo certo em contratos de trabalho sem termo

◊ CEAMA (Contrato de Emprego Apoiado em Mercado Aberto) - PÁGINA 5 -

## ■ FORMAÇÃO PROFISSIONAL



### Resende

Curso 1 - Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitário inicia Formação em Contexto de Trabalho (FCT)  
- PÁGINA 12 -



Cofinanciado pela  
União Europeia



## DESTAQUE DE JANEIRO



**Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI)**  
Janeiro em Ação: TIC, Paz, Comunicação e Desporto Adaptado  
- PÁGINA 25 -

### Armamar e Tabuaço: Atividades Ocupacionais

- PÁGINA 25 -



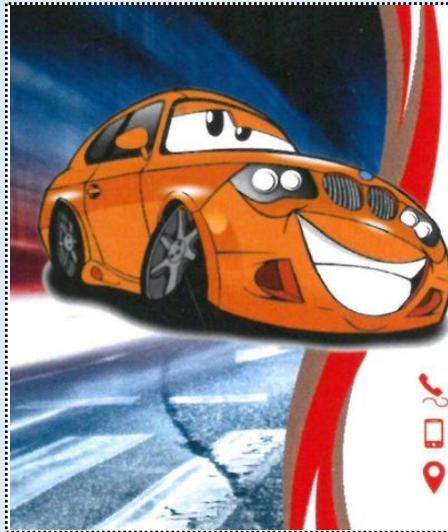
**A2000 participou em jantar de confraternização das IPSS em Santa Marta de Penaguião**  
- PÁGINA 6 -

- PÁGINA 6 -



**A2000 celebrou protocolo com Município de Resende em prol da inclusão**  
- PÁGINA 6 -





Reparação e Montagens Eléctricas  
em todo o tipo de Automóveis

## AUTO LUÍS NOBRE

254 321 678

969 678 362

Rua da Lousada | 5050-262 Godim  
Peso da Régua



## COVALCAR

Oficina de Automóveis, Lda

+351 254 858 271

covalcar lda@gmail.com



**JN** JOSÉ  
NASCIMENTO

— ESTOFADOR —

Rua do Olival, Lote 7 – Orgens • 3510-674 Viseu  
Telem.: 933 116 462



Agência Funerária  
ALÍPIO & VALDEMAR, LDA



Formácia Barbosa

Rua de Camões 360 | 4640-147 Baião  
farmaciabarbosa@farmamove.pt | 255 541 113



**FARMÁCIA**  
Rocha Barros

CONSTRUÇÕES  
**NUNO LINÁCIO**  
UNIPESSOAL, LDA

CALDAS  
DE  
AREGOS  
T. 254 094 803

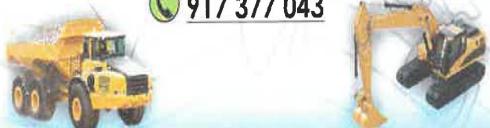
**FONTE NOVA**  
TRADICIONAL  
RESTAURANTE  
1983 BAÍAO

**Terraplenagens Beira Douro**

de

Avelino Patrício Moreira

917 377 043



**AMANHECER**

Supermercado Maria

**CARNES SILVA**



**Vale do Sousa**  
Laboratório de Análises Clínicas

**Casa ARAÚJO**  
DE

Araújo, Almeida & Pinto, Lda

**RESENDE**  
**A ARTE DE BEM SERVIR**

**a AUTO PNEUS**

**RESENDENSE**

**FERNANDO BENGALAS**



Jorge Pinheiro

Mediador de Seguros - **BAIÃO**

NIF: 198842473

jorgeseguros-baiao@sapo.pt

Tel: 255 541 227

Telm: 918 207 604/ 962 358 852

# Entre o eu, o outro e a comunidade...

Nos tempos mais recentes, as sucessivas tempestades que Portugal tem enfrentado trouxeram limitações inesperadas a muitas pessoas. A mobilidade ficou comprometida, os acessos tornaram-se difíceis ou impossíveis, a comunicação foi interrompida e a autonomia diária ficou condicionada. Situações que geram insegurança, frustração e dependência, mesmo quando temporárias. Quando o ambiente deixa de estar preparado, basta pouco para que a participação no quotidiano se torne um desafio.

Para as pessoas com deficiência e incapacidade, estas barreiras não surgem apenas em dias de mau tempo. São vividas todos os dias. A dificuldade em circular, em aceder a serviços, em comunicar ou em participar plenamente na comunidade não depende de uma tempestade — depende de estruturas que, muitas vezes, continuam a não estar adaptadas. Aquilo que para muitos é uma exceção provocada por uma intempérie, para outros é uma realidade constante e, por vezes, permanente.

Em contextos de emergência, a Proteção Civil assume um papel essencial: antecipa riscos, remove obstáculos, cria condições de segurança e garante apoio a quem mais precisa. No plano social, é exatamente esse o papel que a A2000 desempenha todos os dias. Tal como a Proteção Civil atua quando o território se torna inacessível, a A2000 intervém quando a sociedade que comungamos — enquanto conjunto de seres pensantes — falha em garantir a acessibilidade e a inclusão.

A A2000 trabalha onde as “tempestades” são permanentes: nas barreiras físicas, sociais e comunicacionais que limitam a vida das pessoas com deficiência e incapacidade. O papel da A2000, enquanto agente social, é prevenir o isolamento, apoiar a autonomia, criar respostas sociais e devolver estabilidade onde existe vulnerabilidade. Não atua em regime de

exceção, mas em permanência, garantindo que ninguém fica para trás quando o sistema que deveria funcionar, realmente, não funciona.

Não há melhor forma de compreender o que os outros sentem do que senti-lo na própria pele. As dificuldades temporárias causadas pelas sucessivas tempestades permitem perceber, ainda que por instantes, aquilo que muitas pessoas enfrentam diariamente. É essa consciência que torna evidente a importância de estruturas como a A2000, no caso do combate à exclusão e vulnerabilidade social.

**As tempestades passam, mas as barreiras ficam. O que aprendemos nos dias difíceis só tem valor se nos levar a agir nos dias normais. O trabalho da A2000 lembra-nos que a inclusão não é uma resposta excepcional, mas um serviço essencial, contínuo e estruturante para uma sociedade verdadeiramente justa.**



**João Martins,**

*Estudante de Direito (Universidade de Coimbra)*

## EDIÇÃO N° 219 |

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

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

3	Entre o eu, o outro e a comunidade...	16	Uma Pesquisa com Pés e Cabeça
5	A Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães converteu contratos de trabalho com termo certo em contratos de trabalho sem termo	16	O Meio Ambiente
9	A2000 participou em jantar de confraternização das IPSS em Santa Marta de Penaguião	18	Comunicação Eficaz: uma Competência - Chave na Formação Profissional
9	A2000 celebrou protocolo com Município de Resende em prol da inclusão	21	Janeiro de Recomeços e Futuro no CAARPD de Poiares – Peso da Régua
10	Corpo são, mente sã	22	Janeiro no CAARPD de Murça: Entre Reis, Música e Muitas Ideias!
12	Curso 1 - Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitário inicia Formação em Contexto de Trabalho (FCT)	24	Oportunidade D'ouro
13	Ateliê ART'Mãos - Macramé no Museu Municipal de Resende	25	Janeiro em Ação: TIC, Paz, Comunicação e Desporto Adaptado
13	2026, entrámos com o pé direito!	26	Armamar e Tabuaço: Atividades Ocupacionais
14	Consumo X Consumismo	26	“A alegria de aprender e de jogar em conjunto fortalece o corpo, a mente e as relações.”

# 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



# A Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães converteu contratos de trabalho com termo certo em contratos de trabalho sem termo

A Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães deu um passo significativo na promoção da inclusão profissional ao converter os contratos de trabalho a termo certo de trabalhadores com deficiência e incapacidade em contratos de trabalho sem termo. Os dois trabalhadores foram contratados através de Contratos de Emprego Apoiado em Mercado Aberto, uma medida de apoio do IEFP.

A Eng.<sup>a</sup> Adalgisa Barata, vice-presidente da Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães, destaca que “**a decisão de converter os contratos a termo em contratos sem termo resulta de uma opção política clara deste executivo: valorizar as pessoas, promover a inclusão e garantir justiça no trabalho**”. Para a responsável, a inclusão não pode ficar apenas no plano das intenções, sublinhando que “**a inclusão não se faz apenas com discursos, mas com decisões concretas que reforcem a dignidade, a segurança e a igualdade de oportunidades**”.

