



# VIVER e aprender

www.a2000.pt



## INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

- FILIPE BRAGA
  - JUNTA DE FREGUESIA DE VILAR DE MAÇADA
- PÁGINA 5 -

## FORMAÇÃO PROFISSIONAL



- MUNICÍPIO DE ARMAMAR REFORÇA COMPROMISSO COM A INCLUSÃO
- PÁGINA 12 -

- FORMAÇÃO EM VALPAÇOS VALORIZA TRADIÇÕES LOCAIS
- PÁGINA 14 -



## 31/03/2026

- ASSEMBLEIA-GERAL ORDINÁRIA
  - ASSEMBLEIA-GERAL EXTRAORDINÁRIA
- PÁGINA 6 -



## PROJETOS COFINANCIADOS PELO IDiPD

- HISTÓRIAS QUE UNEM
  - JUNTOS NO DESPORTO COM A BANDEIRA DA ÉTICA
- PÁGINA 22 -  
- PÁGINA 24 -



Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social



**Caminhada (5km)  
24 maio 2026**

a partir dos 10 anos  
→ apenas **10€**  
até 9 anos → **3€**

Metade deste valor reverte para a A2000  
**INSCREVA-SE NA A2000**  
info@a2000.pt | 254 822 046

*torne o seu* **IRS SOLIDÁRIO**

UM SIMPLES  AJUDA

MAIS DO QUE IMAGINA.

**5 0 5 0 4 5 1 2 5**

Apoios

SÓNIA SANTOS  
DENTAL CLINIC

TAS À LADO  
Restaurante

MAÇONNERIE NEUF ET RENOVATION  
GUEDES BATIMENT  
PISCINE  
Port. 06 34 99 50 00 • Tel. 05 56 45 59 01  
1B Rue de la Station - 33380 MARCHEPRIME

ESPORÃO  
MAIS. DEVAGAR.

Fribila  
FRIO INDUSTRIAL

# COMVAL



Café Avenida

Desde 1959

Av. Conselheiro José Maria Alpoim, 534  
5040-310 Mesão Frio  
+351 254 892 152

STINA

CABELEIREIROS *Unisexo*

Manicure      Pedicure  
Depilação

Tlf. 255 426 125 / 915918409

Rua da Mó - Edifício Da Tapada  
Fregim - 4600-596 Amarante

AMANHECER

Super Fontes  
Miguel Ribeiro

Largo do Vale, 1  
5030-114 Fontes  
Santa Marta de Penaguião

ACQUA

CABELEIREIROS  
UNISEXO

SILVIA AUGUSTO

ROYAL COLCHÕES

934 169 577 | royalcolchoes2017@gmail.com  
Av. S.Gens nº 304 • 4615-047-Freixo de Cima

douromais

ETERNIZE

Jewelry

Daniel Teles      Arquitecto

Avenida 25 de Abril n.º69

dajoante@gmail.com

Santa Marta de Penaguião  
Tel 254 811 450 / 966 321 360  
5030-464 Santa Marta de Penaguião

CarloSequeira

Distribuição Alimentar e Bebidas

☎ 968513220  
✉ carlosequeira59@gmail.com  
📍 Santa Quitéria - Fontes  
5030 Santa Marta de Penaguião

As Marias

ROSSANA  
SEQUEIRA

NAIL DESIGNER

BOUTIQUE SÓNIA

T. 914 797 062 • AV.º 1.º DE MAIO, N.º 21  
5030-472 SANTA MARTA DE PENAGUIÃO

ElectroPenaguião

ELECTRICIDADE AUTO.

Sociedade Unipessoal. LDA  
Camilo da Conceição Paulo  
Rua do Douro, nº5  
5030-430 Santa Marta de Penaguião  
Tel. 919 354 696

PENERGIA

Amândio & Peixoto, Lda.  
Rua de Matos, N.º 372 • Lobrigos  
5030-414 Santa Marta de Penaguião  
☎ 964 648 000 / 254 822 117  
✉ amandiopeixotolda@gmail.com

CAFÉ  
MEU JARDIM

RUA SANTA MARIA, N.º 638 - SEDILOS  
TEL. 254 899 456

## Armamar e a A2000 - parceria com futuro...

Num território como Armamar, onde a proximidade entre pessoas ainda é um dos nossos maiores ativos, a forma como cuidamos de cada cidadão define, em grande medida, quem somos enquanto comunidade. É neste contexto que a inclusão deixa de ser apenas um princípio e passa a ser uma responsabilidade diária, exigente e transformadora.

A presença da A2000 no concelho, desde 2016, representa um marco importante nesse caminho. O início da formação profissional dirigida a pessoas com deficiência e/ou incapacidade abriu oportunidades reais de capacitação e valorização pessoal. Mais tarde, com o desenvolvimento de atividades ocupacionais destinadas a cidadãos com maiores necessidades de apoio, foi possível alargar o alcance desta resposta, garantindo maior dignidade e qualidade de vida a quem mais precisa.

O atual executivo municipal assumiu desde o primeiro momento o compromisso de reforçar e qualificar estas respostas. A ampliação das atividades ocupacionais para três dias por semana constitui um passo claro nesse sentido, traduzindo uma aposta na continuidade,

na estabilidade e no acompanhamento próximo destas pessoas e das suas famílias.

Paralelamente, a criação do Balcão da Inclusão, já em funcionamento no Município, veio aproximar os serviços públicos das necessidades concretas da população, facilitando o acesso à informação, aos direitos e aos apoios disponíveis.

Ao nível da integração, foi dado um novo impulso com o início da parceria com o Centro de Recursos para a Qualificação e o Emprego (CRQE), com o objetivo de potenciar a inclusão ativa das pessoas com deficiência na sociedade e, de forma progressiva, no mercado de trabalho.

Importa sublinhar que as pessoas com deficiência são parte integrante da identidade do nosso concelho. A sua presença, o seu contributo e as suas capacidades enriquecem Armamar e desafiam-nos a ser mais justos e mais unidos.

É precisamente essa visão que orienta a ação deste executivo: construir um Município mais inclusivo, onde cada cidadão encontra respostas adequadas

à sua realidade.

**Sabemos que há ainda caminho a percorrer, mas estamos determinados a consolidar uma rede de apoio sólida, articulada e humanizada, em estreita colaboração com parceiros de referência como a A2000.**



**Márcio Paulo Carrulo Morais,**

*Presidente da Câmara de Armamar*

### EDIÇÃO Nº 221 |

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

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

3	A Freguesia de Armamar e a A2000	16	Movimento
5	Integração profissional do Filipe Braga na Junta de Freguesia de Vilar de Maçada através da medida + Inclusão	16	Saber somar, multiplicar e dividir: Uma competência essencial
6	31/03/2026 - Assembleia-Geral Ordinária	19	Março no CACI da A2000: celebração, participação e bem-estar
8	31/03/2026 Assembleia-Geral Extraordinária	20	A minha Oportunidade D'Ouro
10	Música e não só...	22	Armamar e Tabuaço: Atividades Ocupacionais
12	Das raízes às folhas: aprender fazendo	23	Cidadania em Ação no CAARPD de Poiares: Pequenos Gestos, Grandes Caminhos
12	Município de Armamar reforça compromisso com a inclusão ao acolher formandos na formação em contexto de trabalho	24	Março no CAARPD de Murça: Primavera, Comunidade e Muita Energia!
13	"Vozes pelo Planeta: Quando a Consciência Ambiental se Transforma em Poesia"	24	JUNTOS NO DESPORTO com a BANDEIRA DA ÉTICA
14	Formação em Animação valoriza tradições locais em Valpaços	26	"Sozinhos podemos fazer tão pouco; juntos podemos fazer tanto."
15	Visita ao Centro de Cestaria em S. João de Fontoura		

# 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%



peessoas2030.gov.pt

Código da operação  
PESSOAS-FSE+-01554900



## Integração profissional do Filipe Braga na Junta de Freguesia de Vilar de Maçada através da medida + Inclusão

*faço e sei que estou a ajudar para que tudo fique bem.”*

O Presidente destaca a importância da sua presença, reconhecendo que o contributo do Filipe se traduz num serviço contínuo, cuidadoso e essencial para o quotidiano local. A integração reflete a relevância de políticas ativas de inclusão e reforça a missão do CRQE em promover oportunidades de trabalho ajustadas, significativas e com impacto positivo no percurso de vida das pessoas.

Este caso reflete o papel central do Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego (CRQE), que promove não apenas o acesso ao emprego, mas também a criação de percursos profissionais consistentes, estruturados e ajustados às necessidades de cada pessoa. A integração do Filipe demonstra como a articulação entre entidades, medidas de apoio e acompanhamento técnico

especializado pode gerar oportunidades reais, fortalecer a autonomia e promover inclusão social.

O percurso do Filipe é um exemplo de como o trabalho certo, no lugar certo, pode transformar não apenas a vida de uma pessoa, mas também contribuir para uma comunidade mais organizada, solidária e humana.

Fátima Teixeira, Técnica da A2000

O Filipe Braga encontra-se atualmente integrado na Junta de Freguesia de Vilar de Maçada, no âmbito da medida ativa de emprego + Inclusão, desempenhando a função de cantoneiro de limpeza.

Inicialmente, o Filipe foi acompanhado através da medida de Apoio à Colocação (AC), processo no qual foram identificados os seus interesses, capacidades e áreas de motivação profissional. Esta avaliação, permitiu perceber o seu potencial para funções práticas e de contacto direto com a comunidade, o que abriu caminho à oportunidade de integração na Junta de Freguesia de Vilar de Maçada.

Desde o início, o Presidente da Junta de Freguesia, Luís Ponte, demonstrou uma postura colaborativa e disponível para ajustar o percurso profissional do Filipe, evidenciando a importância que atribui à criação de oportunidades inclusivas no território. A entidade reconhece o papel essencial que estas integrações representam para o bom funcionamento dos serviços e para a dinamização de uma freguesia mais solidária e participativa.

O Filipe desempenha um trabalho essencial para o funcionamento e bem-estar da freguesia. As suas funções incluem varrer passeios, recolher resíduos, manter espaços públicos limpos e garantir a organização visual e higiénica da Freguesia. A sua presença no terreno contribui diariamente para a higiene, organização e imagem positiva da comunidade, num trabalho que exige responsabilidade, esforço físico e regularidade, independentemente das condições meteorológicas.

