



Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda



AL Guiães - Vila Real 914 135 566



# VIVER e aprender

www.a2000.pt



## CENTRO DE RECURSOS PARA A QUALIFICAÇÃO E EMPREGO (CRQE)

Medida Estágio Inserção promove integração do Amílcar Carvalho na Ideia Verde

Vila Real

PÁGINA 5 -

## PROJETOS COFINANCIADOS PELO IDiPD



Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

- Grupo das Atividades Ocupacionais / Projeto "Histórias que Unem"

PÁGINA 22 -

## FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## Novo Curso "Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais"

Carrazeda de Ansiães

PÁGINA 16 -

## III ROTA DE CLÁSSICOS

um passeio solidário pelo Douro

PÁGINA 6 -



## Juntos no Desporto

- ◆ 04/05/2026 - 1º Encontro de Futebol Inclusivo Murça
- ◆ 15/05/2026 - Torneio de Boccia Di Poiares, Peso da Régua

PÁGINA 23 -



PROJETO BANDEIRA de ÉTICA

**Casa Teixeira**  
Mini - Mercado . Gás . Rações

Tef: 254 892 450 - Tel: 967 363 281

E-mail: casa-teixeira@hotmail.com

Rua da Carreira, 8 - Santa Cristina  
- Mesão Frio

*O Grotto<sup>2</sup>*

LAMEGO

**L A M**  
LOJA DA AVÓ MILA

Tlm. 967944090

Edifício Sta Rita, lote 17  
Nº 317 R.C. fração C Cruz - Real  
4605-359 Vila Meã - Amarante

Loja da Avó Mila  
loja\_da\_avo\_mila

**LF**

Luciana Ferreira  
ESTETICISTA



**Fernando Jorge Dias Vaz**

COMPRESSOR PARA TODOS OS SERVIÇOS - MÁQUINA DE SURRIBAS  
RETRO-ESCAVADORA - TRACTOR AGRÍCOLA

Telm. 967 983 309 \* 964 738 327 \* 259 518 041  
E-mail: odiliaestevesfranca@gmail.com

5090-210 PALHEIROS - MURÇA

 **FrutaReal**  
QUALIDADE NATURAL

 *Azeite*  
Lugar, do  
Cruzeiro



**Família**  
**Peixoto**

 **EDUARDO PEIXOTO**  
CONSTRUÇÃO | MANUTENÇÃO DE JARDINS, PISCINAS E CORTE DE ÁRVORES

**Eduardo Peixoto**  
DIRECTOR GERAL - CEO

CONSTRUÇÃO E MANUTENÇÃO DE JARDINS  
MANUTENÇÃO DE PISCINAS  
CORTE DE ÁRVORES

917 342 346  
eduardopeixotojardins@hotmail.com  
cascais

HAIR CLINIC & HAIR SPA

**SP**

938 895 539 Alameda de Grasse 14 B Lj. 3  
Vila Real 5000-703

*Tatás Del*  
CABELEIREIRO

TAVIRA

**CAFÉ O MANEL**  
SANTO-XISTO

910 658 751 - 912 338 139  
- 254 402 878

**VF**

**VILA FREIRE**  
AJRC

VINHO TINTO  
VIN ROUGE  
RED WINE



**frutas**  
Quinta de Moitós II, Lda

**MARTA SANTOS TRAVELING**

**Filipa Pereira**  
VELAS & SONHOS

Vila Real


 **FISITABUAÇO**  
Clínica de Medicina Física e Reabilitação

254 789 315

Rua Oliveira Guimarães - Tabuaço  
(em frente ao Serviço de Finanças)

**COUTO & SERRÃO, LDA**  
Construção de Edifícios

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

 **BODYSTATION**

## Entre a memória e a esperança

Há lugares que fazem parte da nossa história. Lugares onde crescemos, aprendemos, construímos amizades e recebemos valores que nos acompanham ao longo da vida. O antigo Colégio Salesiano de Poiares é um desses lugares para mim. E é-o também para o Presidente da A2000. Frequentámos aquele colégio em anos próximos, partilhando uma experiência educativa que marcou profundamente o nosso percurso humano e profissional.

Talvez por isso, quando em 2019 acompanhei, enquanto administrador dos Salesianos, o processo de transição do edifício para a A2000, vivi esse momento com sentimentos mistos. Por um lado, a consciência de que terminava um ciclo de quase um século de presença salesiana em Poiares; por outro, a confiança de que se iniciava uma nova etapa capaz de manter viva a vocação daquele espaço: estar ao serviço das pessoas, especialmente das mais frágeis.