A integração de pessoas com deficiência e incapacidade teve um impacto muito positivo no funcionamento dos serviços municipais, reforçando equipas em áreas essenciais, nomeadamente no Agrupamento de Escolas. Como refere a Eng.<sup>a</sup> Adalgisa, “**a integração de pessoas com deficiência e incapacidade teve um impacto positivo no funcionamento dos serviços municipais, reforçando equipas em áreas essenciais, promovendo maior estabilidade e compromisso**”.

Segundo a Câmara Municipal, a estabilidade contratual assume um papel determinante para que a inclusão profissional seja efetiva e não meramente simbólica. A Eng.<sup>a</sup> Adalgisa Barata reforça essa visão, afirmando que “**a estabilidade contratual é um fator decisivo para que a inclusão profissional seja efetiva e não meramente simbólica. Permite às pessoas com deficiência e incapacidade planejar a sua vida, investir no seu desenvolvimento profissional e integrar-se plenamente nas equipas de trabalho, com benefícios claros para a qualidade e continuidade do serviço público**”.

A Câmara Municipal considera que esta experiência comprova que a inclusão, quando bem acompanhada, não representa um custo,



mas um ganho para a administração pública.

A Eng.<sup>a</sup> Adalgisa Barata sublinha que “**a inclusão, quando bem acompanhada, não é um custo, mas um ganho para a administração pública e para a qualidade do serviço prestado aos cidadãos. A integração de pessoas com deficiência e incapacidade e a aposta na estabilidade contratual refletem visão, responsabilidade social e respeito pelas pessoas**”.

Acrescenta ainda, “**que a inclusão feita com seriedade fortalece as equipas, melhora os serviços e aproxima a administração pública dos cidadãos. É um caminho que vale a pena seguir, não apenas por obrigação, mas por convicção**”.

Para o António José Gonçalves e para a Liliana Batista, esta oportunidade representa muito mais do que um contrato de trabalho. É um reconhecimento das suas capacidades, um voto de confiança e a possibilidade de construir um futuro com estabilidade e dignidade. Ambos agradecem à Câmara Municipal

de Carrazeda de Ansiães não apenas pela oportunidade profissional, mas também pela forma acolhedora como foram recebidos nas equipas onde hoje se sentem verdadeiramente integrados.

O compromisso assumido pela Câmara Municipal mostra que é possível construir organizações mais humanas, equipas mais fortes e serviços públicos de maior qualidade, tudo isto reconhecendo e valorizando o potencial das pessoas com deficiência e incapacidade.

O António José Gonçalves e a Liliana Batista foram apoiados pela A2000, através do Centro de Recursos para a Qualificação e o Emprego (CRQE), que os projetou para a presente integração profissional na Câmara Municipal. O apoio da A2000 continua através da medida “apoio pós-colocação”.

**Fátima Teixeira, Técnica da A2000**

## A2000 participou em jantar de confraternização das IPSS em Santa Marta de Penaguião



A A2000 teve a honra de ser convidada pelo Município de Santa Marta de Penaguião para participar no jantar de confraternização destinado aos colaboradores das IPSS do concelho, no passado dia 16 de janeiro de 2026. O evento reuniu cerca de 160 profissionais dedicados ao cuidado diário da população sénior, num momento de convívio e reconhecimento pelo trabalho realizado.

Foi com grande satisfação que assistimos à valorização do empenho, profissionalismo e dimensão humana de cada colaborador, pilares essenciais no apoio à população sénior. Este encontro reforça a importância de reconhecer quem, diariamente, contribui para o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas que apoiamos.

Muito obrigado. Somos Santa Marta de Penaguião.

*Bensa D'Ona*

## A2000 celebrou protocolo com Município de Resende em prol da inclusão

A A2000 teve a honra de assinar, juntamente com o Presidente da Câmara Municipal de Resende, Fernando Silvério, um protocolo de colaboração que permitirá a colocação de quatro formandos em Formação Prática em Contexto de Trabalho no município. A assinatura contou com a presença de Goreti Alexandre, Técnica de Acompanhamento e Inserção da A2000, que representou a instituição neste momento importante.



Município de Resende



Esta parceria reforça o compromisso conjunto com a inclusão e a integração socioprofissional de Pessoas com Deficiência ou Incapacidade. Atualmente, a A2000 desenvolve vários projetos formativos, no concelho de Resende, com o objetivo de promover a capacitação social e profissional dos formandos, combinando a componente teórica com experiências práticas em contextos reais de trabalho.

O protocolo com o Município de Resende representa um passo significativo na promoção da igualdade de oportunidades, permitindo que os formandos desenvolvam competências pessoais, sociais e profissionais, ao mesmo tempo que são reconhecidos como agentes ativos da comunidade.

Muito obrigado!

**\*CIMAGOM**

wine rest

*onde o vinho ganha tempo*

Inscrições abertas



# III Rota de Clássicos

17.05.2026

## PROGRAMA

- 09h00 - Receção/Pequeno Almoço
- 10h00 - Início da Rota
- 10h45 - Porto de Honra
- 12h30 - Reforço alimentar
- 15h00 - Almoço

## PONTO DE ENCONTRO

### SEDE DA A2000

Rua S. João Bosco, nº 478  
5050-346 Poiares - Peso da Régua

Patrocinadores  
Principais dos eventos  
2026 da A2000



# IV Sunset Solidário

II JULHO 2026

19H30 - 04H00

MUSEU DO DOURO  
PESO DA RÉGUA



# TABUAÇO

## Corpo são, mente sã

No âmbito da UFCD Saúde e Bem-estar no Trabalho os formandos do Curso 1- Ação 9 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço teve a visita da fisioterapeuta e osteopata Marta Santos para realizar com o grupo uma sessão de relaxamento.

Esta sessão teve como objetivo compreender a importância da saúde e bem-estar no ambiente de trabalho, aplicar práticas de promoção e bem-estar. Aproxima-se a Formação Prática em Contexto de Trabalho deste grupo de formação e estes fatores são de extrema importância para o sucesso desta etapa.

A sala de formação foi antecipadamente preparada para a atividade: luzes desligadas e música calma para criar um ambiente de descontração. De seguida, foi aplicada individualmente uma massagem relaxante a cada formando com o principal enfoque na zona da cabeça e pescoço.

A saúde e o bem-estar no ambiente de trabalho são fatores fundamentais para o bom funcionamento das organizações e para a qualidade de vida dos colaboradores. Um local de trabalho saudável vai muito além da ausência de doenças; envolve equilíbrio físico, mental e emocional, criando condições para que as pessoas desempenhem as suas funções com motivação, segurança e satisfação.

Quando as empresas investem na promoção da saúde, reduzem significativamente o absentismo, o stress e o risco de esgotamento profissional. Colaboradores que se sentem bem tendem a ser mais produtivos, criativos e comprometidos com os objetivos da organização. Além disso, um ambiente de trabalho positivo melhora as relações interpessoais, favorecendo o trabalho em equipa e a comunicação eficaz.

O bem-estar também está ligado a práticas como horários equilibrados, pausas adequadas, ergonomia, reconhecimento profissional e apoio à saúde mental. Estas medidas demonstram preocupação genuína com as



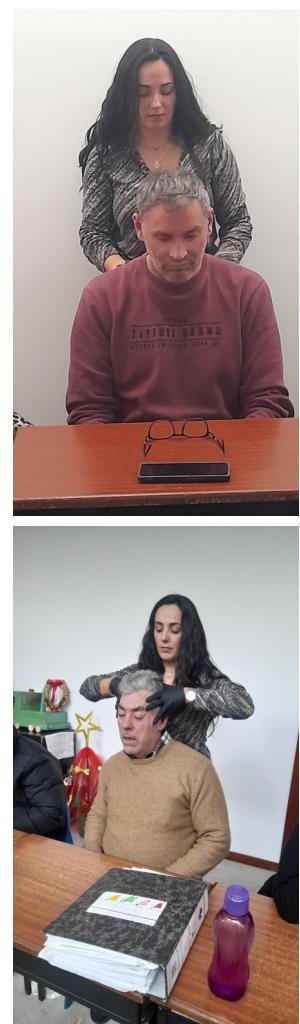
pessoas, fortalecendo a confiança entre empregadores e colaboradores. A longo prazo, isso contribui para a retenção de talento e para uma imagem organizacional mais responsável e humana.