Do ponto de vista do próprio, a integração trouxe benefícios significativos. O Filipe refere que se *“sente bem acolhido pela equipa, valorizado nas suas funções e confortável por trabalhar perto da sua família e num ambiente que lhe é familiar”*. Destaca ainda o orgulho que sente no impacto do seu trabalho, afirmando: *“Gosto do que*



# 31/03/2026 - Assembleia-Geral Ordinária

## Relatório e Contas de Gerência do ano 2025 / Resultados do ano 2025



Dia 31 de março de 2026 realizou-se na sede da A2000 a Assembleia-Geral Ordinária, onde estiveram presentes sócios, clientes e colaboradores, em regime misto (presencial e através da plataforma Zoom), para apresentação e aprovação do Relatório e Contas de Gerência (RC) de 2025.

O Relatório e Contas de 2025, reúne a informação de avaliação dos indicadores expressos no Programa de Ação e Orçamento para 2025. Este documento foi realizado por forma a responder ao Sistema de Gestão da Qualidade, o qual assenta nos normativos de duas certificações: DGERT (Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho) e EQUASS (European Quality Assurance for Social Services).

O RC enquadra, em três vertentes, as várias componentes organizacionais associadas aos princípios do sistema de qualidade EQUASS, a saber: “Clientes e Serviços”, “Aprendizagem e Desenvolvimento” e “Gestão Estratégica”. Assim, neste artigo, resumidamente, por vertente, apresentamos uma fotografia do percurso da A2000 no ano de 2025.

### 1. CLIENTES E SERVIÇOS

O modelo de certificação de qualidade EQUASS coloca no centro o CLIENTE e todos os serviços e recursos utilizados surgem para responder e superar as necessidades do cliente, por isso, neste documento, as duas vertentes CLIENTES e SERVIÇOS são apresentadas em conjunto, uma vez que, sendo os serviços de foro social, o cliente é a peça fundamental e inseparável da sua prestação.

Enquanto IPSS, a A2000 tem como objetivo atender às necessidades e expectativas dos clientes, proporcionando-lhes benefícios concretos. O RC compila as taxas de

execução e resultados dos objetivos previstos no Programa de Ação e Orçamento, distribuídos, respetivamente, por serviço, como a seguir se descreve:

### SERVIÇOS FORMATIVOS

- **Formação Profissional - Qualificação de pessoas com deficiência e incapacidade** - decorreram 2 projetos em simultâneo (POISE-03-4215-FSE-000028 e PESSOAS-FSE+-01554900) em 8 locais: Peso da Régua (sede da A2000), Baião, Resende, Chaves, Tabuaço, Armamar, Carraceda de Ansiães e Valpaços.

No seu conjunto, os serviços formativos envolveram:

- 190 formandos;
- 15322 horas de formação ministradas;
- um volume executado de 166591, nos 2 projetos.

### SERVIÇOS NÃO FORMATIVOS

- **Intervenção Precoce na Infância (IPI):** o Acordo de Cooperação com a Segurança Social é para 30 crianças dos 0 aos 6 anos de idade, mas, durante o ano, os técnicos da A2000 tiveram a gestão de caso de 45 crianças e seus familiares e participaram com os restantes elementos da ELI no serviço prestado às crianças de 4 concelhos (Peso da Régua, Mesão Frio, Sta. Marta de Penaguião e Mondim de Basto).

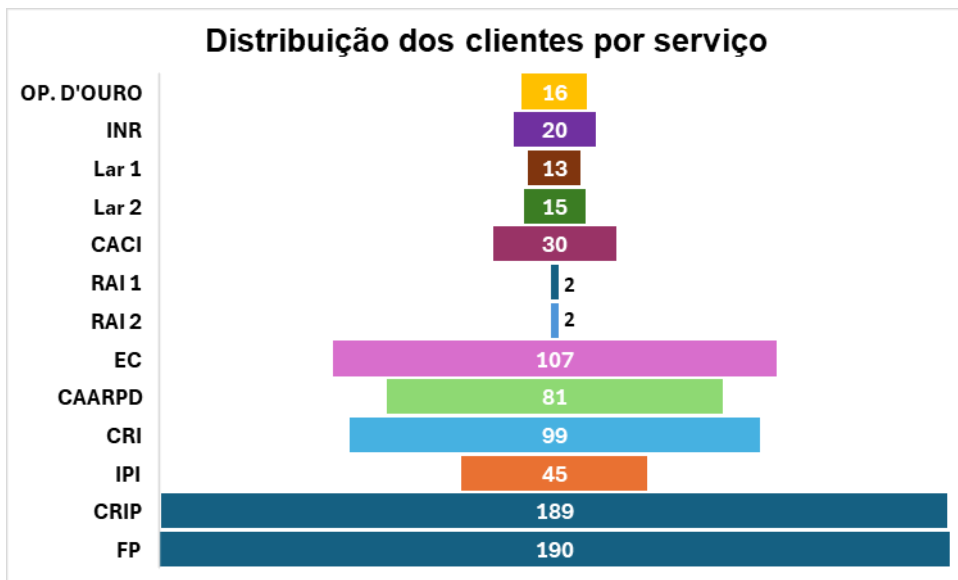
**Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social (CAARPD):** é uma resposta social, com Acordo de Cooperação para 75 pessoas, envolveu duas modalidades - “Atendimento e Acompanhamento” e

“Reabilitação Social” - e abrangeu 81 pessoas.

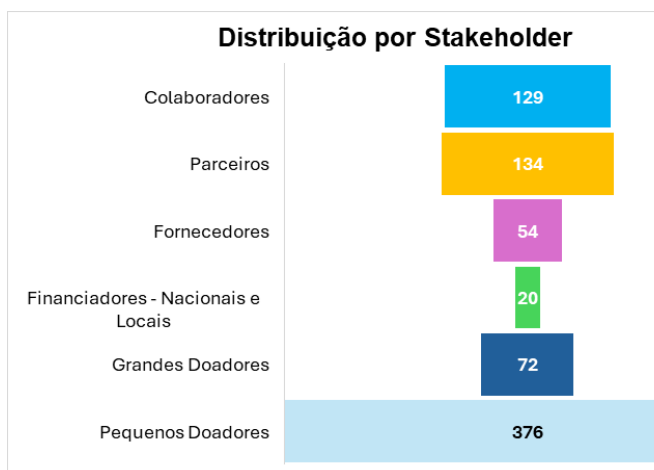
- **Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP):** envolveu 3 Medidas do IIEFP e abrangeu 189 pessoas, num total de 240 intervenções, das quais terminaram 147.
- **Espaços de Convívio (EC):** envolveu os Espaços de Convívio em cinco freguesias do concelho de Sta. Marta de Penaguião (Fontes, Sever, União de Freguesias de Louredo e Fornelos, União de Freguesias de Lobrigos e Sanhoane, Alvações do Corgo); uma freguesia do concelho de Peso da Régua (União de Freguesias de Galafura e Covelinhas) e uma do concelho de Lamego (União de Parada de Bispo e Valdigem), com ações diversas, para 107 idosos.
- **Centro de Recursos para a Inclusão (Ministério da Educação):** abrangeu 6 Agrupamentos de Escolas, dos concelhos de Peso da Régua, Sta. Marta de Penaguião, Murça, Tabuaço, Sta. Marinha do Zêzere e Mesão Frio, abrangendo um total de 99 crianças.
- **Programa de Financiamento a Projetos do Instituto Nacional para a Reabilitação (INR)** que envolveu 3 projetos - “Bolas Inclusivas”, “Alerta para a Empregabilidade” e “Desafia-te a Incluir” - os quais envolveram 4 concelhos - Peso da Régua (Poiães), Murça, Armamar e Tabuaço - tendo envolvido 30 clientes e 85 participantes com deficiência nas atividades dos 3 projetos.
- **Prémio Caixa Social e Portugal Inovação Social** que financiam o Projeto Oportunidade D'Ouro dirigido a 16 pessoas com problemas de saúde mental.
- **Novas respostas iniciadas a 2 de dezembro, neste mês:** os dois Lares Residenciais (LR), as duas Residências de Autonomização e Inclusão (RAI) e o Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) abrangeram 32 clientes

*continua na página seguinte*

Em resumo, em 2025, os vários serviços da A2000 foram frequentados por 779 pessoas, distribuídas por 11 serviços, note-se que a resposta social CACI abrange 30 clientes, 29 dos quais são provenientes dos dois Lares Residenciais (só contabilizamos 1 vez os clientes que frequentam duas respostas em simultâneo)



## 2. APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO



Esta vertente do RC reúne tudo o que diz respeito aos recursos humanos, físicos, tecnológicos e competências necessários ao desenvolvimento dos serviços, bem como atende a toda a informação resultante do funcionamento da organização. A compilação e análise de todos estes inputs proporciona sempre uma aprendizagem que proporcionará uma oportunidade de mudança e/ou inovação, potenciada pelo benchmarking/benchlearning que esteja a decorrer.

Em termos de **colaboradores**, durante o ano de 2025, colaboraram **129 pessoas**: 86 pessoas com Contrato de trabalho; 14 em regime de Prestação de Serviços (Formadores e Terapeutas); 29 pessoas com Medidas ativas de emprego do IEFP (9 CEI e CEI+; 10 Estágios Profissionais +Talent; 1 Estágio de Inserção; 1 Estágio Iniciar; 6 Medidas +Inclusão; 2 Medidas +Ativação).

Colaboraram com a A2000 **134 parceiros**, **54 fornecedores**, **17 financiadores** que destacamos de forma discriminada: Fundo Social Europeu (FSE), Estado Português (IEFP; ISS; ME; INR; PIS), Fundação Caixa Social da CGD, Município de Peso da

Régua; o Município de Sta. Marta de Penaguião; o Município de Armamar; o Município de Tabuaço; o Município de Murça, o Município de Mesão Frio; Município de Alijó; Município de Carrazeda de Ansiães; Município de Resende; Município de Baião, União de Freguesias Galafura e Covelinhas; Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura; União de Freguesias de

Lobrigos (S. Miguel, S. João e Sanhoane); União de Freguesias de Louredo e Fernelos; Freguesia de Fontes; Freguesia de Sever; Freguesia de Alvações do Corgo; União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem. Os **72 Grandes Doadores** doaram 600€ ou mais/ cada um, e os **376 Pequenos Doadores** efetuaram doações abaixo daquele valor.