Recentemente, no passado dia 9 de maio, por ocasião de um encontro de Antigos Alunos Salesianos e das suas famílias, tive a oportunidade de regressar a Poiares. Confesso que fui movido também pela curiosidade de reencontrar um lugar que faz parte da minha história e de verificar como tinha evoluído ao longo destes últimos anos.

O que encontrei superou as minhas expectativas.

Encontrei um espaço cuidado, valorizado e profundamente transformado. Mas, acima de tudo, encontrei um espaço vivo. Um lugar onde diariamente dezenas de pessoas encontram apoio, acompanhamento, formação, inclusão e oportunidades de desenvolvimento pessoal. Um lugar onde a dignidade humana continua a ser promovida através de respostas concretas e de um trabalho realizado com profissionalismo, proximidade e dedicação.

Ao percorrer aqueles corredores e aqueles espaços, ocorreu-me que a verdadeira riqueza de uma instituição nunca está apenas nas suas paredes. Está nas vidas que ajuda a transformar. Está nas pessoas que acolhe, acompanha e capacita. Está na esperança que semeia todos os dias.

Por isso, senti uma profunda alegria ao verificar que a confiança depositada na A2000 há seis anos foi plenamente justificada. O edifício mudou, adaptou-se a novas necessidades e ganhou novas funcionalidades. Mas manteve intacta a sua vocação essencial: ser um lugar de crescimento humano, de promoção da pessoa e de serviço ao próximo.

**Creio que esta realidade é motivo de orgulho para todos: para a A2000, para os seus colaboradores, para os seus utentes e famílias, para os parceiros institucionais e também para todos aqueles que, ao longo de décadas, fizeram parte da história daquele espaço.**

**Há heranças que não se medem em pedras nem em edifícios. Medem-se em valores. E os valores do acolhimento, da solidariedade, da educação, da promoção humana e da atenção aos mais vulneráveis continuam hoje bem presentes na missão da A2000.**

Ao iniciar este mês de junho, quero deixar uma palavra de reconhecimento e gratidão a todos os que tornam possível esta obra. O que vi em Poiares não foi apenas um edifício bem recuperado ou bem utilizado. Vi uma missão viva. Vi pessoas ao serviço de pessoas. Vi um passado honrado e um futuro construído com esperança.

E essa é, seguramente, a melhor homenagem que se pode prestar à história daquele lugar.



**Pe. João Ramos,**

Diretor dos Salesianos de Lisboa

### EDIÇÃO Nº 223 |

Propriedade: A2000 | Contribuinte: 505 045 125 |

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

3	Entre a memória e a esperança	14	Maio em cheio
5	Medida Estágio Inserção promove integração do Amílcar Carvalho na Ideia Verde	16	NOVO CURSO Desenvolvimento de Competências Socio-profissionais
6	17/05/2026 - III Rota de Clássicos: um passeio solidário pelo Douro	18	OPORTUNIDADE D'OURO à descoberta de Sabrosa
8	Proteger, Prevenir e Criar	19	Inclusão, Desporto e Profissões no CAARPD de Poiares
9	Um Sorriso Vale Ouro	20	Mês de maio cheio de atividades no CACI
9	Do quarto à mesa: pequenos-almoços com pinta	22	Grupo das Atividades Ocupacionais / Projeto "Histórias que Unem"
10	Rotinas que Cuidam, Sabores que Aproximam: A Importância da Animação e da Culinária no Envelhecimento Ativo	23	04/05/2026 - 1º Encontro de Futebol Inclusivo em Murça
11	Visita ao atelier Artkinder e participação em workshop de confeção de bonecas através da técnica de macramé	23	15/05/2026 - Torneio de Boccia Di
12	"Ler é aprender a viajar, sem sair do lugar"	24	Maio no CAARPD de Murça: Um mês cheio de comunidade, partilhas e animação!
		26	"O que vale na vida não é o ponto de partida, mas a caminhada." Cora Coralina

# 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



## Medida Estágio Inserção promove integração do Amílcar Carvalho na Ideia Verde em Vila Real

O Sr. Amílcar da Cruz Carvalho encontra-se atualmente integrado na empresa Ideia Verde, no âmbito da medida Estágio Inserção, desempenhando funções na área da jardinagem e manutenção de espaços públicos da cidade de Vila Real. Esta oportunidade surgiu através do acompanhamento realizado pelo Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego (CRQE), num processo orientado para a identificação das suas motivações, interesses e capacidades profissionais.