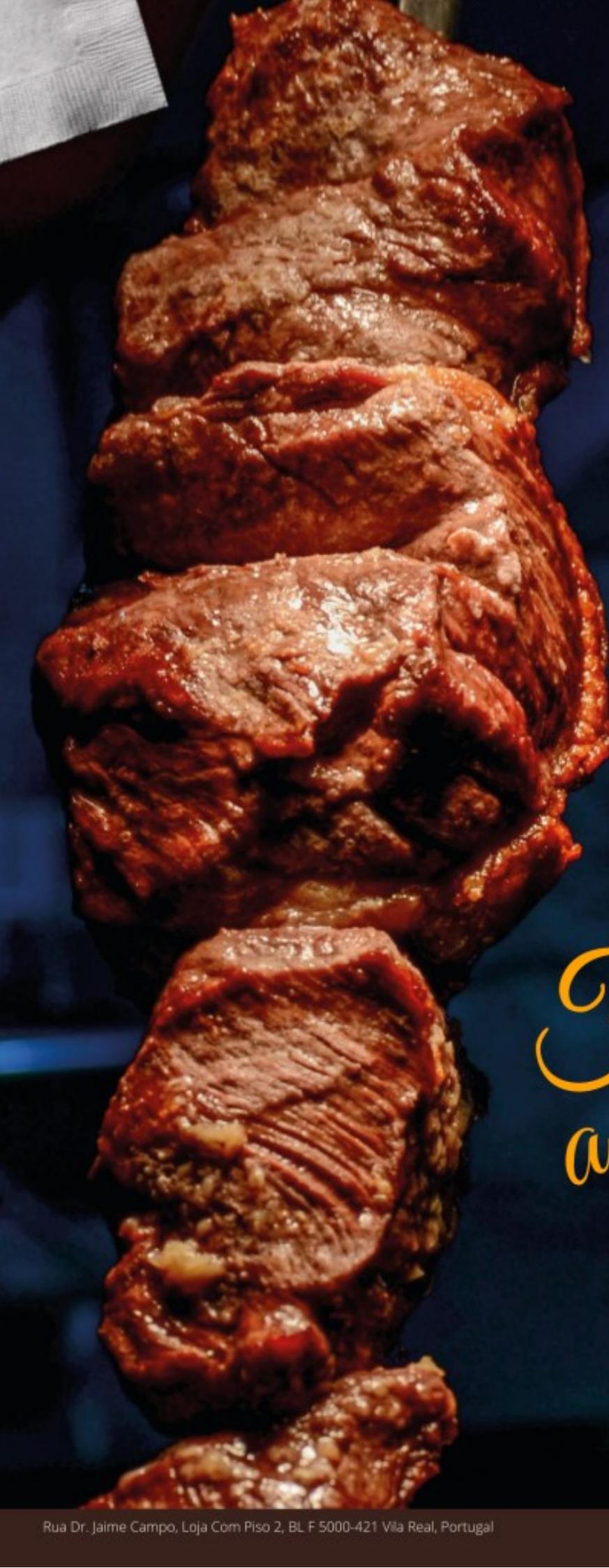
Em suma, promover a saúde e o bem-estar no trabalho não é apenas uma obrigação social, mas uma estratégia essencial para o sucesso sustentável das organizações. Cuidar das pessoas é investir no futuro.

No final da atividade os formandos estavam mais relaxados manifestando vontade de repetir seguindo felizes e satisfeitos para o fim de semana.

Fica o agradecimento à Fisioterapeuta e Osteopata Marta Santos pela sua disponibilidade e boa disposição e proporcionar ao grupo este momento diferente e de profundo relaxamento.

**Isabela Lima, Formadora**





**DEIXE-SE  
LEVAR PELA  
CORRENTE QUE  
ABRAÇA O  
LEITO  
DURIENSE E  
RUME ATÉ "O  
MATEUS"**

*Faca  
a sua reserva!*



**@omateusvilareal**

# RESENDE

## Curso 1 - Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitá- rio inicia Formação em Contexto de Tra- balho (FCT)

No dia 5 de janeiro iniciámos a nossa Formação em Contexto de Trabalho (FCT). Entrámos nesta fase na A2000 com muita curiosidade e grandes expectativas, mas também com a determinação de corresponder ao que esperavam de nós. Para alguns, esta foi a primeira experiência formativa após o fim dos estudos, tornando-se um desafio completamente novo. Ao longo deste percurso, e graças ao apoio e disponibilidade de toda a equipa da A2000, fomos ultrapassando as nossas inseguranças.

Durante o período de formação em sala, vivenciamos diferentes situações e adquirimos novas competências, tanto pessoais como profissionais, essenciais para esta etapa. Tivemos igualmente a oportunidade de desenvolver capacidades, melhorar aspectos menos fortes e reconhecer as nossas fragilidades. No primeiro ano, partilhámos momentos felizes, trocámos vivências, criámos laços e construímos amizades que certamente irão permanecer.

Ganhámos um maior sentido de responsabilidade e, com o acompanhamento da equipa técnica da A2000, tomámos consciência das nossas falhas, aprendendo a superá-las. Ao longo de todo o processo formativo, sentimo-nos valorizados, respeitados na nossa individualidade, trabalhámos os nossos limites e fortalecemo-nos.

Este mês demos início a uma nova fase das nossas vidas com a FCT. Apesar de o medo ser maior, acreditamos que daremos o nosso melhor para alcançar os objetivos propostos e, no final, conseguir uma integração no mercado de trabalho.



Agradecemos a toda a equipa que tem estado ao nosso lado, bem como às entidades e empresas que nos receberam. Continuamos confiantes, certos de que podemos contar com o vosso apoio e orientação.

Muito obrigado!

### Alguns testemunhos...

“Estou muito contente com meu estágio (...) estou a aprender muito!”

#### **Cláudia Miranda – Cermourous-Cerejas De São Martinho De Mouros, Lda.**

“Estou muito com contente com as aprendizagens que estou a fazer...é uma empresa fora da caixa”

#### **Diana – Câmara Municipal de Resende**

“Gosto muito de estar na oficina (...) são todos simpáticos e muito amigos!”

#### **Diogo Lopes – Auto Pneus Resendense - Sociedade Unipessoal Lda.**

“Estou a gostar de trabalhar na oficina...estou a aprender coisas novas!”

#### **Diogo Lopes – Revela Sucesso Terraplenagens Unipessoal Lda.**

“Gosto das minhas colegas e de ajudar na limpeza!”

#### **Isaura – Câmara Municipal de Resende/ Escola EB2 de Resende**

“São todos muito simpáticos, estou muito contente de trabalhar num supermercado!”

**Luis – Casa Araújo**

“Estou a gostar do meu estágio (...) está a correr tudo bem!”

#### **Maria Celeste – Junta de Freguesia de Gestação**

“Este estágio foi o que sempre desejei, estou a aprender coisas incríveis e a Prof. Cristina é excelente!”

#### **Maria de Fátima – Sala d'arte – Eventos e ArtesDecorativas**

“Gosto muito das tarefas que faço e sinto-me bem!”

#### **Miguel – Cercimarante**

“Já tinha muitas saudades dos meninos (...) e de todas as funcionárias!”

#### **Neuza - Câmara Municipal de Resende/ Centro Escolar de S. Martinho de Mouros**

“Gosto muito de estar no Museu!”

#### **Sónia - Câmara Municipal de Resende/ Museu Municipal de Resende**

“Gosto muito de trabalhar com crianças e estou a gostar de estar no Centro Escolar!”

#### **Susana - Câmara Municipal de Resende/ Centro Escolar de Resende**

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

**Goreti Alexandre, Formadora**

# Ateliê ART'Mãos - Macramé no Museu Municipal de Resende

Integrada na UFCD – Trabalhos Manuais e Prática Criativa, efetuamos uma nova visita ao Museu Municipal de Resende para participar Ateliê de Artesanato ART'Mãos – Macramé. Esta iniciativa convida todas as pessoas interessadas a participar numa experiência criativa onde tradição, criatividade e bem-estar se unem através do artesanato.



Entre conversas, risos e muita concentração, aprendemos alguns nós básicos e começámos a dar forma às nossas primeiras criações. Saíram porta-chaves, pequenas peças decorativas e, acima de tudo, a vontade de continuar a explorar esta arte tão tranquila e terapêutica.