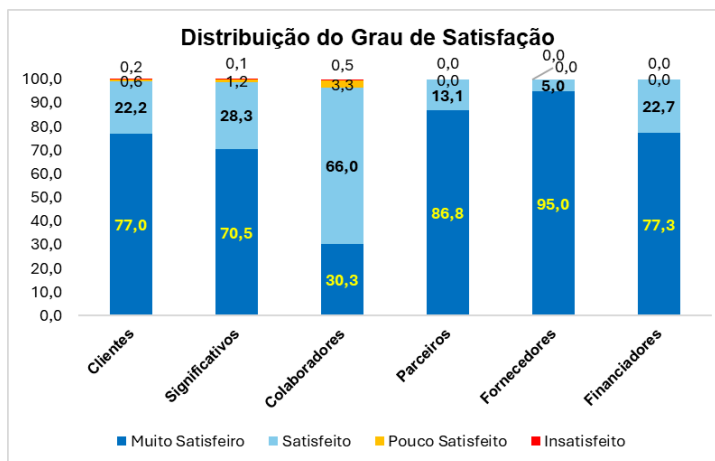
Quanto aos **“Recursos Físicos”** manteve-se a sede em Peso da Régua - Poiães e os 8 polos já existentes nos concelhos de Baião,

Resende, Armamar, Tabuaço, Murça, Chaves, Carrazeda de Ansiães e, iniciou-se formação profissional num novo polo em Valpaços.

As obras de requalificação no edifício principal da sede, ao abrigo do **projeto PARES 3.0** (Programa Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais – 3ª Geração) para instalação de 2 Lares Residenciais (LR), 1 Centro Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) e 2 Residências de Autonomia e Inclusão (RAI), terminaram em julho, tendo o seu funcionamento iniciado no dia 2 de dezembro, após a aquisição do maior do equipamento móvel.

Terminaram, também em 2025, as obras de Instalação de Painéis Fotovoltaicos e Substituição de Luminárias no Pavilhão Gimnodesportivo da A2000, cofinanciadas pelo PRR – Eficiência Energética em Edifícios de Serviços.

Ainda nesta vertente são compilados todos os indicadores relativos à satisfação de todos os stakeholders, tendo-se verificado níveis elevados de satisfação, tal como o expresso no gráfico abaixo:



continua na página seguinte

As respostas de insatisfação dos clientes e significativos prenderam-se com as condições físicas das instalações de alguns pólos e no caso dos colaboradores, as respostas de insatisfação incidiram no volume de trabalho, nível de stress e remuneração.

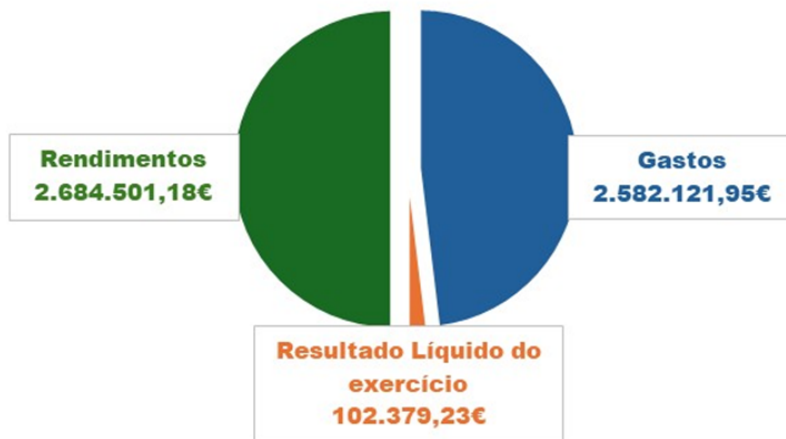
### 3. GESTÃO ESTRATÉGICA

Até dezembro de 2025 a maioria das atividades da A2000 resultaram de candidaturas (com princípio e fim) ou de respostas sociais atípicas, risco assumido, desde sempre, pelos órgãos de gestão, mas que exigia destes um foco elevado na execução dos planos previstos para garantir os financiamentos e uma procura contínua de outras fontes de financiamento. Porém, em dezembro/25 iniciaram 5 novas respostas sociais, ao abrigo de Acordos de Cooperação Típicos com a Segurança Social, o que veio trazer uma maior abrangência (em termos de públicos-alvo e de respostas sociais) com alguma estabilidade financeira. O endividamento à Banca, a que a A2000 se obrigou, para realizar as obras de requalificação da sede e todos os investimentos, marcará fortemente a gestão da instituição nos próximos anos.

Assim, ao longo de 2025 a A2000 continuou a candidatar-se a novos financiadores e a recorrer-se dos doadores angariados para poder exercer a sua Missão, mantendo os seus valores e princípios éticos que lhe conferem qualidade nos serviços prestados, revelando-se a “Angariação de Fundos” como instrumento muito importante e decisivo para o equilíbrio financeiro da A2000.

No início do ano de 2025 recebeu apoio (de uma candidatura efetuada em 2024) do Fundo de Sustentabilidade do Six Senses - Douro Valley para aquisição de equipamentos para o CAARPD e no final de 2025 viu aprovada outra candidatura para apoio na aquisição de uma viatura elétrica. Também, neste ano viu aprovada pelo IIEFP a candidatura para constituição de um Centro de Recursos de Qualificação e Emprego

## Demonstração Financeira de 2025



que abrangerá os 19 concelhos da CIM-Douro e os 5 concelhos da CIM-Alto Tâmega e Barroso.

Gerir todos os serviços e garantir a saúde financeira e sustentabilidade da entidade é uma árdua tarefa que levou a A2000 a não executar um projeto aprovado pelo PRR para construção de uma ERPI, pois devido ao atraso na aprovação, o tempo restante para a execução da obra seria insuficiente poderia colocar em risco a sua elegibilidade se fosse incumprido o plano de execução de 12 meses. Assim, decidiu-se pela não execução do projeto e aguardar por uma oportunidade mais ajustada.

A A2000, na prossecução da sua Missão, além de se confrontar com as questões financeiras, manteve a preocupação com as exigências da qualidade dos serviços, para manter a satisfação dos clientes e restantes Stakeholders, pelo que, viu aprovada, em 2025, a renovação da Certificação EQUASS.

Neste RC apresentam-se os resultados de 104 indicadores de qualidade, resultantes dos 12 objetivos estratégicos definidos no Plano Estratégico, e cumpriram-se as taxas previstas (em Programa de Ação e Orçamento) de 73% desses indicadores. As ta-

xas previstas são ambiciosas, pelo que em apenas 4 indicadores existiu uma variação superior a 5% do previsto, os restantes obtiveram valores muito próximos dos desejados.

Quanto à análise das Demonstrações Financeiras (Balanço e Demonstração de Resultados por Naturezas), à data de 31 de dezembro de 2025, auditadas e certificadas legalmente por Revisor Oficial de Contas Independente pode verificar o seguinte:

**O rendimento total foi de 2.684.501,18€ e os gastos globais de 2.582.121,95€, o que gerou um resultado líquido do exercício positivo de 102.379,23€.**

O resultado líquido do exercício não é alheio aos montantes consolidados de angariação de fundos que, se não existissem, impactava o equilíbrio financeiro da A2000, levando-a a apresentar resultados líquidos negativos.

No dia 31 de março, o Relatório e Contas de Gerência de 2025 foi aprovado por unanimidade dos sócios participantes.

O Relatório e Contas de Gerência de 2025 está publicado na página Web da A2000 em: [www.a2000.pt](http://www.a2000.pt).

**Marina Teixeira, Diretora Técnica**

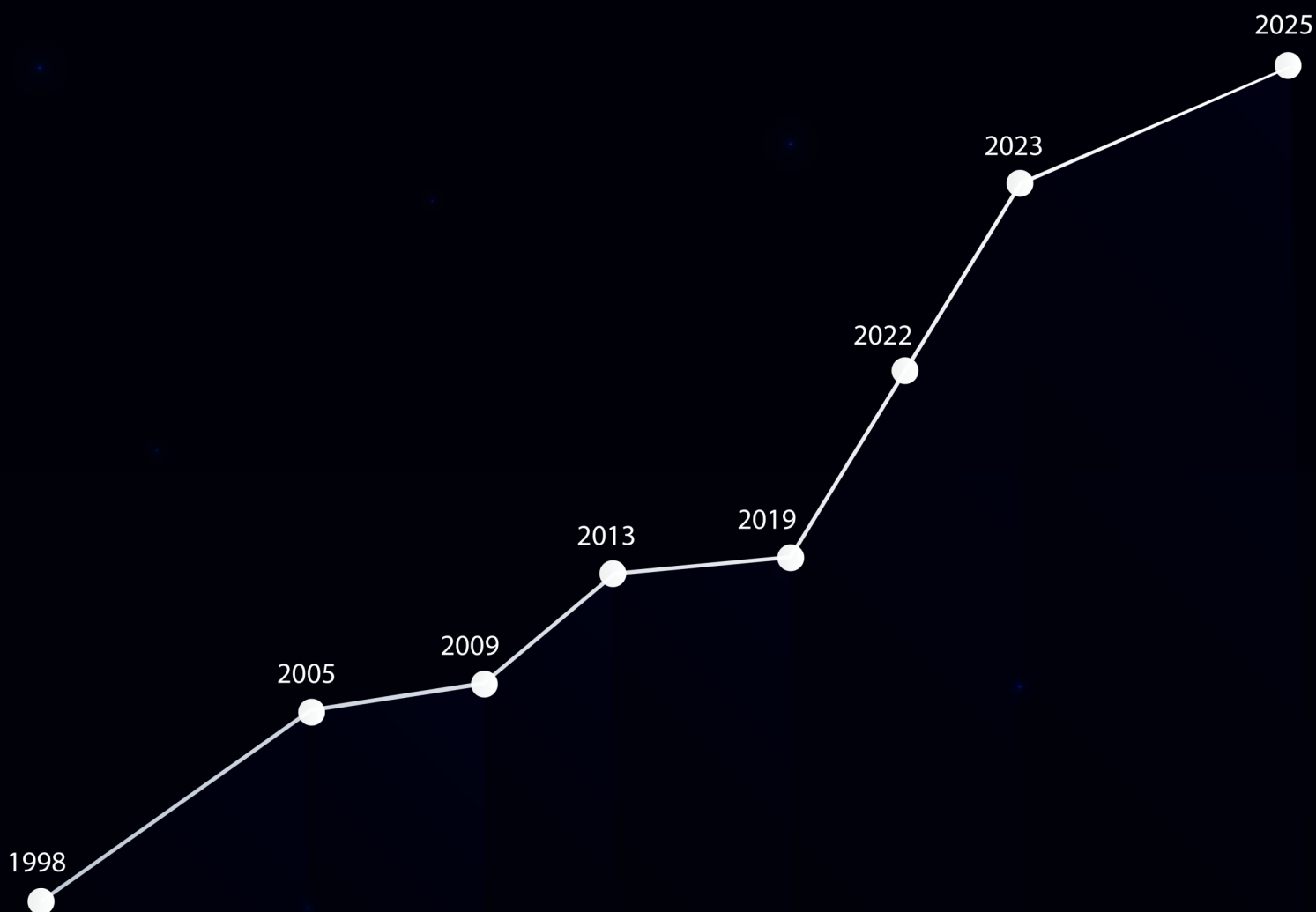


## 31/03/2026 Assembleia-Geral Extraordinária

Os sócios presentes nesta Assembleia Geral Extraordinária decidiram, por unanimidade, proferir a seguinte deliberação: “autorizar a Direção a vender a fração autónoma identificada pela letra “A”, sita na Quinta das Canas, Avenida 25 de Abril, inscrita na matriz predial urbana sob o artigo 434, freguesia de Lobrigos (São Miguel), o qual teve origem no artigo 1394, fração F, da extinta freguesia de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane, concelho de Santa Marta de Penaguião, descrita na Conservatória do Registo Predial de Santa Marta de Penaguião sob o n.º 552-A, da freguesia de São Miguel de Lobrigos (com a morada atual Avenida 25 de Abril, n.º 1111, 5030-481 Santa Marta de Penaguião), pelo valor de 35.000,00€.