Desde o primeiro contacto, os responsáveis da empresa demonstraram total disponibilidade e abertura para acolher o Sr. Amílcar, assumindo uma postura de grande responsabilidade social e evidenciando o compromisso da entidade



com práticas inclusivas. A colaboração estabelecida revelou-se fundamental para que a integração decorresse de forma

positiva, respeitando o ritmo, as competên-

cias e os interesses do cliente.

No desempenho das suas funções, o Sr. Amílcar realiza tarefas de jardinagem e manutenção de espaços verdes públicos, contribuindo diariamente para a preservação e valorização dos espaços da cidade. O seu trabalho inclui cuidados de limpeza, manutenção e organização de jardins e zonas verdes, funções essenciais para garantir espaços públicos cuidados, agradáveis e acessíveis à comunidade.

O próprio refere sentir-se muito satisfeito com esta experiência profissional, destacando o gosto pela área da jardinagem e a importância de se manter ativo e ocupado no seu dia a dia. Demonstra entusiasmo pelas tarefas que realiza e reconhece o impacto positivo que esta oportunidade tem trazido à sua rotina e bem-estar pessoal. Refere ainda sentir-se bem acolhido e integrado na equipa, valorizando o ambiente de trabalho e a relação estabelecida com os colegas.

Por parte da empresa, é reconhecida a dedicação e o empenho demonstrados pelo Sr. Amílcar nas funções que desempenha, sendo a sua integração vista como uma experiência positiva tanto a nível profissional como humano. Este percurso reforça a importância da criação de oportunidades inclusivas e do desenvolvimento de respostas que permitam às pessoas participar de for-



ma ativa na comunidade e no mercado de trabalho.

O caso do Sr. Amílcar evidencia o impacto positivo da articulação entre entidades empregadoras, medidas de apoio ao emprego e acompanhamento técnico especializado, demonstrando como oportunidades ajustadas podem promover autonomia, valorização pessoal e inclusão social através do trabalho.

Fátima Teixeira,  
Técnica da A2000

# TV Sunset Solidário



NUNO CLAM



**CARLOS MANÇA**



SANDRO MARTINS



B2B GUI MANÇA



PICÃO



MICHEL

**11 JULHO 2026**  
19H30 - 04H00  
MUSEU DO DOURO | PESO DA RÉGUA  
25 MUSEU DO DOURO

**Patrocinadores Principais**







# 17/05/2026 - III Rota de Clássicos: um passeio solidário pelo Douro

Neste dia, reunimos 76 viaturas clássicas e 174 participantes num maravilhoso passeio solidário pelas deslumbrantes paisagens da região do Douro!

Este evento, organizado pela A2000, teve como principal objetivo apoiar as seguintes novas respostas sociais para mais 100 pessoas com deficiência e incapacidade:

- 2 Lares Residenciais (LR) para 60 pessoas;
- 2 Residências de Autonomização e Inclusão (RAI) para 10 pessoas;
- 1 Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) para 30 pessoas.

Os 174 participantes que participaram na

III Rota de Clássicos contribuíram para um movimento solidário com impacto real na vida de muitas pessoas.

Um agradecimento muito especial a todas as entidades e empresas que contribuíram para o sucesso deste evento:

## Patrocinadores Principais

- Município de Santa Marta de Penaguião
- Irmãos Leite Concessionários
- Junta de Freguesia de Poiães
- Habipenaguião Construções, Lda.
- Crédito Agrícola de Trás-os-Montes e Alto Douro

## Apoios

- Município do Peso da Régua
- São João de Fontoura "Freguesia da Ce-reja"
- Pacheca
- Padaria A. Fonseca e H. Ribeiro Lda. (Neca)
- Supermercado Primavera
- LandPeças
- Serrana - Padaria e Pastelaria

Um agradecimento especial aos trabalhadores da A2000 que se voluntariaram para organizar este evento, bem como a todos os participantes que marcaram presença, vindos de vários pontos do Norte e Centro de Portugal.