No final, ficou o agradecimento à **Dr.<sup>a</sup> Inês Correia**, que nos levou numa pequena viagem pela história do macramé. Ficámos a saber que esta técnica, feita apenas com nós e trançados, existe há séculos e terá surgido entre tecelões árabes no século XIII. O nome pode até significar “franja”, o que faz todo o sentido quando pensamos nas peças decorativas que hoje vemos por aí. O macramé é versátil e permite criar de tudo um pouco: painéis, suportes de vasos, cortinas, bijuteria e até acessórios de moda, usando materiais como algodão, linho ou rafia.

Obrigado!

**Curso 1 - Ação 12- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**

**Goreti Alexandre**, Formadora

Depois da introdução, passámos à prática.

## BAIÃO

### 2026, entrámos com o pé direito!

Depois da pausa das férias de Natal, entramos no ano novo com o pé direito: cheios de energia e boa disposição! Janeiro foi um mês de animação, bom humor e muita criatividade.

Nas atividades de interior, transformámos a sala de formação num autêntico “parque de diversões silencioso” ... Bem, quase silencioso. Entre dominó, damas, cartas, bingo e puzzles, houve quem ficasse tão concentrado que quase esquecia de piscar os olhos. As competições foram renhidas e alguns deles ainda esperam a oportunidade de gritar “BINGOOOOOO”

Passando da animação individual para a animação em grupo, houve o jogo clássico que nunca falha, o boccia. Todos treinaram a pontaria neste duelo de equipas. Também fizemos a produção do aniversário do António. Se existe grupo criativo, é a nosso! Na preparação da festa do colega António, houve chapéus personalizados, bolo de aniversário e decoração da sala. Depois veio a expressão musical e, para cantar os parabéns, ninguém se conteve! Houve mú-



sicas e cantigas com vozes afinadas e desafinadas. E música pede dança! Vieram as danças e o baile, porque festa boa termina sempre com um pezinho de dança.

Nas atividades de exterior, o comboio de tempestades, com a visita da Goretti, Ingrid, Joseph, Kristin, limitou-nos e vimos algumas atividades adiadas... Mas também vimos a neve cair e a vila toda coberta de branco. Numa manhã, o São Pedro colaborou e a chuva acalmou, lá fomos nós numa caminhada pela vila de Baião, aproveitando cada rua e recanto para explorar os recursos



que comunidade oferece para a realização de atividades de animação desportiva.

E assim começamos 2026, com muita animação e boa disposição. O resto fica para o próximo mês, não percam!

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

**Sandra Pinto**, Formadora

# VALPAÇOS

## Consumo X Consumismo

O Curso 1- Ação 13 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Valpaços abordou na UFCD Cidadania, Comunidade e Ambiente o conteúdo Educação para o Consumo.

Depois de uma visualização atenta do documentário **Consumo X Consumismo** foi lançada ao grupo a seguinte questão: “**Seremos Consumidores ou Consumistas?**”. Estava lançado o debate e a partir daqui outros conteúdos se seguiram nomeadamente: os direitos e deveres do consumidor, o impacto do Marketing e da Publicidade no ato de adquirir um produto ou um serviço e qual a influencia que estes têm atualmente nas suas vidas enquanto consumidores ativos e passivos de uma sociedade cada vez mais exigente e digital.

A educação para o consumo assume um papel fundamental na sociedade contemporânea, marcada por uma oferta crescente de bens e serviços e por estratégias de marketing cada vez mais sofisticadas. Educar para o consumo não significa apenas ensinar a comprar, mas sobretudo formar cidadãos conscientes, críticos e responsáveis nas suas escolhas diárias.

Desde cedo, é importante que as pessoas compreendam o valor do dinheiro, a diferença entre necessidades e desejos e as consequências das suas decisões de consumo. A educação para o consumo contribui para a prevenção do endividamento excessivo, promovendo hábitos financeiros saudáveis e uma melhor gestão dos recursos pessoais e familiares. Desta forma, os indivíduos tornam-se mais autónomos e capazes de planear o seu futuro com maior segurança.

Para além da dimensão económica, o consumo responsável tem também um impacto social e ambiental significativo. Ao compreenderem a origem dos produtos, as condições de trabalho envolvidas na sua produção e os efeitos do consumo no meio ambiente, os consumidores podem optar por escolhas mais sustentáveis e éticas. Assim, a educação para o consumo incentiva o respeito pelos direitos humanos, a proteção do ambiente e a promoção do desenvolvimento sustentável.

Num mundo cada vez mais digital, esta educação torna-se ainda mais relevante, face ao



crescimento das compras online, da publicidade nas redes sociais e da circulação de informação nem sempre fidedigna. Consumidores informados estão mais preparados para identificar práticas abusivas, reconhecer publicidade enganosa e exercer os seus direitos de forma consciente.

Em suma, a educação para o consumo é essencial para a formação de cidadãos responsáveis, críticos e participativos. Ao promover escolhas informadas e sustentáveis, contribui não só para o bem-estar individual, mas também para uma sociedade mais justa, equilibrada e consciente dos desafios do presente e do futuro.

No final da sessão os formandos sentiram-se mais informados e mais conscientes no que diz respeito ao Consumo e Consumismo mostrando-se mais preparados para enfrentar os desafios da sociedade quotidiana.

**Isabela Lima, Formadora**





[www.jf-loureiro.pt](http://www.jf-loureiro.pt)

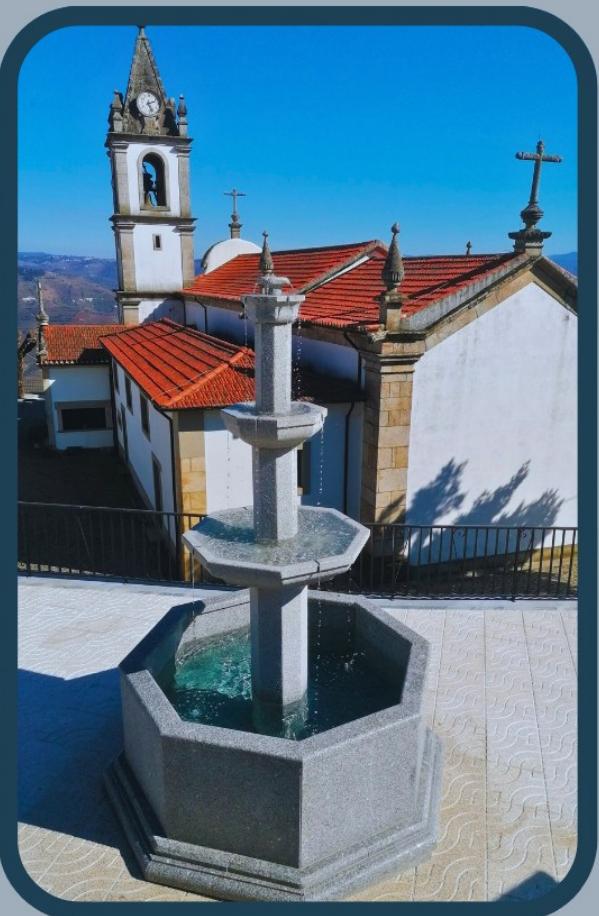


## "O Nossa Cantinho Sagrado"

define-se como  
uma varanda  
natural de beleza  
inigualável.



*Terra de boas gentes,*  
abraça o Douro na forma de um  
berço de repouso sob os vinhedos  
desta região.



[geral@jf-loureiro.pt](mailto:geral@jf-loureiro.pt)

Tel/Fax: 254 337 297

Rua do Olival, nº 84  
5050-310 Loureiro, Peso da Régua

# POIARES - PESO DA RÉGUA

## Uma Pesquisa com Pés e Cabeça



O Curso 1 – Ação 6 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer na sede da A2000 – Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento, em Poiares desenvolveu uma atividade formativa centrada na pesquisa e registo da informação. Esta atividade teve como objetivo principal consolidar competências fundamentais no tratamento de conteúdos informativos.

Entre os objetivos da atividade destacaram-se a compreensão e interpretação de textos informativos, a seleção criteriosa da informação relevante e o registo exclusivo dos dados necessários, promovendo a síntese e a clareza

na organização da informação recolhida.