MARCAS À ALTURA DAS SUAS EXIGÊNCIAS



SKODA



KIA



VOLVO



CHANGAN

A Irmãos Leite, S.A., é uma empresa fundada em 1998 com sede na Zona Industrial de Vila Real. Os nossos serviços direcionam-se essencialmente para a comercialização de viaturas Novas, Seminovas e Usadas, assim como todo o apoio associado a um serviço Após-Venda das marcas representadas, seguindo os critérios de qualidade preconizados.

# TABUAÇO

## Música e não só...

O Curso 9- Ação 1 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço teve oportunidade de visitar a Escola de Música Sol e o Centro de Dia, ambos localizados nesta vila.

Estas visitas aconteceram no âmbito da UFCD 3534 APCDI- Animação e Lazer e tiveram como objetivo aplicar técnicas de animação tendo em conta as necessidades e interesses dos clientes/ utilizadores, conhecer e experimentar alguns instrumentos musicais, assim como a importância que a música pode ter nas suas vidas e realizar atividades de animação com um público-alvo específico- idosos.

O grupo começou por visitar a Escola de Música Sol localizada na vila de Tabuaço. Foi recebido pelos professores Tiago Gomes, Filipe Oliveira e Pedro Taveira que fizeram uma visita guiada ao espaço, falaram sobre a criação desta Escola em parceria com o município e que dá resposta, neste momento, a cerca de 60 crianças e jovens do concelho que queiram aprender a tocar um instrumento musical ou ter aulas de canto. De seguida, os formandos foram convidados a experimentar alguns dos instrumentos existentes nas salas nomeadamente viola, bateria ou piano. A experiência foi vivida por todos com bastante entusiasmo e expectativa pois para a maior parte foi a primeira vez que tiveram esta oportunidade.

A música faz parte da identidade de um povo. Aprender música desenvolve disciplina, criatividade, coordenação motora e sensibilidade artística.

A música é uma linguagem universal que aproxima pessoas de diferentes países, idade, condição social e culturas.

Ainda durante o mês de fevereiro e, novamente, com a colaboração do Professor de música Tiago Gomes o grupo de formação deslocou-se ao Centro de dia para uma aula de danças tradicionais portuguesas.

A interação com os idosos é fundamental para promover o seu bem-estar físico, emocional e social. À medida que as pessoas

envelhecem, é comum enfrentarem mudanças significativas na sua rotina, como a aposentação, a perda de amigos ou familiares e, por vezes, o afastamento da vida social. Neste contexto, o contacto e a comunicação com outras pessoas tornam-se essenciais para evitar sentimentos de solidão e isolamento.

Quando os idosos participam em conversas, atividades em grupo ou momentos de convívio com familiares, amigos ou membros da comunidade, sentem-se mais valorizados e integrados. Essa interação contribui para fortalecer a autoestima e para manter a mente ativa, estimulando a memória, o raciocínio e a capacidade de comunicação. Além disso, o convívio regular pode ajudar a prevenir problemas de saúde mental, como a depressão e a ansiedade.

Outro aspeto importante nesta atividade foi a partilha de experiências. Os idosos possuem um vasto conhecimento acumulado ao longo da vida, resultado das suas vivências pessoais e profissionais. Ao interagir com eles, o grupo de formação teve a oportunidade de aprender com essas experiências, preservando memórias, tradições e valores culturais que fazem parte da identidade de uma comunidade.

A interação também favorece a criação de relações intergeracionais mais fortes. Quando jovens e idosos convivem, desenvolvem empatia, respeito e compreensão mútua. Esse contacto ajuda a combater estereótipos relacionados com o envelhecimento e promove uma sociedade mais inclusiva e solidária.

Esta atividade terminou com um lanche oferecido pelo Centro de dia que mais uma vez nos acolheu tão calorosamente.

Com estas atividades o grupo de formação percebeu que a música tem uma importância enorme na vida emocional, cultural e social e permite expressar sentimentos que muitas vezes são difíceis de colocar em palavras. Pode transmitir alegria, tristeza, esperança, nostalgia ou energia. Existem estudos que mostram que ouvir ou tocar música estimula a memória, melhora a con-



centração, ajuda na aprendizagem e pode reduzir o stress e a ansiedade.

Fica o agradecimento às entidades envolvidas nestas atividades nomeadamente a Escola de Música Sol e o Centro de Dia de Tabuaço.

Isabela Lima, Formadora



# **SERVIMOS MAIS DO QUE REFEIÇÕES. SERVIMOS COMUNIDADES.**

## **IMPACTO REAL NAS COMUNIDADES ONDE ESTAMOS**

Na Eurest, servimos diariamente milhares de pessoas, com o compromisso de promover uma alimentação mais sustentável e de estarmos presentes em momentos essenciais do seu dia a dia.

Acreditamos que o nosso papel vai além daquilo que servimos. Estamos presentes nas comunidades onde atuamos, contribuindo ativamente para o seu desenvolvimento e bem-estar.

Lado a lado com a A2000, contribuímos para um impacto real na vida de centenas de pessoas e famílias, apoiando projetos que promovem a autonomia, a dignidade e a integração na sociedade.

Mais do que apoiar, assumimos um compromisso com o desenvolvimento das comunidades onde estamos presentes.

**EUREST PORTUGAL**  
**Rua Miguel Serrano N° 9, 4° Piso**  
**1495-173 Algés**  
**T. 217 913 600**

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

# ARMAMAR

## Das raízes às folhas: aprender fazendo



No âmbito da UFCD 3522 – APCDI (Tratamento de Plantas e Animais), os formandos do Curso 1 – ação 11 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Armamar, participaram recentemente numa sessão dedicada ao tema “Tratamento de

plantas: Aspetos básicos da constituição das plantas”, onde tiveram a oportunidade de aliar conhecimentos teóricos a uma atividade prática criativa.

Durante a sessão, foram abordados conteúdos fundamentais relacionados com a estrutura das plantas, incluindo as suas principais partes — raiz, caule, folhas e flores — e as respetivas funções no desenvolvimento e sobrevivência vegetal. Este enquadramento permitiu aos participantes compreender melhor a importância de cada componente no equilíbrio e crescimento das plantas.

Para consolidar os conhecimentos adquiridos, foi dinamizada uma atividade prática que consistiu na elaboração de uma árvore em 3D. Utilizando diferentes materiais, os formandos construíram representações tridimensionais, identificando e recriando as várias partes constituintes de uma planta.

Esta abordagem prática revelou-se uma estratégia eficaz de aprendizagem, promovendo não só a criatividade e o trabalho manual, mas também o espírito de equipa e

a participação ativa dos formandos. A atividade permitiu ainda uma melhor visualização dos conteúdos abordados, facilitando a sua compreensão.

A sessão foi amplamente valorizada pelos participantes, que destacaram a importância de metodologias dinâmicas no processo de aprendizagem. Iniciativas como esta reforçam o papel da formação prática no desenvolvimento de competências essenciais na área do tratamento de plantas e animais.

**Curso 1 - Ação 11- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**  
Raquel Santos, Formadora



## Município de Armamar reforça compromisso com a inclusão ao acolher formandos na formação em contexto de trabalho

O mês de dezembro de 2025 marcou um momento muito especial para os formandos do Curso 1 – Ação 3 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Armamar, que deram início à sua formação em contexto de trabalho. Esta fase representa não apenas um requisito formativo, mas sobretudo uma oportunidade para cada formando aplicar conhecimentos, desenvolver competências e assumir, com orgulho, um papel ativo na comunidade.

Como ponto de partida, foi realizado um levantamento de expectativas junto dos formandos, permitindo-lhes identificar as

áreas profissionais que mais os motivavam. Em articulação com a técnica de acompanhamento e inserção, foram então estabelecidas as melhores soluções para cada caso, garantindo que as colocações correspondiam às suas capacidades, perfis e motivações. A partir desta análise cuidada, os formandos foram integrados em diversas entidades dos concelhos de Armamar e Moimenta da Beira, numa dinâmica que reforça a importância das parcerias locais e da responsabilidade partilhada na construção de oportunidades inclusivas. A colaboração entre instituições demonstra uma compreensão profunda do valor da forma-

ção prática como ferramenta de capacitação e integração social.

Entre as entidades que se destacaram neste processo, a Câmara Municipal de Armamar merece uma nota de especial reconhecimento. Uma vez mais, o Município demonstrou a sua postura humanista e a sua forte sensibilidade para a temática da deficiência / incapacidade, acolhendo três formandos nos seus serviços. Este gesto simboliza mais do que apoio técnico: representa um compromisso genuíno com a inclusão, a igualdade de oportunidades e a melhoria contínua da qualidade de vida dos cidadãos.



**Cofinanciado pela União Europeia**

O Bruno e a Joana iniciaram funções como *Assistentes Operacionais*, desempenhando tarefas fundamentais de higienização e manutenção das ruas, contribuindo diariamente para um concelho mais limpo, seguro e acolhedor. Por sua vez, o Manuel Cid foi integrado na Loja Social, onde desempenha funções que envolvem contacto directo com a população, apoio logístico e organização de bens essenciais.