## Patrocinadores Principais



[casamariomachado.pt](http://casamariomachado.pt)

**Se existe, nós temos!**



Agricultura



Construção



Bricolage



Casa &  
Jardim



Segurança  
no Trabalho



Pet &  
Pecuária



ESTD



1943

**casa mário  
machado**

**80 ANOS**

# RESENDE

## Proteger, Prevenir e Criar



O mês de abril, dedicado à Prevenção dos Maus-Tratos na Infância, chegou ao fim da melhor forma: unidos na realização de um **Lazo Humano**. A convite da CPCJ, e com a colaboração de várias entidades do concelho e dos militares do Posto Territorial da GNR de Resende, juntámo-nos nas instalações da GNR para dar forma humana a este laço tão especial. Vivemos um momento de grande emoção e partilha, daqueles que nos lembram porque é tão importante estarmos juntos por uma boa causa. Com um gesto simples, reforçámos a importância de proteger as crianças e defender os seus direitos. No final, ainda tivemos direito a um lanche!



A convite da equipa do CLDS 5G, no âmbito da UFCD Saúde e Bem-estar no Trabalho, juntámo-nos à ação **“Preparar Hoje para Proteger Amanhã – Como agir em situações de crise e de catástrofe e preparar um kit de emergência 72h”**, uma sessão dedicada à preparação e à segurança. Ficámos mais conscientes da importância de estarmos preparados para situações de emergência - prevenir é sempre melhor que remediar! Aprendemos como agir em cená-

rios de crise ou catástrofe e recebemos dicas sobre como organizar um kit de emergência. Um kit simples, mas essencial, que nos pode garantir autonomia e segurança durante as primeiras 72 horas. Saímos desta ação mais informados, mais confiantes e, acima de tudo, mais preparados para o futuro. E porque conhecimento bom é conhecimento partilhado... deixamos convosco o kit de emergência!



Inserido na UFCD 3521APCDI – Decoração de Espaços, visitamos duas exposições no **Museu Municipal de Resende**, uma experiência que nos permitiu olhar para a arte com olhos de decoradores. Foi um momento de descoberta e reflexão sobre a forma como a arte, em particular a pintura, pode transformar e valorizar os espaços. A pintura tem um papel importante na decoração de espaços pela capacidade de criar ambientes, transmitir emoções, contar histórias e dar identidade aos espaços. Entre cores, formas e texturas, percebemos como uma obra pode mudar a perceção de um espaço, tornando-o mais acolhedor, expressivo e com personalidade. Visitamos a ex-

posição **“África Amiga”**, com curadoria de Inês Correia, uma viagem pela cultura africana, com pinturas, fotografias e esculturas, onde se retratam pessoas, paisagens e momentos do dia a dia, fruto de uma missão de voluntariado promovida pela ONGD *Leigos para o Desenvolvimento*. Também visitamos a exposição de pintura **“Rostos da Democracia”** de Mafalda Rocha, que honra as mulheres e homens que, desde a queda da Monarquia, da Ditadura até à Democracia, lutaram na defesa de ideais e causas cívicas e no desenvolvimento da democracia.

Ainda no Museu Municipal de Resende, participámos no **Ateliê de Artesanato**



**ART’Mãos**, dedicado aos tradicionais Tapetes de Arraiolos. Foi uma experiência enriquecedora, onde a tradição se juntou com a criatividade, na decoração de espaços. Tivemos a oportunidade de perceber o valor da tapeçaria na decoração de espaços, tornando-os mais acolhedores, elegantes e cheios de história. Os tapetes de Arraiolos servem para adornar o chão, mas também são excelentes peças decorativas para paredes, acrescentando cor, textura e identidade aos ambientes. Entre fios, pontos e boa disposição, ficámos com a certeza de que o artesanato não só decora espaços, como também conta histórias.

**Curso 1 - Ação 12 - Operador de Serviços  
Pessoais e Comunitários**  
Sandra Pinto, Formadora

# BAIÃO

## Um Sorriso Vale Ouro

Participámos numa ação de sensibilização sobre Higiene Oral, dinamizada pela Assistente Dentária Vânia Cardoso da Clínica Vale de Sousa. Inserida na UFCD 7340 PCDI – Acompanhamento da Criança, esta ação ajudou-nos a reconhecer a importância e funções da higiene oral, desenhar uma rotina de higiene oral e explorar a diversidade de produtos usados na higiene oral. No decorrer da sessão, ficámos mais conscientes da importância e da necessidade de manter bons cuidados de higiene oral, aprendendo que a falta deles pode trazer consequências desagradáveis, como cáries, gengivites, mau hálito e outros problemas que ninguém quer ter como companhia. Afinal, os dentes não são só para as fotografias... trabalham por nós, todos os dias!