O grupo começou por analisar um conjunto de textos simples de carácter informativo-funcional, a partir de um tema previamente definido pela formadora. Ao longo do trabalho, os formandos foram desafiados a interpretar os textos de forma rigorosa, identificando e selecionando apenas os conceitos essenciais.

Após, realizaram o registo da informação analisada seguindo um conjunto de tópicos fornecidos pela formadora.

Esta iniciativa permitiu aos formandos desen-

volver competências práticas como a capacidade de pesquisa autónoma, análise crítica e organização eficaz da informação. A atividade revelou-se, assim, um contributo significativo para o aprofundamento dos conteúdos trabalhados e para o desenvolvimento de metodologias eficientes.

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

Ana Marisa Camilo, Formadora

## CHAVES

## O Meio Ambiente

O curso profissional de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, possui um referencial muito vasto, englobando várias unidades de formação constituídas por um conjunto diverso de conteúdos.

O grupo de 10 formandos que constitui o Curso 1 – Ação 5 – OSPC, a decorrer em Chaves tendo vindo a explorar o tema do Meio Ambiente e alguns dos aspetos relacionados com o mesmo, entre os quais os conceitos de Sustentabilidade Ambiental e de Biodiversidade.

Inicialmente, realizou-se uma avaliação diagnóstica que visou a partilha de conhecimentos e a análise dos mesmos, como ponto de partida para uma pesquisa.





Em grupo, e através da técnica de pesquisa, chegou-se ao conhecimento de que a biodiversidade é o conjunto de todas as formas de vida existentes na Terra e da sua importância para o equilíbrio do meio ambiente, pois garante o funcionamento adequado dos ecossistemas. Sendo assim, torna-se essencial a sua preservação para a sustentabilidade ambiental, uma vez que a sobrevivência humana depende diretamente dos recursos e dos benefícios fornecidos pela natureza. Por isso, proteger a biodiversidade significa proteger a vida no planeta.

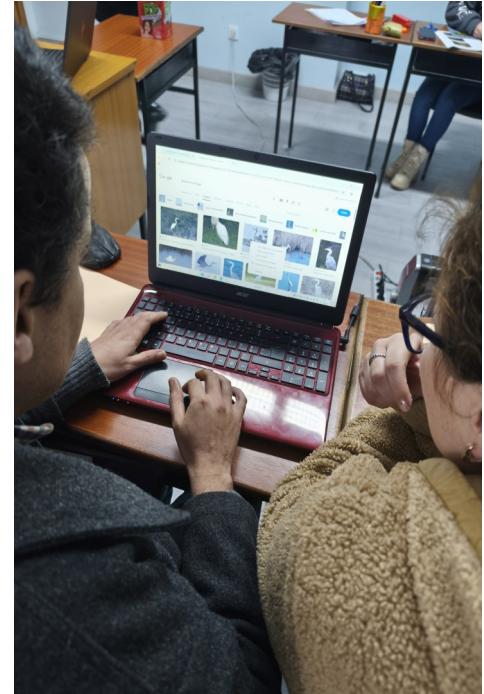
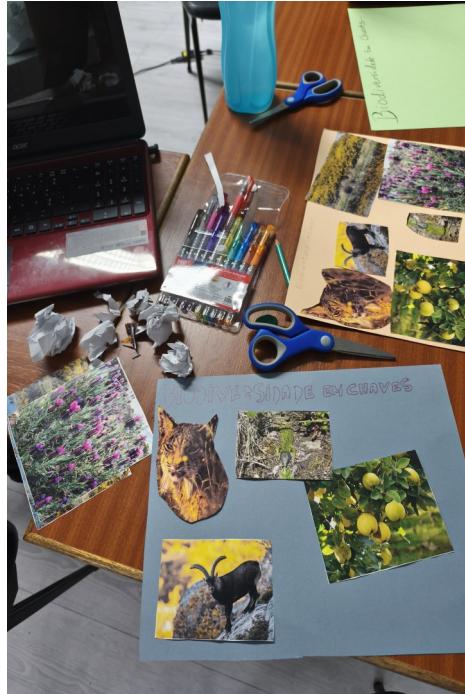
A pesquisa foi registada num documento de produção e edição de apresentações, o Microsoft PowerPoint, uma vez que, posteriormente, cada grupo apresentou o seu trabalho aos colegas e formadora.

Terminadas as apresentações, foi tempo de se inteirarem acerca da biodiversidade existente no concelho de Chaves. Inicialmente, deu-se lugar a uma breve pesquisa que se traduziu num trabalho em cartolina, num “mini cartaz” com imagens alusivas ao tema.

Mais importante que a aquisição e partilha de conhecimentos, é o facto de consciencializarmos o Homem para a adoção de práticas que preservem a biodiversidade, como a conservação dos ecossistemas naturais, o uso consciente dos recursos, a reciclagem, o consumo responsável e o investimento em fontes de energia renováveis.

Cada vez mais, a educação ambiental é de extrema importância, pois contribui para a formação de cidadãos conscientes de seu papel na proteção do meio ambiente, reforçando a importância de cuidar da biodiversidade como patrimônio natural indispensável para a vida no planeta.

Mais uma vez, as tarefas propostas foram enriquecedoras não só para o percurso formativo dos formandos, mas também na aquisição de valores e na tomada de atitudes que beneficiem o Meio Ambiente e, automaticamente, cada um de nós.



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

Ana Marisa Camilo, Formadora

# ARMAMAR

## Comunicação Eficaz: uma Competência - Chave na Formação Profissional

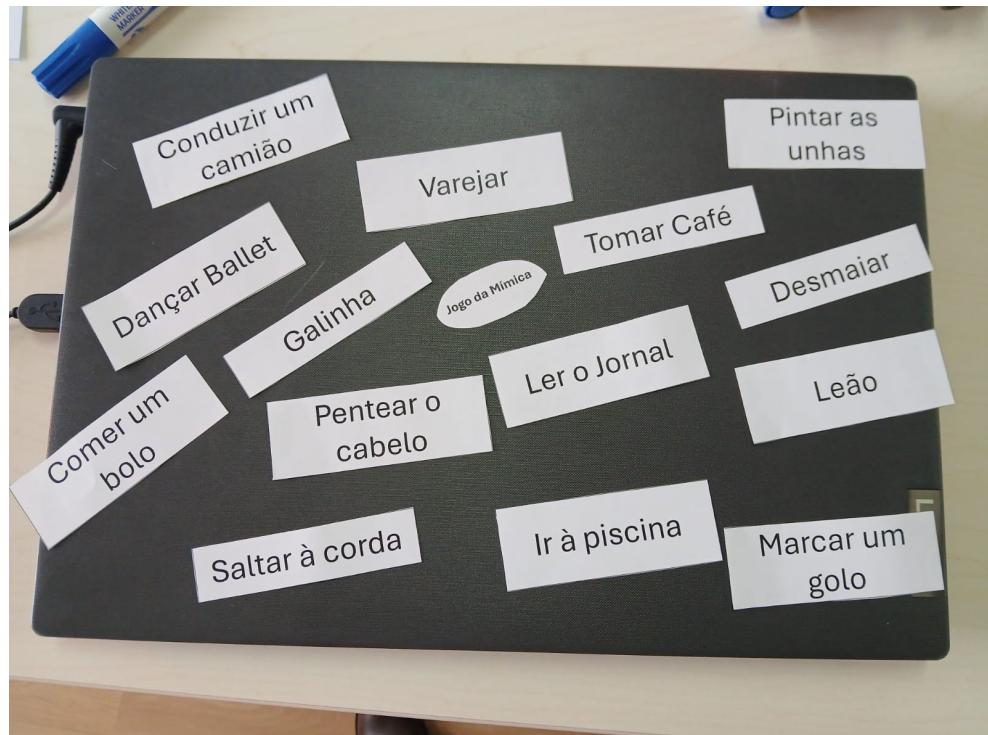
Os formandos do Curso 1 – Ação 11 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Armamar, iniciaram, no decorrer do mês de janeiro, a UFCD (Unidade de Formação de Curta Duração) Comunicação na Atualidade, com a duração total de 50 horas. Esta unidade formativa assume particular relevância no percurso dos formandos, uma vez que a comunicação constitui um pilar fundamental na interação humana e no desempenho profissional, especialmente na área dos serviços pessoais e comunitários.