O empenho da Câmara Municipal de Armar em acolher e acompanhar estes formandos sublinha um caminho que tem vindo a ser construído com consistência: um Município que valoriza cada pessoa, independentemente das suas limitações, e que acredita no potencial transformador da inclusão. Esta postura traduz-se em ações concretas, que impactam de forma positiva a vida dos formandos e fortalecem laços



comunitários.

A formação em contexto de trabalho destes jovens adultos representa, por isso, muito mais do que um estágio. É uma oportunidade de crescimento pessoal, uma porta aberta ao mundo profissional e um contributo importante para o desenvolvimento social

dos concelhos envolvidos. É também um exemplo inspirador de como a união entre a formação, as autarquias e a comunidade pode criar um território mais solidário, mais justo e mais humano.

**Sofia Barros,**

Técnica de Acompanhamento e Inserção

## CHAVES

### “Vozes pelo Planeta: Quando a Consciência Ambiental se Transforma em Poesia”

Num mundo cada vez mais marcado por desafios ambientais, torna-se urgente refletir sobre a forma como interagimos com o meio ambiente e o impacto das nossas ações no planeta. Questões como o consumo excessivo, o desperdício e a degradação da qualidade ambiental estão no centro das preocupações atuais, exigindo uma mudança de atitudes individuais e coletivas. A preservação dos recursos naturais, o uso racional da água e a adoção de práticas sustentáveis são fundamentais para garantir o equilíbrio ecológico e o bem-estar das gerações futuras.

Neste contexto, temas como a poluição ambiental, a importância dos 4 R's — reduzir, reutilizar, reciclar e repensar — e o papel da criatividade na arte reciclada ganham especial relevância. Através da sensibilização e da educação ambiental, é possível promover uma maior consciência ecológica e incentivar comportamentos responsáveis.

Foi neste espírito que os formandos do Curso 1 / Ação 5 – Operador de Serviços

Pessoais e Comunitários de Chaves se envolveram numa reflexão criativa sobre o meio ambiente, expressando as suas ideias, preocupações e esperanças através da poesia, que apresentamos de seguida.

*“Se o planeta queremos salvar  
É importante ser responsável  
Saber reciclar  
É um valor indispensável  
Para a natureza não agredir  
Devemos saber consumir  
Com responsabilidade comprar  
O que nos faz falta, sem exagerar!”*

**Celso / Priscila**

“Neste ambiente...  
A falar do ambiente, sou ainda ciente  
De que toda esta gente, pode levar em frente  
De forma eficiente, o que tenhamos em mente  
Para melhorar este planeta, de corpo e mente  
Pois não se pode ser negligente.”

**Nuno / José**



“O mundo temos de proteger, para o planeta limpo manter”

**Susan / Nicoleta**

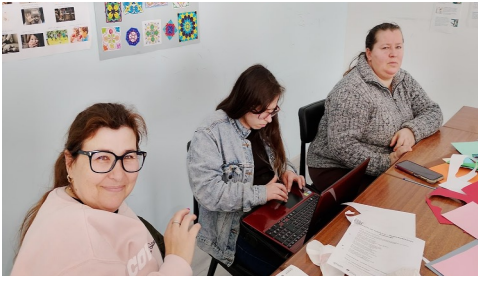
“No verde da terra vive a vida  
Rios, florestas e o céu azul.  
Se cuidarmos bem da natureza  
O futuro será mais seguro e feliz.  
Cada gesto pode ajudar  
Não poluir e saber preservar  
Proteger o nosso planeta  
É garantir um amanhã melhor.”

**Ana / Bruno**

*continua na página seguinte*



**Cofinanciado pela  
União Europeia**



“Terra azul, casa de vida  
Rios limpos a correr  
Se cuidarmos da natureza  
Ela volta a florescer.  
Menos lixo, mais cuidado,  
Mais amor pelo chão,  
Proteger o nosso planeta,

É missão de cada irmão”

Marlene / Duarte

Curso 1 - Ação 15- Operador de Serviços  
Pessoais e Comunitários  
Raquel Santos, Formadora

# VALPAÇOS

## Formação em Animação valoriza tradições locais em Valpaços

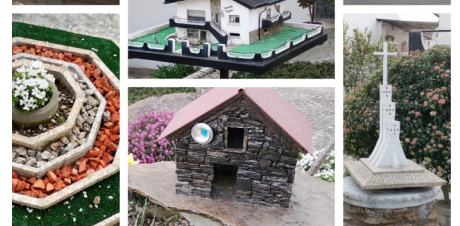
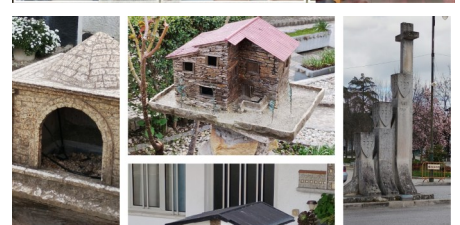


No âmbito da UFCD 3542 – *Animação no Domicílio e em Instituições – Técnicas e Atividades*, foram desenvolvidas diversas iniciativas inseridas no tema “Atividades ligadas ou não a anteriores profissões: Artesanato local e aspetos socioculturais das regiões”.

Ao longo desta unidade de formação, os formandos tiveram a oportunidade de participar em atividades práticas e enriquecedoras, com destaque para uma visita de estudo a várias lojas artesanais de Valpaços. Durante esta visita, foi possível estabelecer contacto direto com diferentes artesãos locais, nomeadamente com a costureira Dona Dulce, que partilhou um pouco da sua experiência profissional. Referiu que a profissão de costureira tem vindo a tornar-se cada vez mais decadente, devido à diminuição da procura e às mudanças nos hábitos de consumo. Esta experiência permitiu um contacto direto com o artesanato local, promovendo o conhecimento das tradições e da identidade cultural da região.

Outra atividade relevante foi a visita ao Auditório Arte e Cultura Luís Teixeira, onde os participantes puderam apreciar a exposição de pintura “Volta ao Mundo”, da artista brasileira Ely Silveira, atualmente residente no concelho de Valpaços. A exposição proporcionou um momento de contacto com diferentes expressões artísticas e culturais.

No entanto, a atividade que mais marcou o grupo foi a realização de uma entrevista ao Sr. Pereira, um dos relojoeiros mais antigos de Valpaços. Para além da sua profissão, o Sr. Pereira dedica-se ao artesanato, criando esculturas originais com materiais como cimento, vidro, madeira e pedra.



continua na página seguinte



Cofinanciado pela  
União Europeia

continuação

A entrevista terminou com uma questão sobre o futuro da sua arte. Questionado sobre se gostaria de ver os seus trabalhos expostos ao público valpacense, o Sr. Pereira respondeu afirmativamente, demonstrando vontade em partilhar o seu talento

com a comunidade.

Esta experiência revelou-se extremamente enriquecedora, permitindo aos formandos valorizar o património cultural local e reconhecer a importância das histórias e saberes individuais na construção da identidade de

uma região.

**Curso 1 – Ação 13 – Operador de Serviços  
Pessoais e Comunitários  
Raquel Santos, Formadora**

## RESENDE

### Visita ao Centro de Cestaria em S. João de Fontoura

No âmbito da UFCD Trabalhos Manuais e Prática Criativa, a convite da Dra. Inês, deslocamo-nos ao **Centro de Cestaria em S. João de Fontoura**. Fomos recebidos pela Sra. Lurdes que nos fez uma visita guiada ao centro, explicando-nos toda a história e importância deste artesanato para a história local. Exploramos os materiais tradicionalmente utilizados (essencialmente vime e choupo, mas também carvalho e castanheiro), equipamentos e técnicas.



A visita foi muito enriquecedora, permitindo-nos compreender o valor cultural da cestaria e experimentar, a arte de entrelaçar o vime. Todos fizemos uma pequena cesta, com a ajuda e orientação da Sra. Lurdes, que trouxemos como recordação.



A atividade foi muito produtiva e vivida com muito entusiasmos por todos nós.

Agradecemos

à Dra. Inês pelo convite e disponibilidade em nos acompanhar e à Sra. Lurdes, pelos ensinamentos e pela forma acolhedora como foram recebidos.

*O Centro de Cestaria de S. João de Fontoura é hoje um dos espaços mais emblemáticos do concelho de Resende dedicados à preservação do património artesanal local. Instalado na antiga Escola Primária*



*da Raposeira, o centro foi criado para valorizar uma tradição que marcou profundamente a identidade da freguesia e que, durante décadas, constituiu uma das principais atividades das famílias locais.*

*Rota do Românico*

### Visita ao Centro Interpretativo da Máscara Ibérica

Também integrada nesta UFCD, tivemos a oportunidade de realizar uma visita ao **Centro Interpretativo da Máscara Ibérica**, uma experiência que consideramos verdadeiramente enriquecedora e que ficará na memória de todos nós. Esta atividade decorreu a convite da Dra. Inês e contou também com a companhia dos utentes da Associação Portas pra Vida, cujo convívio tornou o dia ainda mais especial.

Assim que chegamos a Lazarim, iniciámos esta visita com a visualização de um vídeo introdutório que nos permitiu compreender melhor a origem, a simbologia e a evolução da máscara ibérica. Este primeiro contacto ajudou-nos a situar a tradição no contexto cultural e histórico da região, bem como a perceber a sua ligação às festividades de Carnaval.

De seguida, realizámos uma visita guiada ao centro, onde pudemos observar de perto as diferentes máscaras, trajes, os materiais utilizados e as técnicas de construção. Através das explicações detalhadas, conhece-

mos a história desta tradição ancestral e a forma como continua a ser preservada pelas comunidades locais. Foi um momento de grande aprendizagem, que despertou a curiosidade e o interesse de todos.

Após a visita, almoçámos no local, partilhando um momento de convívio muito agradável com o grupo da Associação Portas pra Vida. A tarde prosseguiu com um pequeno passeio pela aldeia. No regresso, passámos por Lamego, onde fizemos uma breve paragem no Santuário de Nossa Senhora dos Remédios, acrescentando ainda mais significado a este dia tão especial.

Para muitos de nós, esta foi a primeira vez que visitámos o Centro Interpretativo da Máscara Ibérica, o que tornou a experiência ainda mais marcante. Regressámos com novos conhecimentos, boas recordações e a sensação de termos vivido um momento verdadeiramente inesquecível.

Expressamos o nosso profundo agradecimento à Dra. Inês e à Câmara Municipal de Resende por mais esta oportunidade, pela simpatia, disponibilidade e carinho demonstrados ao longo de toda a atividade.