Falámos sobre os alimentos que podem prejudicar a saúde oral - doces, como rebuçados, gomas, chocolates, bolos e bolachas recheadas, assim como os refrigerantes e outras bebidas açucaradas, são grandes responsáveis pelo aparecimento de cáries e pelo desgaste dos dentes. Também os snacks processados e os alimentos pegajosos, que ficam agarrados aos dentes, podem causar problemas quando não há uma boa higiene oral depois. Se sabem bem, sabem... mas, aos dentes, nem por isso! Também falamos dos alimentos amigos dos dentes, aqueles que ajudam a fortalecê-los e a manter as gengivas saudáveis. As frutas e legumes frescos, como maçã, pera ou cenoura, ajudam na limpeza natural dos dentes. Os produtos lácteos, como leite, iogurte natural e queijo, são ricos em cálcio



e contribuem para dentes mais fortes. A água revelou-se a grande aliada do sorriso, ajudando a limpar a boca e a proteger o esmalte dentário.

A ação abordou ainda os hábitos essenciais da rotina de higiene oral, reforçando a importância de escovar os dentes corretamente, usar fio dentário, cuidar da língua e não esquecer as visitas regulares ao dentista, mesmo quando “não dói nada”. Ficámos igualmente a conhecer melhor os produtos adequados para uma boa higiene oral, percebendo que escolher bem faz toda a diferença.

Para tornar esta ação ainda mais completa (e para não haver desculpas!), recebemos um kit de higiene oral com os produtos essenciais para o cuidado diário do sorriso. Entre escova, pasta e outros aliados dos dentes, ficámos equipados para colocar em prática tudo o que aprendemos. Saímos desta sessão mais informados, mais atentos aos nossos hábitos diários e, com a certeza, de que um sorriso saudável começa em



pequenas rotinas feitas todos os dias, com boa disposição e pasta de dentes à mão!

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

# VALPAÇOS

## Do quarto à mesa: pequenos-almoços com pinta

No âmbito da UFCD 3531APCDI – Produção Alimentar – mise-en-place, integrada no Curso 1 / Ação 13 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, decorreu em Valpaços uma sessão prática dedicada ao aperfeiçoamento de técnicas essenciais na área da hotelaria e restauração.





Durante a formação, os formandos abordaram o tema dos serviços especiais de room service, compreendendo em que consiste este serviço prestado diretamente ao cliente no quarto, e identificando exemplos como o serviço de pequeno-almoço e o serviço de refeições ligeiras. Foram ainda destacadas vantagens como a comodidade, a privacidade e a rapidez no atendimento. Numa componente prática, os participantes elaboraram e montaram um tabuleiro de pequeno-

almoço de room service, incluindo alimentos habitualmente servidos, como pão, croissants, café, compotas, sumo de fruta, manteiga, queijo, bolo e bolachas.

Numa outra sessão, incluímos atividades de mise-en-place de mesas diárias, com simulação da colocação de mesas em contexto formal e informal. Os formandos trabalharam o correto posicionamento dos guardanapos, bem como a adequada distribuição dos elementos da mesa de acordo com a

ocasião, reforçando competências técnicas fundamentais para o desempenho profissional na área.

Esta formação permitiu consolidar conhecimentos práticos e promover a preparação dos formandos para contextos reais de trabalho, valorizando a qualidade do serviço e a atenção ao detalhe .

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

## CHAVES

### Rotinas que Cuidam, Sabores que Aproximam: A Importância da Animação e da Culinária no Envelhecimento Ativo

No âmbito do Curso 1 / Ação 5 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Chaves, na UFCD 3542 – Animação no domicílio e em instituições: técnicas e atividades, os formandos desenvolveram atividades dedicadas à importância das rotinas diárias e da culinária como ferramentas essenciais para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida da população idosa.

Ao longo das sessões, foi destacada a relevância de uma rotina diária estruturada para os idosos, uma vez que esta contribui para a manutenção da saúde física, mental e emocional. Com o avançar da idade, hábitos organizados e previsíveis tornam-se fundamentais para promover segurança, autonomia e estabilidade, ajudando a prevenir o isolamento e a preservar capacidades cognitivas e funcionais.