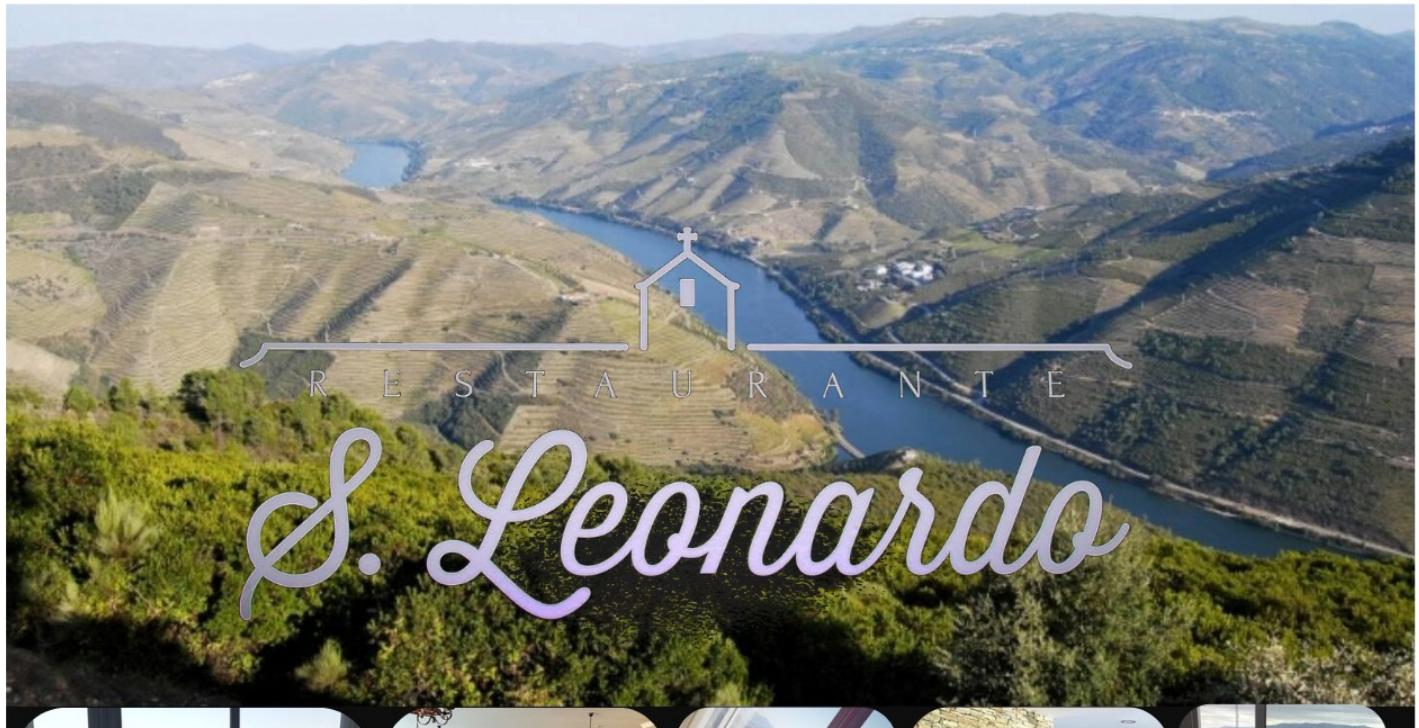
A comunicação é, de facto, a base de todas as relações interpessoais, permitindo a transmissão de ideias, sentimentos, valores e informações de forma clara e eficaz. Nesse sentido, durante a sessão, foi debatido o conceito de comunicação, promovendo-se uma participação ativa e uma dinâmica de interação constante entre os formandos e a formadora.

Foram igualmente abordados e explicados os elementos essenciais para uma comunicação eficaz, nomeadamente o emissor, o receptor, a mensagem, o canal, o código e o contexto, bem como a importância da escuta ativa, da empatia e da clareza na transmissão da informação. Como complemento prático, foi proposto aos formandos participarem no jogo da mímica, uma atividade lúdica e pedagógica que permitiu consolidar os conhecimentos adquiridos.

Através desta dinâmica, foi possível verificar que a comunicação não se limita apenas à linguagem verbal, podendo também ser realizada de forma eficaz através da linguagem gestual e não verbal. Esta atividade contribuiu para o desenvolvimento de competências comunicacionais, promovendo simultaneamente o convívio, a interação entre os participantes e um ambiente de aprendizagem positivo, marcado pela cooperação e pela diversão.

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





**Especialidades da casa:** Bacalhau à S. Leonardo e Cabrito assado em forno de lenha

Se pretender comer bem e apreciar bons vinhos da Região Duriense, visite o  
**Restaurante Panorâmico S. Leonardo** e desfrute de uma paisagem ímpar...

*"...um excesso da natureza..."*

Mas não se esqueça de avisar com antecedência para poder ser servido como merece



Largo Dr. Francisco Sá Carneiro – S. Leonardo – 5050-044 Galafura

**PESO DA RÉGUA**

**Telf. 254 920 839 / 254 920 172**

## **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

# Janeiro de Recomeços e Futuro no CAARPD de Poiares – Peso da Régua

Janeiro chegou como um convite a parar, recordar e olhar em frente. No CAARPD de Poiares – Peso da Régua, o tema “Recomeços e Futuro” ganhou vida através de momentos simples, mas profundamente significativos, vividos com partilha, emoção e muita união.

Um dos momentos mais especiais do mês foi, sem dúvida, a celebração das Janeiras. Com alegria no rosto e orgulho nas vozes, os utentes deram vida a esta tradição tão nossa, levando os seus cantares à Câmara Municipal do Peso da Régua, às ruas da cidade e à Associação 2000, casa que nos acolhe e onde as janeiras ganharam um significado ainda mais especial. Cada canção cantada foi mais do que música, foi memória, foi pertença, foi a prova de que as tradições continuam vivas quando são sentidas com o coração. Esta atividade trouxe sorrisos, despertou recordações e reforçou a ligação à comunidade, tornando-se um dos pontos altos do mês.

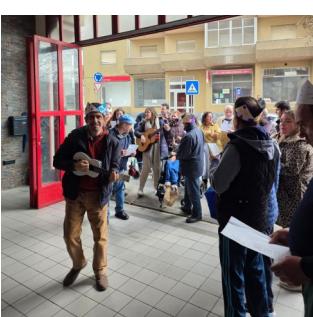
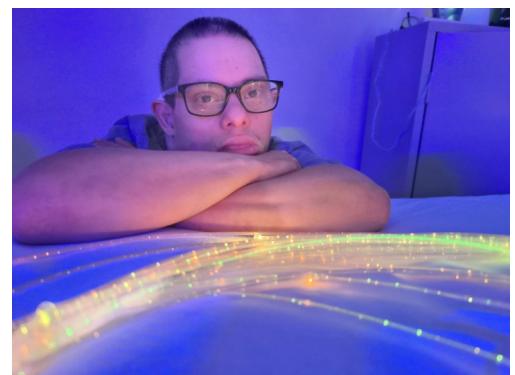
Ao longo de janeiro, houve também espaço para recomeçar por dentro. Em várias atividades, os clientes foram convidados a olhar para o seu passado, a recordar histórias, conquistas e desafios, e a pensar no futuro com esperança. Este caminho ganhou ainda mais significado com a criação de um álbum de fotografias, onde cada imagem, desde a infância até à atualidade, contou uma parte única de cada vida, valorizando percursos, identidades e memórias.

A culinária foi outro momento de aprendizagem e convívio, com a confeção de receitas saudáveis, mostrando que cuidar de nós também pode ser feito com sabor e boa disposição. Já nos trabalhos manuais, a construção da Árvore da Vida simbolizou as raízes, os caminhos percorridos e os sonhos que continuam a crescer.

Não faltaram as atividades de estimulação cognitiva, fundamentais para manter a mente ativa, nem as sessões de atividade física e piscina, tão importantes para o bem-estar, a mobilidade e a autoestima. Ao longo de todo o mês, as habituais atividades desportivas e terapêuticas continuaram a fazer parte da rotina, reforçando o cuidado integral com cada utente.

Janeiro terminou com a certeza de que recomeçar é possível em qualquer fase da vida. No CAARPD de Poiares, o futuro constrói-se todos os dias, com memórias, afetos, tradições e, acima de tudo, com pessoas.