Agradecemos igualmente à Associação Portas pra Vida pelo convívio, pela partilha e pela forma calorosa como nos acompanharam.

**Curso 1 – Ação 12 – Operador de Serviços  
Pessoais e Comunitários  
Goreti Alexandre, Formadora**

# BAIÃO



## Movimento

A UFCD de Animação Desportiva para Públicos Diversificados trouxe movimento, sorrisos e gargalhadas aos formandos que tiveram oportunidade de experimentar diversas atividades práticas e todas com um elemento em comum: mexer o corpo e divertir-se!

A aventura começou nas Piscinas Cobertas de Baião, onde o Professor Zé Pedro orientou uma aula de hidroginástica inesquecível. No início, os formandos entraram na água com aquele ar de quem está a entrar num lago gelado... imóveis, quase estátuas! Mas, bastaram cinco minutos, para que todos ficassem “como peixes na água”, cheios de energia e boa disposição.

A música e a dança foram outro ponto alto: uma aula onde ninguém ficou quieto!! Só pararam quando a aula terminou... A alegria foi maior com a participação dos utentes do Centro de Convívio de Gestaçô, que

trouxeram simpatia, ritmo e um espírito comunitário contagiante. Foi a verdadeira essência da animação desportiva: movimento, saúde e convívio intergeracional.

A visita ao Centro Hípico de Baião acrescentou um toque especial. Guiados pelo Professor Márcio conheceram as boxes, o picadeiro coberto e descoberto, os trilhos exteriores e a selaria. Também aqui, a experiência começou com algum receio: os formandos hesitaram em aproximar-se e tocar nos cavalos, impressionados pelo porte e pela imponência destes animais. Mas a orientação cuidadosa da equipa e a serenidade dos próprios cavalos, fizeram toda a diferença. A desconfiança deu lugar à curiosidade e a curiosidade transformou-se em confiança. Minutos depois, já interagiam com naturalidade e trocavam festinhas. Foi uma descoberta maravilhosa, afinal, os cavalos são animais incríveis! Para terminar em beleza, os mais corajosos, tiveram direito a uma aula de equitação conduzida pelo Professor Pedro Vaz. E

todos tiveram a experiência memorável de conduzir um pônei pelo picadeiro.

Para terminar, o grupo deslocou-se pelo Pavilhão Desportivo do Agrupamento de Escolas de Vale de Ovil, onde realizou uma aula de aeróbica dinamizada pela Prof. Filomena. Entre música animada e muito entusiasmo, os formandos tentaram acertar nos movimentos... embora, verdade seja dita, estivessem completamente descontraídos uns dos outros! Mas isso pouco importou. Importante foi a energia, o riso fácil e a alegria de mexer o corpo ao som da música. No fim, todos concordaram que a diversão superou qualquer falta de coordenação.

No final, ficou a sensação de missão cumprida: aprenderam, conviveram e deram vida ao verdadeiro espírito da Animação Desportiva — movimento e boa disposição!

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

# POIARES - PESO DA RÉGUA

## Saber somar, multiplicar e dividir: Uma competência essencial

O Curso 1 – Ação 6 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer na sede da A2000 em Poiares, desenvolveu uma atividade de culinária no âmbito da unidade de formação de curta duração MGF – Matemática e Gestão Financeira, onde confeccionaram queijadinhos.

A iniciativa permitiu praticar medições, divisões e multiplicações de forma prática e dinâmica.

A atividade teve como objetivo desenvolver o cálculo de quantidades, a gestão do tempo e a organização, reforçando a importância das operações matemáticas no dia a dia, especialmente na autonomia e gestão financeira.

Aprender e aplicar corretamente a soma, a

multiplicação e a divisão é um passo fundamental para uma vida mais organizada, responsável e independente.

O domínio destas operações contribui para uma melhor gestão financeira, para a resolução de problemas do quotidiano e para o desenvolvimento do raciocínio lógico. Além disso, promove a autonomia, uma vez que permite às pessoas lidar com situações práticas sem depender constantemente de outras.

Os participantes mostraram-se motivados e envolvidos, numa sessão que terminou com a degustação das queijadinhos preparadas.



**Curso 1 – Ação 6 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**  
Isabel Alexandre, Formadora



**Cofinanciado pela União Europeia**

# SÓNIA SANTOS

---

DENTAL CLINIC

---

Peso da Régua — Vila Real

254 314 357 — 259 378 540 | [geral@clinicareguense.pt](mailto:geral@clinicareguense.pt)

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

## 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)

Poiães - Peso da Régua

## Lares Residenciais (LR)

Poiães - Peso da Régua

## Residência de Autonomização e Inclusão (RAI)

Poiães - Peso da Régua

## Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados

Concelho de  
Santa Marta de Penaguião



Concelho de  
Peso da Régua



Concelho de  
Armamar



Concelho de  
Lamego



## Prémio Caixa Social da Caixa Geral de Depósitos

### Oportunidade D'Ouro

Concelho de Peso da Régua e limítrofes

(Mesão Frio, Santa Marta de Penaguião, Vila Real, Sabrosa)

Investidor Social



Cofinanciado pela  
União Europeia

# OPORTUNIDADE D'OURO

## Projetos cofinanciados pelo Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência, I.P. (IDiPD)

● Histórias que Unem

● Juntos no Desporto

Projeto cofinanciado pelo IDiPD, I.P.



Instituto para os Direitos das  
Pessoas com Deficiência

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

# Março no CACI da A2000: celebração, participação e bem-estar



O mês de março foi vivido de forma muito especial no CACI da A2000, através de um conjunto diversificado de atividades marcadas pela celebração, pela reflexão, pelo convívio e pelo desenvolvimento pessoal.

Sendo este um mês dedicado à Mulher, aproveitámos a ocasião para abordar a sua evolução ao longo do tempo e o papel fundamental que desempenha na sociedade atual. Para aprofundarmos o conhecimento sobre esta temática, realizámos uma pesquisa que nos permitiu refletir de forma mais informada, consciente e participativa sobre a importância da valorização da mulher nas várias dimensões da vida social, familiar e profissional. Esta temática foi também trabalhada no âmbito do TCI, através de momentos de diálogo, partilha de ideias e reflexão conjunta, que permitiram reforçar a importância do respeito, da igualdade e da valorização do papel da mulher na sociedade.

No âmbito das artes criativas, desenvolvemos também uma pequena lembrança simbólica, preparada com carinho e dedicação, que tivemos o prazer de oferecer às mulheres da Associação. Este gesto pretendeu expressar reconhecimento, respeito e apreço, assinalando de forma especial esta data tão significativa.

Ao longo do mês, recebemos ainda a visita dos colegas da Formação Profissional e do INR de Tabuaço, que passaram um dia nas nossas instalações. Este encontro proporcionou momentos muito positivos de convívio

e aproximação entre todos. Durante a manhã, dinamizámos diversos jogos e atividades, promovendo a interação, a boa disposição, a alegria e a partilha entre participantes, num ambiente marcado pelo entusiasmo e pela amizade.

Estas últimas semanas foram também dedicadas à preparação para a nossa participação no Festival da Primavera, promovido pela APPACDM de Sabrosa. Entre momentos de caracterização, ensaios e preparação, esta experiência foi vivida com grande empenho, entusiasmo e alegria por todos os envolvidos. Para além do trabalho desenvolvido, esta participação constituiu uma excelente oportunidade de convívio, partilha e enriquecimento pessoal, reforçando o espírito de grupo e o sentido de pertença.

Paralelamente, continua a verificar-se um investimento na prática de atividade física, reconhecendo-se a sua importância para a promoção do bem-estar físico, emocional e social. A psicomotricidade continua também a ser uma atividade muito presente no nosso dia a dia, contando com a adesão de todos os clientes, que participam com entusiasmo e motivação.

Com a chegada dos dias melhores e das temperaturas mais amenas, já foi também possível realizar algumas caminhadas pela aldeia, proporcionando momentos agradáveis de contacto com a comunidade e com o espaço envolvente, ao mesmo tempo que se promove a mobilidade e estilos de vida

saudáveis.

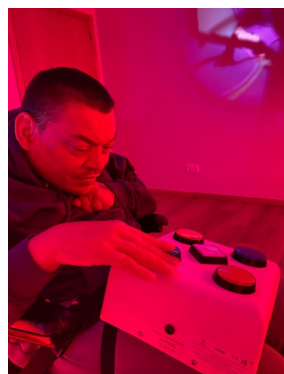
Os grupos de autodeterminação mantêm igualmente um papel importante na dinâmica do CACI. Neste mês, foi dado início à exploração do tema dos direitos e deveres, promovendo a reflexão, a participação e a consciência de cada um sobre o seu papel enquanto cidadão. Estas sessões continuam a revelar-se fundamentais para o desenvolvimento da autonomia, da capacidade de escolha e da valorização pessoal.

A atividade de TIC continua também a registar uma boa adesão, constituindo-se como um espaço de aprendizagem, descoberta e desenvolvimento de competências, sempre vivido com interesse e participação por parte dos clientes.

Houve ainda tempo para momentos de lazer e descontração, com a visualização de filmes, uma atividade que continua a ser muito apreciada por todos e que proporciona ocasiões de convívio, entretenimento e partilha.

O mês de março revelou-se, assim, um período repleto de atividades significativas, aprendizagens e momentos de união, que contribuíram para o bem-estar, a valorização pessoal e o fortalecimento dos laços entre todos no CACI da A2000.

**Técnicos do CACI**



# A “minha” OPORTUNIDADE D'OURO



O projeto Oportunidade D'Ouro, financiado pelo Portugal Inovação Social e pelo Prémio Caixa Social (CGD) reúne pessoas muito diferentes, com percursos e ritmos distintos, por isso paralelamente há pessoas a frequentar formação em sala, outras pessoas fazem experiências de trabalho e outras já integraram Medidas de Emprego. Assim, neste mês de março realizou-se mais uma experiência de trabalho, para descobrir interesses profissionais, desta vez no Abambres Sport Club, que gentilmente se disponibilizou para acolher um participante do projeto e inseri-lo nas atividades de bastidores do Club, que garantem a sua qualidade e profissionalismo.

Paralelamente a formadora Olga Rebelo referiu que os seus dias de formação foram verdadeiras caixinhas de surpresas.