Foram abordadas práticas essenciais para um envelhecimento saudável, como a manutenção de horários regulares para as re-

feições, a realização de caminhadas ou exercícios leves, os cuidados de higiene pessoal, momentos de lazer, o convívio social, o descanso adequado e a toma correta da medicação. Estes hábitos, quando integrados no quotidiano, favorecem um envelhecimento mais ativo, equilibrado e feliz.

Paralelamente, explorou-se a importância da culinária enquanto atividade terapêutica e de estimulação. Mais do que a simples preparação de alimentos, cozinhar revelou-se uma poderosa ferramenta de desenvolvimento cognitivo, permitindo estimular a memória, a concentração e a coordenação motora fina.

Além dos benefícios físicos e cognitivos, a culinária assume também uma dimensão emocional e social muito significativa. A partilha de receitas, histórias e tradições permite ao idoso reforçar a sua identidade, valorizar o seu percurso de vida e sentir-se



útil e integrado. O ato de cozinhar transforma-se, assim, num espaço de afeto, autonomia e socialização.

Esta atividade permitiu aos formandos compreender, na prática, como a animação sociocultural pode integrar diferentes estratégias para promover o bem-estar da pessoa idosa, conciliando saúde, aprendizagem e interação social.



**Cofinanciado pela União Europeia**

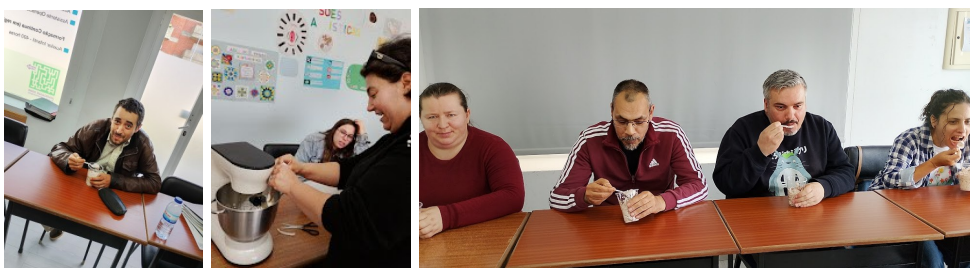
E, porque a melhor forma de compreender os benefícios da culinária é vivenciá-los, também nós quisemos experimentar esta dinâmica e confeccionámos uma deliciosa mousse de cookies, adoçando o final desta aprendizagem com sabor, partilha e boa disposição.

E para os mais gulosos, deixamos ainda como sugestão uma receita simples e deliciosa de mousse de limão:

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 2 iogurtes naturais;
- Sumo de 2 limões.

Preparação:



- Misture todos os ingredientes;
- Bata até obter uma consistência cremosa;
- Distribua por taças individuais e leve ao frio.

Uma receita prática, refrescante e perfeita para partilhar, provando que pequenos mo-

mentos à volta da culinária podem transformar-se em grandes experiências de convívio e bem-estar.

**Curso 1 - Ação 5 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**  
Raquel Santos, Formadora

## ARMAMAR

### Visita ao atelier Artkinder e participação em workshop de confeção de bonecas através da técnica de macramé

No âmbito da UFCD Trabalhos Manuais e Prática Criativa, deslocámo-nos ao atelier Artkinder, situado no concelho de Armamar, onde nos dedicámos à criatividade e ao desenvolvimento de competências artesanais.

Os conteúdos abordados centraram-se na realização de trabalhos manuais com diferentes materiais e na aprendizagem de diversas técnicas artesanais. A atividade permitiu aprofundar conhecimentos sobre a técnica de macramé, através do entrelaçamento de fios e da execução de nós decorativos, promovendo a criatividade, a expressão manual e o trabalho em equipa.

Durante a atividade, os formandos tiveram a oportunidade de aprender e explorar a técnica de macramé, criando bonecas artesanais. Na confeção das bonecas foram utilizadas lãs de macramé de diferentes cores e bolas de madeira, materiais que deram às peças um aspeto original, delicado e criativo.

A atividade proporcionou um momento de aprendizagem prática, promovendo não só a criatividade, mas também a concentração, a motricidade fina e o trabalho em equipa. Além disso, permitiu aos participantes contactar com uma arte tradicional cada vez mais valorizada, incentivando o gosto pelo



artesanato e pelo trabalho manual.