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



# Janeiro no CAARPD de Murça: Entre Reis, Música e Muitas Ideias!



Janeiro marcou o início de mais um ano cheio de vontade de fazer coisas novas e de nos divertirmos juntos.

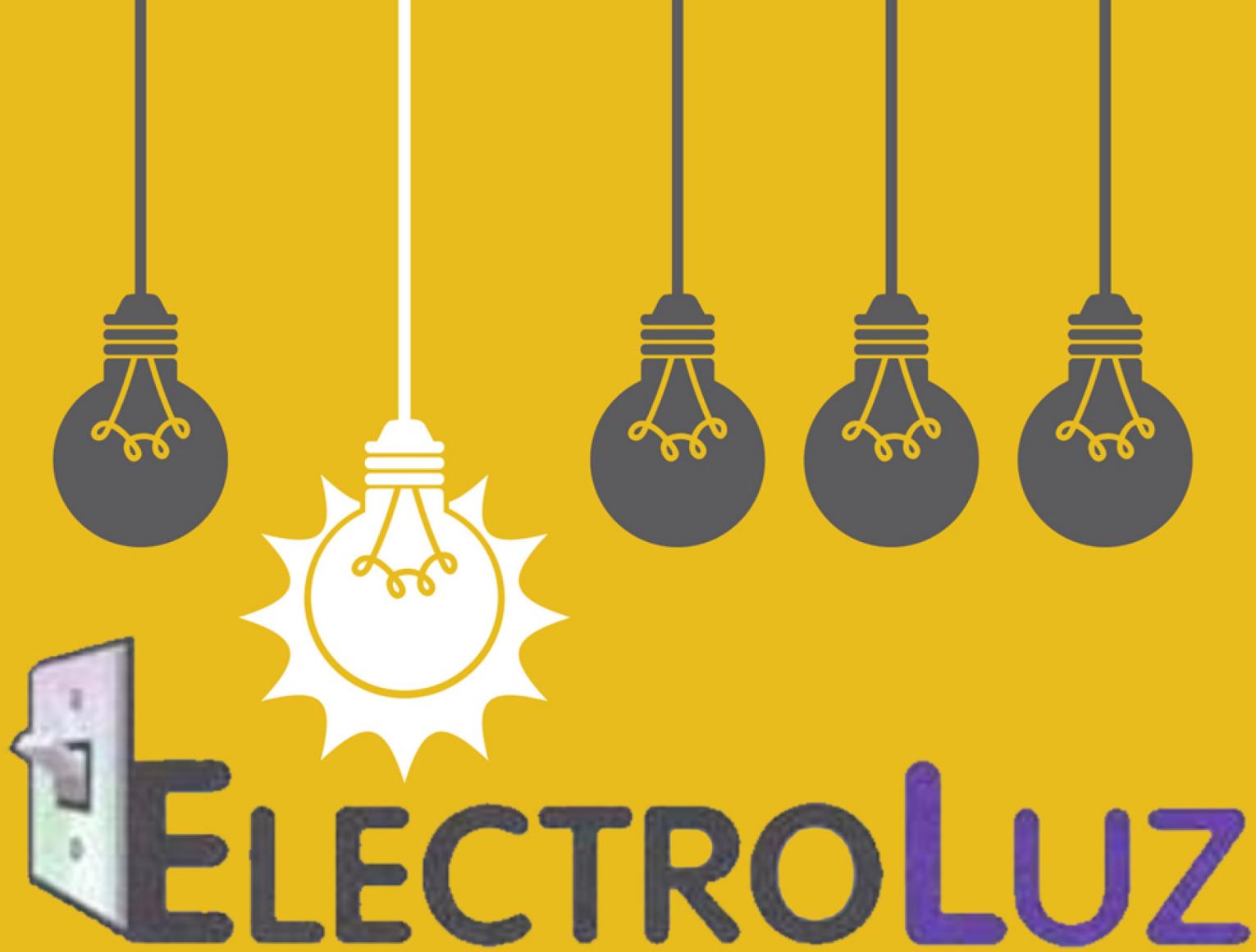
Na sala, começámos por celebrar o Dia de Reis, onde cada um fez a sua própria coroa. Também criámos um jarro de flores com material reciclado para enfeitar a sala, que ficou ainda mais bonita e colorida. Já a pensar no Carnaval, começámos a trocar ideias para o desfile e demos forma a um *palhaço louco*, cheio de criatividade e imaginação. Pelo meio, continuámos com os jogos de tabuleiro e ainda houve tempo para umas boas sessões de karaoke, sempre muito animadas!

No desporto, mantivemos as nossas atividades habituais, como o boccia e a natação. Além disso, tivemos aulas de zumba cheias de energia, sendo que uma delas foi ainda mais especial, pois foi partilhada com as crianças do centro escolar – dança, risos e boa disposição não faltaram!

Na comunidade, fomos ouvir os alunos do centro escolar a cantar as janeiras, um momento muito bonito que nos trouxe o verdadeiro espírito de início de ano. Fomos também à biblioteca assistir à recitação de poemas de Camões, apresentada pelo clube de leitura da Escola Básica e Secundária de Murça, uma experiência cultural muito enriquecedora.

Janeiro foi assim um mês cheio de cor, música e partilha. Agora é continuar com esta boa energia ao longo do ano!

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



**ELECTROLUZ**

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

*Instalações eléctricas*

*Instalações ITED*

*Sistema deteção incêndio e intrusão*

Lugar do Barreiro nº240 - Vila Maior  
5030 - 433 Santa Marta de Penaguião

Tlf.:/Fax 254 314 094 | Tlm.: 963 317 201

Email.: [luis.garcia.eletroluz@hotmail.com](mailto:luis.garcia.eletroluz@hotmail.com)

# OPORTUNIDADE D'OURO

O projeto Oportunidade D'Ouro, financiado pelo Portugal Inovação Social e pelo Investidor Social Caixa Social da CGD, continua até dezembro de 2026, pelo que os seus participantes encontram-se em diferentes etapas do processo de desenvolvimento. Hoje apresentamos depoimentos de participantes que frequentam a Etapa de Empowerment, a qual incide na promoção de competências pessoais e de relação interpessoal, os quais passamos a expor:

“Questionada sobre “porque tem sido importante para mim a frequência deste projeto?”, respondi:

1º - Fez com que eu saísse de casa e não me isolasse tanto, deixando de ser sedentária.  
2º - Os conteúdos abordados fizeram-me refletir e comecei a mudar alguns dos meus pontos de vista sobre alguns assuntos pessoais e diários.

3º - As sessões têm sido objetivas e dinâmicas para o meu desenvolvimento pessoal, e permitem-me fazer uma autoanálise e ver o que posso mudar para que os meus objetivos futuros se concretizem. Ao que sou muito grata.”

S.V.

Neste percurso, ainda que curto – isto é para a duração do mesmo – senti que houve uma abordagem para refletirmos sobre nós próprios, a partir de indicadores ou pistas encapotadas em exercícios, isto para nos compreendermos e, até mesmo descobrir bastante matéria sobre nós, o nosso íntimo e forma de nos relacionarmos com o “mundo”.

O que tínhamos por garantido é na verdade um conceito defeituoso, construído sobre emoções e sentimentos, ora ignorados, ora mal resolvidos, porque resolvidos por meios que acabaram por colocar a visão de nós próprios deveras longe, retorcida e/ou afastada da realidade... enviesada.

Percebemos neste curto espaço de tempo, a imensidão de gavetas mal-arrumadas, um guarda-fatos abafado e nada arejado.

No fundo, víamo-nos numa perspetiva po-



bre e vazia dos nossos valores, potenciais, qualidades, talentos e capacidades. Em suma, nesta formação está a reavivar-nos como um todo, está a renovar-nos a fim de termos de volta as nossas ferramentas prontas para o caminho que nos espera.

António

Para mim desde que começou a minha entrada em 22 de Outubro de 2025, na A2000, foi um dos dias mais felizes da minha vida, porque não só conheci pessoas novas, Dras. espetaculares, que mudaram a minha maneira de ver as coisas, e ao mesmo tempo mudaram o meu dia a dia, comecei com um hábito diferente de viver o dia a dia e sempre ansiosa para chegar o dia para vir para a Associação.