- **Olga Rebelo:** Aos poucos, com segurança, dedicação e respeitando o ritmo de cada um, fomos alcançando grandes conquistas. Terminámos a UFCD de Apresentações Gráficas – PowerPoint, um desafio significativo. Propus que, em cada sessão, cada

formando desenvolvesse um tema à sua escolha, organizando-o de acordo com a temática da sessão. Os trabalhos revelaram-se tão interessantes que decidi propor que cada um fizesse a sua apresentação aos colegas. As apresentações foram muito bem estruturadas e desenvolvidas e os temas abordados mostraram-se bastante cativantes. Fiquei verdadeiramente orgulhosa e os meus formandos também!

Neste momento, estamos a aprofundar e a aperfeiçoar as técnicas de comunicação assertiva, bem como o desenvolvimento do perfil assertivo e das suas vantagens nas relações pessoais e profissionais; a valorizarmos a escuta ativa, a validação das emoções e a empatia, competências essenciais no dia a dia. Em todas as sessões promovemos debates sobre os temas abordados, onde partilhámos opiniões de forma respeitosa, sem julgamentos.

Iniciámos também a UFCD de Expressão Dramática e, ao longo das sessões, temos vindo a construir um ambiente de segurança, confiança e pertença. Aprendemos a

aceitar o risco e o erro como parte do processo de desenvolvimento, reconhecendo que a criatividade pode nascer precisamente daí. Por isso, incentivamos a tentativa, sem receios.

Trabalhamos também a adaptação e a mudança, que, embora desafiantes, quando superadas proporcionam um enorme sentimento de liberdade. Dedicamo-nos ainda à memória e, nesta sessão, ficámos verdadeiramente surpreendidos com a quantidade de gestos que conseguimos memorizar. Até aqueles que diziam não ter memória perceberam que, afinal, são capazes! Tudo isto através de jogos dinâmicos e muito divertidos.

Exploramos também a imaginação, a representação e o desenho. E, no desenho, confesso: tenho verdadeiros artistas!

É assim a “minha” Oportunidade D'Ouro!

**Técnicas do projeto  
Oportunidade D'Ouro**



[www.armamar.freguesias.pt](http://www.armamar.freguesias.pt)

**Armamar | Coura | Tôes | Travanca**

AV. 8 DE SETEMBRO Nº14 5110-127 ARMAMAR

JUNTAARMAMAR@GMAIL.COM

**254 851 846**

# Armamar e Tabuaço: Atividades Ocupacionais



Ao longo do mês de março, o grupo das Atividades Ocupacionais de Tabuaço e Armamar abordaram o tema do Meio Ambiente com diversas atividades informativas, que tiveram como principal objetivo promover a consciência ambiental e incentivar práticas ecológicas no dia a dia.

Aproveitando as efemérides do dia mundial da árvore e da água, foram realizadas sessões informativas sobre a preservação da natureza e o impacto das atitudes humanas no planeta. Houve ainda tempo de comemorar o Dia Internacional da Mulher e o Dia do Pai, com a execução de uma lembrança para oferecer e decorar as salas com o tema da primavera.

Em Armamar, a convite da Biblioteca Municipal, fomos ouvir a história “O sabor da Lua” e, para além de executarmos os personagens da história em cartão, “provamos” o sabor da lua que era muito parecido com o chocolate.

No dia 13 de março, os grupos das Atividades Ocupacionais e da Formação Profissional de Tabuaço, com o apoio do Município deste concelho que gentilmente nos cedeu o transporte, tiveram oportunidade de visitar as instalações da sede da A2000, em Poia-

res. Aqui, os clientes visitaram as salas snoezelen onde, em ambiente seguro e relaxante, puderam experienciar e estimular os sentidos com atividades relaxantes de promoção de bem-estar emocional e cognitivo. Num verdadeiro intercâmbio com os clientes de Poiares, foi ainda possível, juntamente com os clientes do CAARPD, jogar Boccia e Hóquei Adaptado, proporcionando um momento de convívio, bastante divertido e enriquecedor.

No dia 19 de março, demos início ao projeto deste ano cofinanciado pelo Instituto para os Direitos da Pessoa com Deficiência – IDiPD (antigo INR), intitulado “Histórias que Unem”. Este projeto, que termina a 31 de dezembro, está enquadrado no âmbito da Convenção dos Direitos da PCDI, nomeadamente no Artigo 21.º “Liberdade de expressão e opinião e acesso à informação” e 30.º “Participação na vida cultural, recreação, lazer e desporto” e tem como finalidade, promover a participação das pessoas com deficiência em atividades criativas e sensibilizar as crianças e jovens para os valores da equidade, empatia e inclusão, na área da deficiência.

Partindo da ideia que “sensibilizar crianças

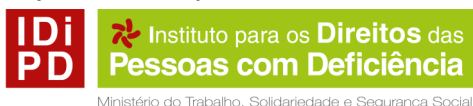
e jovens é plantar sementes de inclusão que darão frutos no futuro” concebeu-se um projeto dirigido às crianças e jovens em idade escolar, com o objetivo de as envolver em atividades de cariz artístico em torno de histórias (ficcionadas ou reais) juntamente com os participantes com deficiência, num ambiente de criatividade e cooperação, cujos resultados se pretende apresentar à comunidade em geral. Assim, tendo em conta valores como a EMPATIA, TOLERÂNCIA, EQUIDADE e INCLUSÃO, convidaremos as crianças e jovens a refletir sobre uma verdade fundamental: a deficiência não define uma pessoa, mas a capacidade de inclusão define uma sociedade. Quando escolhemos ver além das diferenças e reconhecemos o valor único de cada indivíduo, não transformamos apenas uma vida, também construímos uma sociedade onde todos têm o seu lugar e a sua voz.

A par destas atividades, tanto em Armamar como em Tabuaço, continuamos com as nossas atividades de piscina/ginásio e música/piscina, respetivamente, graças à parceria estabelecida com os referidos Municípios.

**Alexandra Santos**, Técnica da A2000



Projeto Cofinanciado pelo IDiPD



# Cidadania em Ação no CAARPD de Poiares: Pequenos Gestos, Grandes Caminhos



Este mês, no CAARPD de Poiares, o nosso olhar virou-se para a rua, mas com o coração focado naquilo que nos une: o respeito, a autonomia e o cuidado mútuo. Sob o tema “Cidadania e Prevenção Rodoviária”, transformámos as nossas rotinas numa aprendizagem viva sobre como ser parte de uma comunidade mais segura, atenta e interventiva.

A cidadania não se pratica apenas em teoria, exerce-se em cada passo consciencioso. Para tornar esta aprendizagem mais real, passámos da reflexão à ação com:

Caminhadas pela freguesia de Poiares. Mais do que um passeio, esta foi uma missão de cidadania ativa. De olhos bem abertos, os nossos clientes percorreram as ruas identificando situações que afetam o nosso dia a dia: locais onde a falta de passeios ou passadeiras dificulta a circulação de quem tem mobilidade reduzida. Esta atividade permitiu-nos refletir sobre o nosso papel enquanto agentes de mudança.

Desta experiência, produzimos uma série de vídeos educativos que partilhámos na nossa rubrica semanal “À Conversa Sobre...”. Nestas filmagens, explorámos o terreno e exemplificámos a forma correta de utilizar as passadeiras. Foi inspirador ver o empenho de cada um ao demonstrar que atravessar a estrada requer atenção, contacto visual com os condutores e, acima de tudo, segurança. Criámos também

momentos de "Perguntas e Respostas" perante a câmara, onde os nossos clientes testaram os seus conhecimentos sobre os sinais de trânsito, provando que a autonomia constrói-se com saber e partilha. Explorámos ainda alguns conceitos básicos de Cidadania, demonstrando nas nossas filmagens exemplos práticos de como ser um bom cidadão e viver em harmonia com a comunidade e com o meio ambiente.

Ao longo das semanas, percebemos que, na estrada como na vida, a nossa segurança depende da atenção que damos a quem caminha ao nosso lado. Ser um bom cidadão é compreender que o nosso espaço termina onde começa o do outro. É saber que as nossas escolhas na estrada e na rua moldam a segurança de todos. Ser cidadão é ter um olhar atento e uma mão pronta a ajudar; é respeitar as regras não por obrigação, mas por cuidado; e é, acima de tudo, sentir que o bem-estar das pessoas depende do compromisso e do coração de cada um de nós.

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



# Março no CAARPD de Murça: Primavera, Comunidade e Muita Energia!

Março foi um mês em grande, cheio de atividades, partilhas e muita animação!

Na sala, estivemos ocupados a preparar trabalhos para a exposição para a qual fomos convidados pelo Agrupamento de Escolas de Murça. Criámos um bonito mural de primavera com pássaros, girassóis e jarros cheios de flores primaveris que deram ainda mais cor ao nosso espaço. Aproveitámos também para fazer flores e arranjos especiais para oferecer no Dia da Mulher, gestos simples mas cheios de significado.

Participámos ainda numa atividade da Liga

Portuguesa Contra o Cancro, onde ajudámos a formar um laço humano no centro da vila juntamente com toda a comunidade, um momento simbólico e muito especial.

Fizemos também uma visita à biblioteca para ouvir a história "A Lagartinha Muito Comilona". No final, cada um criou a sua própria borboleta, que ficou em exposição. Ficaram mesmo lindas!

Nos dias 26 e 27 de março, fomos visitar a Feira da Saúde, organizada pelo Agrupamento de Escolas, onde também tivemos oportunidade de ver a nossa exposição e participar numa animada aula de zumba

com o resto da comunidade escolar. Energia não faltou!

Com a chegada do bom tempo, começámos as nossas caminhadas pela vila para aproveitar o sol e o ar livre. E claro, continuámos com os nossos jogos de tabuleiro e sessões de karaoke, que já são presença garantida nos nossos dias.

Foi, sem dúvida, um mês em grande, cheio de cor, convívio e momentos felizes!

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



## JUNTOS NO DESPORTO com a BANDEIRA DA ÉTICA

O IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., através do Plano Nacional de Ética no desporto (PNED) certificou o projeto da A2000, JUNTOS NO DESPORTO, com a BANDEIRA DA ÉTICA.

O projeto JUNTOS NO DESPORTO, cofinanciado pelo IDiPD Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência, I.P., promovido pela A2000, pretende divulgar várias modalidades desportivas adaptadas, envolver pessoas da região norte, com diferentes condições e idades (jovens sem e com deficiência e idosos).