A experiência foi recebida com entusiasmo pelos formandos, que destacaram o ambiente acolhedor do atelier e a oportunidade de desenvolver novas técnicas artísticas num espaço inspirador e enriquecedor.

No final da sessão, cada formando levou consigo a boneca produzida, simbolizando o empenho, a dedicação e a criatividade colocados no trabalho realizado.

Deixamos um agradecimento especial à Clarisse, pela forma calorosa como nos recebeu, pela partilha de conhecimentos e pela dedicação demonstrada ao longo da atividade, bem como pela forma inspiradora como guiou o grupo durante todo o

workshop.

**Muito obrigado!**

**Curso 1 – Ação 11 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**  
Isabel Alexandre, Formadora



# POIARES - PESO DA RÉGUA

## “Ler é aprender a viajar, sem sair do lugar”

**MÚSICA (Carlos Paião “Cinderela”)**  
**“Ler é tão Bom”**

Abro um livro devagar,  
 Começo a imaginar,  
 Cada letra a falar

Leio alto ou em silêncio,  
 Ler é encantamento,  
 Estou pronto a viajar!

Se não consigo dizer,  
 Eu tento outra vez,  
 Quero muito aprender

Letra a letra, devagar  
 e estou a imaginar  
 com o livro vou andar!

**E ler, a leitura é tão boa,  
 dá asas ao coração,  
 Aprendo mais a cada dia  
 Histórias, com muita imaginação  
 a ouvir esta canção  
 e ler com emoção.**



No âmbito da UFCD 3534APCDI – Animação e Lazer, integrada no Curso 1 / Ação 10 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Poiares, os formandos realizaram uma visita de estudo à Feira do Livro do Peso da Régua. A atividade inseriu-se na temática dos meios de expressão, com especial abordagem na literatura, proporcionando aos formandos uma experiência enriquecedora de contato direto com o mundo dos livros e da leitura. Durante a visita, os formandos tiveram a oportunidade de explorar os diferentes espaços da feira, conhecer uma grande variedade de obras literárias e contactar com diferentes géneros e autores.

Também os formandos do Curso 1 / Ação 6 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Poiares, no âmbito da UFCD Cidadania, Comunidade e Ambiente, participaram na mesma atividade, contudo o objetivo foi refletirem sobre os meios de comunicação social: tipos, evolução e utilidade. Durante a visita, os participantes aprofundaram conhecimentos sobre o conceito de

meios de comunicação, identificando diferentes tipos, como a imprensa, a rádio, a televisão e os meios digitais, reconhecendo a sua evolução ao longo dos tempos e a sua importância na transmissão de informação, cultura e conhecimento.

A atividade permitiu ainda comparar meios de comunicação antigos e atuais observados na feira, destacando-se o livro como um dos mais duradouros e relevantes meios de comunicação. Esta experiência proporcionou aos formandos uma oportunidade de reconhecer a utilidade dos meios de comunicação na sociedade e refletir sobre o seu papel na promoção da cidadania, da cultura e da aprendizagem ao longo da vida.

Esta iniciativa permitiu incentivar hábitos de leitura, estimular a criatividade e reforçar a importância da literatura como instrumento de aprendizagem, cultura e desenvolvimento pessoal. Para além do enriquecimento cultural, a atividade promoveu momentos de convívio e partilha entre os formandos, contribuindo igualmente para o desenvolvimento de competências pessoais

e sociais. Durante a visita, assistimos a uma peça de teatro apresentada por Docentes do Agrupamento de Escolas João de Araújo Correia, através da qual foi transmitida a ideia de que o livro transcende o tempo e o espaço, funcionando como uma ponte entre o autor e o leitor, permitindo a partilha de ideias, valores e saberes entre gerações.

A iniciativa revelou-se uma experiência positiva e enriquecedora, reforçando a importância de atividades pedagógicas fora do contexto de sala de formação, capazes de complementar a formação e proporcionar novas experiências aos formandos.

Terminámos a visita ao som de uma belíssima canção inventada e interpretada pelos atores da peça de teatro, e como nos divertimos tanto, deixamos também aqui a letra para que vocês possam cantar e imaginar!