Tenho aprendido muita coisa nova, como por exemplo o sistema Límbico, a Comunicação, os Valores, por exemplo, no último dia fizemos tipo um jogo com cartas e a mim saiu-me uma carta que para mim era uma carta má, mas no fundo quando me explicaram vi que era boa, pois refletia o que tem sido a minha vida: caio fico no fundo do poço, mas acabo sempre por me levantar, ou seja eu nunca desisto, mas não

tinha consciência disto, pois como penso sempre negativo não valorizei todas as vezes que me levantei.

Os exercícios novos que realizei, o que aprendi, a sala de Relaxamento, as pessoas que aqui andam, enfim vou aprendendo com todos um pouquinho mais. Mas, o que as técnicas ensinam é muito importante para o meu autoconhecimento em todas as áreas pessoais, os meus direitos, a socialização com os outros, etc.

Agradeço muito às Técnicas terem-me selecionado para vir para aqui.

Sandra Crisóstomo

Eu entrei para este projeto na A2000 em outubro/2025 e aprendi coisas novas, conheci novas pessoas e gostei muito de relacionamento que se criou, principalmente no Almoço de Natal!

Tenho muito orgulho de estar aqui na A2000, as Técnicas são excelentes pessoas apoiam-me muito.

**Marina Teixeira, Psicóloga**

# Janeiro em Ação: TIC, Paz, Comunicação e Desporto Adaptado

No mês de Janeiro, o Centro de Atividade e Capacitação para a Inclusão (CACI) iniciou as atividades de TIC. Realizámos fichas de estimulação cognitiva, para estimularmos e testar a nossa capacidade. Realizámos trabalhos manuais relacionados com o tema da "Paz". Fizemos um ecoponto e foi trabalhado onde colocar as respetivas embalagens. Também realizámos trabalhos de comportamento a ter na sala de aula para construirmos um ambiente agradável e de convívio entre todos.

Iniciámos o desporto adaptado nas modalidades de: Polybat, Boccia e Walking futebol.

Fomos cantar as janeiras, juntamente com os colegas do CARPPD.

Trabalhamos as várias formas de comunicação e como tornar a comunicação mais eficiente.

Debatemos os temas: paz espiritual, paz do mundo e paz social e demos exemplos de cada uma delas.

Realizámos jogos onde vimos como cada um de nós transmite a mensagem que nos foi



dada, jogando ao "telefone estragado", onde um colega do grupo transmitiu uma mensagem ao companheiro do lado e foi passando de colega em colega até ao fim, onde o último diz em voz alta o que lhe foi dito e constatamos que a mensagem, transmitida inicialmente, foi alterada. Assim concluímos que existem pessoas que não percebem bem a mensagem e passam a mensagem errada até ao final, gerando conflitos.

Falámos sobre a nossa rotina diária do Lares Residenciais e realizámos um trabalho sobre a rotina de cada um.

Foi um mês de muita aprendizagem e de um conhecimento mais aprofundado entre nós e os novos clientes foram chegando às novas respostas sociais.

**Rosana Silva, Monitora**

## Atividades Ocupacionais

### Armamar e Tabuaço: Atividades Ocupacionais

Janeiro é o mês em que viramos a página do calendário e, com ela, renovamos sonhos, metas e esperanças. Depois de um ano cheio de desafios e conquistas, janeiro surge como um tempo de pausa, reflexão e novos planos.

Iniciámos o mês com uma reflexão sobre o ano que passou e organizamos uma "Roda de conversa" sobre expectativas para o novo ano, na qual os clientes compartilharam desejos e metas.

Foram igualmente desenvolvidas diversas atividades de estimulação cognitiva, com o objetivo de fortalecer funções como atenção, memória, raciocínio lógico, linguagem e percepção. As propostas foram adaptadas de forma lúdica respeitando o ritmo e as necessidades de cada cliente.

De entre as atividades realizadas, destacam-se os jogos de memória, quebra-cabeças, atividades de associação, exercícios de sequência lógica, leitura e interpretação de imagens e textos curtos.

Em Armamar, com o apoio do município, tivemos oportunidade de visitar a Serra do Marão, que naquele instante se cobriu de neve. Almoçamos no shopping e pudemos visi-



tar a exposição permanente do Centro de Ciência de Vila Real que conta a história da formação do território transmontano e duramente, desde a sua origem até aos dias de hoje.

Relembramos que em Tabuaço e Armamar continuamos com as nossas atividades de piscina e música e piscina/ginásio, respetivamente.



**Alexandra Santos, Técnica da A2000**



## **“A alegria de aprender e de jogar em conjunto fortalece o corpo, a mente e as relações.”**

*Aristóteles*

Durante o mês de **janeiro de 2026**, os **Espaços de Convívio da A2000** dinamizaram um conjunto diversificado de atividades lúdicas e pedagógicas, com o objetivo de estimular as capacidades cognitivas, sociais e motoras dos participantes.

Assim, foram realizadas sessões de **numerologia dos nomes**, onde se trabalhou de forma ativa a **atenção, a concentração e o cálculo matemático**, bem como se procurou desenvolver a autoconsciência, promovendo reflexão sobre características próprias. A **numerologia dos nomes** é uma prática que associa números às letras do nome de uma pessoa, atribuindo significados simbólicos e interpretativos a cada número. Cada letra do alfabeto corresponde a um número específico, e a soma desses números revela características pessoais, talentos, desafios e tendências comportamentais. Além do componente lúdico e cognitivo, a numerologia dos nomes tem um caráter **exploratório e reflexivo**, pois permite aos participantes perceber ligações entre símbolos, números e significados, integrando matemática, linguagem e autoexpressão de forma divertida e envolvente.

Promoveu-se também o **jogo de cartas UNO**, incentivando o raciocínio lógico, o respeito por regras e a interação em grupo. Para a maioria dos participantes tratou-se de um jogo novo, que nem conheciam, mas que proporcionou momentos de distração e, acima de tudo, de diversão.

Ao longo do mês, os participantes realizaram **fichas de sopas de letras, pinturas com números e com formas geométricas**, promovendo a coordenação motora fina, a percepção visual e a memória. Desenvolveram-se ainda **jogos de cultura geral** e atividades relacionadas com o **alfabeto fonético da OTAN**, estimulando a linguagem, a memória e o conhecimento geral.

Foram igualmente dinamizados **jogos diversos em grupo**, incluindo jogos com dados, jogos de cálculo matemático, jogos da memória, jogos de destreza manual e de pontaria, favorecendo o espírito de equipa, a socialização e o bem-estar.

Destaca-se ainda a prática do **Boccia**, que contribuiu para o desenvolvimento da coordenação motora, do equilíbrio e da participação ativa em contexto de grupo.

Em síntese, as atividades desenvolvidas nos Espaços de Convívio da A2000 ao longo do mês de janeiro evidenciaram a importância do aprender e do jogar em conjunto como ferramentas fundamentais para a promoção do bem-estar global. Tal como refere Aristóteles, “*A alegria de aprender e de jogar em conjunto fortalece o corpo, a mente e as relações*”, estas dinâmicas contribuíram para o estímulo cognitivo, o desenvolvimento de competências motoras e o reforço das relações interpessoais, promovendo um ambiente positivo, participativo e inclusivo, onde o convívio se revelou essencial para a qualidade de vida dos participantes.

**Paula Conceição, Técnica da A2000**



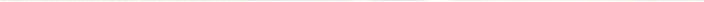
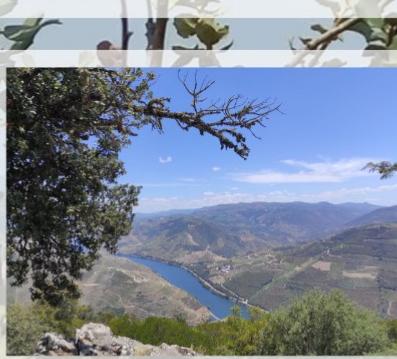
Os Espaços de Convívio da A2000 desenvolvem-se atualmente no Concelho de Peso da Régua, na União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: Freguesia de Lobrigos - São João Batista; Freguesia de São Miguel de Lobrigos; Freguesia de Sanhoane; União 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.

# UNIÃO DE FREGUESIAS DE GALAFURA E COVELINHAS



*...onde Miguel Torga  
“mergulhava” no rio e se  
embrenhava na paisagem  
magnânima deste “Douro  
sublimado”...*



jfgalafura@mail.telepac.pt

Largo do Jogo nº 47 5050-044 Peso da Régua



# DOADORES DO MÊS


Viver e Aprender | Edição 219 | JANEIRO 2026