Desde 2023, a A2000 fomenta encontros desportivos onde as modalidades de Boccia, Polybat, Hóquei DI e atualmente Futebol Inclusivo, estão presentes e são um meio para fortalecer laços sociais, tornando o desporto um espaço educativo, formativo e transformador, pois incentiva estilos de vida saudáveis e socialmente responsáveis, prevenindo comportamentos de risco, violência ou exclusão. Permite, ainda, aos praticantes aprenderem a respeitar regras, a aceitar a diferença, a gerir conflitos de forma positiva e a valorizar o espírito de equipa, competências essenciais para a vida em sociedade.

Assim, a prática desportiva reforça valores como a IGUALDADE de direitos, o RESPEITO pela diferença, a HONESTIDADE, a RESPONSABILIDADE individual e social, a COOPERAÇÃO, a SOLIDARIEDADE e a INCLUSÃO.



Este projeto é mais um passo na promoção da ética no desporto, pois reforça a ideia de que todos têm um lugar, um papel e uma responsabilidade a desempenhar na sociedade. É com grande orgulho que a A2000 recebe esta certificação, pois representa o reconhecimento de um trabalho cada vez mais consistente e inclusivo, na área do Desporto.



# MESÃO FRIO SANTO ANDRÉ



*Um lugar com História.*  
VISITE-NOS!



**CONTACTOS**

Praça do Pelourinho, n°45 B  
5040-314 Mesão Frio

254 891 927  
[freguesiasantoandre@sapo.pt](mailto:freguesiasantoandre@sapo.pt)

# “Sozinhos podemos fazer tão pouco; juntos podemos fazer tanto.” Helen Keller



Durante o mês de março, os Espaços de Convívio (EC) da A2000 voltaram a afirmar-se como locais privilegiados de partilha, aprendizagem e bem-estar, com um conjunto diversificado de atividades que promoveram o envelhecimento ativo e o fortalecimento de laços comunitários.

Um dos grandes destaques do mês foi a abertura de um novo Espaço de Convívio na freguesia de Aldeias, em Armamar. Este novo grupo iniciou a sua dinâmica com uma atividade especialmente significativa: uma sessão de informação sobre estilos comunicacionais, que incluiu a aferição do estilo de cada participante. Este momento revelou-se fundamental para o início das relações interpessoais, proporcionando um melhor conhecimento entre todos e criando uma base de empatia e compreensão para o trabalho futuro.

Ao longo do mês, as atividades desenvolvidas abrangeram várias áreas. A matemática esteve em foco, através de exercícios e jogos que estimularam o raciocínio lógico e a agilidade mental. Também a Língua Portuguesa foi trabalhada de forma lúdica, com palavras cruzadas e sopas de letras que desafiaram conhecimentos e promoveram a concentração.

As danças seniores marcaram presença regular, enchendo os espaços de energia, movimento e boa disposição. Paralelamente, houve momentos de reflexão sobre a Quaresma, onde se compararam vivências

atuais com tradições antigas, incluindo a recordação de costumes e de especialidades gastronómicas doces típicas desta época.

A vertente da saúde não foi esquecida, tendo sido abordado o tema do AVC (Acidente Vascular Cerebral), com informação sobre sintomas, causas, recuperação e, sobretudo, prevenção — um contributo importante para a literacia em saúde dos participantes.

No Espaço de Convívio de Fontes, realizou-se uma saída ao Miradouro de São Pedro, onde se viveu uma tarde muito agradável, celebrando a chegada da primavera num ambiente de convívio e contacto com a natureza.

Já o EC de Alvações do Corgo protagonizou um momento especial ao visitar a Associação de Nossa Senhora das Candeias, em Canelas. O grupo levou consigo danças seniores e um teatro de fantoches, que animaram todos os presentes. Foi uma oportunidade para mostrar o trabalho desenvolvido e, acima de tudo, partilhar a alegria que estas atividades proporcionam — porque é, de facto, muito gratificante apresentar aquilo que se faz com tanto entusiasmo.

As tecnologias também estiveram presentes no dia a dia, com atividades de TIC e jogos em tablets, promovendo a inclusão digital. O Boccia continuou a ser uma prática regular e ganhou especial destaque com a participação, em Mondim de Basto, na primeira de oito provas do IV Torneio

de Boccia Sénior, organizado pela delegação de Vila Real da Fundação INATEL. Aproveitando a deslocação, o grupo visitou ainda o Santuário de Nossa Senhora da Graça, desfrutando das suas paisagens magníficas.

Por fim, março ficou também marcado pela introdução de novos jogos, nomeadamente dominós temáticos — cores e formas, profissões, sílabas, adição e subtração, objetos e suas definições — que trouxeram novas dinâmicas e estimularam diferentes competências de forma divertida e envolvente.

Em suma, março foi um mês repleto de atividades enriquecedoras, onde o convívio, a aprendizagem e a alegria caminharam lado a lado, reforçando o papel dos Espaços de Convívio da A2000 como espaços vivos, inclusivos e profundamente humanos.

Para concluir, o mês de março mostrou, uma vez mais, que é na partilha, na entreatada e no convívio que se constroem experiências verdadeiramente significativas. Cada atividade, cada encontro e cada momento vivido nos Espaços de Convívio da A2000 reforçam a importância do coletivo, onde todos aprendem, ensinam e crescem em conjunto. Afinal, como nos lembra Helen Keller, “sozinhos podemos fazer tão pouco; juntos podemos fazer tanto.” — e é precisamente neste espírito de união que continuamos a caminhar.

**Paula Conceição, Técnica da A2000**

Os Espaços de Convívio da A2000 desenvolvem-se atualmente 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, no Concelho de Peso da Régua, na União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; no Concelho de Lamego na União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdígem, e no concelho de Armamar na Freguesia de Aldeias.

Os Espaços de Convívio têm como parceiros e financiadores: 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, a União de Freguesias de Galafura e Covelinhas e a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura; a União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdígem e Freguesia de Aldeias.



## OS NOSSOS SERVIÇOS

- Medição da Tensão Arterial
- Medição de Parâmetros Bioquímicos
- Testes de Gravidez
- Testes TRAg Covid-19, Influenza A e B
- Testes Streptococcus
- Administração de Injetáveis e Vacinas Não Incluídas no PNV
- Mapa de 24Horas
- Exame Mapa 48Horas
- Consulta de Acupuntura
- Consulta de Podologia
- Consulta de Audiologia
- Consulta de Nutrição
- Preparação Individual de Medicação
- Entrega ao Domicílio
- Holter 24Horas
- Electrocardiograma
- Medicação de proximidade



FARMÁCIA  
NOSSA SENHORA  
DE FÁTIMA

MURÇA

### Contacte-nos:

[nsfatima.farmacia@gmail.com](mailto:nsfatima.farmacia@gmail.com)

259 511 012

Avenida dos Bombeiros Voluntários,  
Edifício Alameda Loja 2,  
5090-148 Murça

# DOADORES DO MÊS

 <b>ROZÈS</b> PORTO	 casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY	 <b>OBILA</b> ÓTICA OBILA ÓTICA, ÓTICA e OPTOMETRIA DE EXCELÊNCIA	 O Cerdúculo do Leiteiro Membros - Vila Real	 <b>Conforlife</b> artigos médico-hospitalares	 ESTD 1870 <b>Aveleda</b> Onde os sonhos se cultivam
 RESTAURANTE <b>S. Leonardo</b>	 	 <b>ELECTROLUZ</b> de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.			 <b>*CIMAGOM</b>  wine rest®
 	 <b>Fribila</b> FRIO INDUSTRIAL	 <b>Quinta do Pêgo</b>	 <b>COMPASSO E RÉGUA</b> GABINETE DE PROJETOS	 <b>farmácia de FERRAGUDO</b>	 UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM
 <b>BORRALHA</b> Hotel - Restaurante - Spa  <b>PADARIA FERNANDES</b>	 ALVARÁ Nº 61808 <b>HABI PENAGUIÃO</b> ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO Contribuções de Qualidade, Celeridade, Lazer e Confiança	 <b>Quinta do PRÍNCIPE</b> REDIAL CHAVES	 <b>E.Leclerc LAMEGO</b>	 <b>VT</b> VELOSO TÊXTIL TEXTES LAR	 <b>Vila Douro</b> BAR - RESTAURANTE
 <b>UP TECH BOX</b>	 <b>manos gráfica</b>	 <b>VALGUARD</b> INCÍ	 <b>Lúcio Fernandes &amp; Filhos, Lda</b> Materiais de Construção e Produtos Agrícolas	 <b>KONICA MINOLTA</b>	 <b>Café Concerto 259</b> 259 GASTRO BAR SOB. - CMO. - NOV. 2
 <b>Vagaroso Seguros</b> sociedade de Mediação de Seguros e Promoção Bancária		 ESTABLISHED 1727 <b>MARTHA'S</b> WINES & SPIRITS	 <b>MOBILAR</b> MOBILIÁRIO	 <b>MYSTERIOUS</b> reason	 <b>FAFEL Construct</b>
	 <b>CF Alumínios</b> Alumínios e Estores		 <b>IRMÃOS PEREIRA</b>		
 <b>inova</b> CLEAN SERVICES	 <b>DOUROXISTO</b> apartments	 <b>MAG</b> MAGALHÃES & CA, LDA		 <b>ARMAZÉNS DO CORGO</b> PLÁSTICOS - LOCAÇÃO - DECORATIVOS - BRINQUEDOS - COMÉRCIO GERAL	 <b>Forbo</b>
 <b>tripwix</b> VILLA RENTALS	 <b>LUSIMED GROUP</b> Dr. António Rodrigues e Dra. Sandra Silva		 <b>B LEAM</b>	 UNIÃO DE FREGUESIAS ADOUFE E VILARINHO DE SAMARDÃ	 <b>ZenSenses</b> Terapia pelos sentidos
	 <b>COMPASSO E RÉGUA</b> GABINETE DE PROJETOS	 <b>ON24h</b> alarmes	 <b>Intermarkê</b> Vila Real	 <b>Quinta da Laceira</b> AL Guíes - Vila Real 914 135 566	 <b>greengray</b> group
 <b>GOLDEN HOTELARIA</b>		 <b>T MOREIRA</b>		 <b>DUPLA DIABÓLICA</b>	
	 <b>irmãos LEITE.</b>		 <b>FARMÁCIA</b> NOSSA SENHORA DE FÁTIMA MURÇA		 ESTD 1943 <b>casa mário machado</b> 80 ANOS

Viver e Aprender | Edição 221 | MARÇO 2026

Rua S. João Bosco, N.º478 | 5050-346 Poiares - Peso da Régua

Tif: 254 822 046 / a2000@a2000.pt



967 294 806