**Curso 1 - Ação 6 e 10 - Operador de Serviços  
 Pessoais e Comunitários  
 Raquel Santos e Cláudia Cigarro, Formadoras**



**Cofinanciado pela  
 União Europeia**

# Quinta da Ladeira



A Quinta da Ladeira está situada nos belos vales do Douro, oferecendo um **ambiente tranquilo e confortável**.

Esta moradia é uma **combinação de rusticidade e modernidade**, com lareiras, sala e cozinha amplas, além de aquecimento em toda a casa.



Um espaço ao ar livre **ideal para caminhar e desfrutar da tranquilidade**, além de apreciar as **vistas deslumbrantes** dos vales do Douro.

**B.** ★★★★★

Nadiariethmueller12

Uma estadia verdadeiramente inesquecível! Cheia de simpatia, boa comida e paisagens deslumbrantes

★ 10/10

**B.** ★★★★★

Beatriz

Sem dúvida das melhores estadias que já passei, a receção é incrível, piscina limpa, fomos extremamente bem recebidos.

★ 10/10

AL

RESERVAR



914 135 566



Guiães - Vila Real

# TABUAÇO

## Maio em cheio

Durante o mês de maio o Curso 1- Ação 9 de Operador e Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço realizou um conjunto de atividades que contribuíram para que este mês tenha sido inesquecível.

No âmbito da UFCD 3534 APCDI- Animação e Lazer o grupo de formação realizou uma entrevista ao SR. Comandante dos Bombeiros Voluntários de Tabuaço Filipe Cabral e participou na Feira do Livro dinamizada pela Biblioteca Municipal José Carlos Pinto dos Santos.

Estas atividades tiveram como objetivo aplicar técnicas de animação tendo em conta as necessidades e interesses dos clientes/ utilizadores, com supervisão e colaborar na organização e realização de atividades no exterior seguindo instruções diretas.

Na primeira atividade o grupo de formação preparou previamente em sala as questões que iriam ser colocadas ao Comandante da Corporação de Bombeiros de Tabuaço e escolheu quem iria assumir o papel de entrevistador.

No dia combinado deslocaram-se às instalações do Quartel dos Bombeiros Voluntários e no salão nobre realizamos a entrevista, contando mais uma vez com a boa disposição e disponibilidade do entrevistado.

Este momento de partilha permitiu ao grupo de formação uma maior proximidade e conhecer melhor este “filho da terra” que se tornou numa figura importante para os tabuacenses.



Filipe Cabral é bombeiro há 25 anos e confidenciou-nos que comandar uma corporação de bombeiros tem sido um grande desafio, que exige uma entrega quase que 24 horas por dia à profissão. Acha que a profissão de bombeiro nem sempre é valorizada, falou da importância de se modernizarem para poderem dar resposta mais ajustada à população. Quando foi questionado

sobre a razão de ter aceite o convite para este cargo respondeu: “Pensar que consigo contribuir para desenvolver e modernizar esta associação, valorizar o papel de cada um e mostrar à sociedade que os bombeiros são muito importantes no dia-a-dia da população e não só quando há ocorrências.”

Relativamente à questão das vantagens e desvantagens de ser bombeiro respondeu:

“Vantagens: camaradagem que se cria entre todas as equipas de bombeiros espalhadas pelo distrito e pelo país, e o sentimento de contribuir diariamente para o bem da sociedade.

Desvantagens: Exposição ao risco e o facto da sociedade ainda olhar para os bombeiros só quando precisam de nós, não valorizam verdadeiramente a profissão.”

Perguntamos ainda se era mais fácil ou mais difícil ser comandante duma corporação numa vila de interior tão pequena e calma?

“Sendo Tabuaço uma vila pequena e pacata torna o trabalho dos bombeiros mais facilitado porque conhecem as pessoas pelo nome, onde moram e as suas histórias. No entanto, o facto de Tabuaço estar longe geograficamente dos grandes centros urbanos acaba por ser mais difícil ajudar em tempo útil as situações mais urgentes e complexas”.

A segunda atividade consistiu na participação ativa na Feira do Livro da Biblioteca. O convite surgiu da equipa técnica que nos lançou o desafio de preparar uma peça de teatro para apresentar aos alunos do 1º ciclo.

O grupo de formação começou por pesquisar uma história que fosse adequada à faixa etária dos 3- 4 anos e a escolha foi o livro “O Pedro e a Lua” de Helena Simas.

De seguida colocaram “mãos à obra” e construíram os cenários e as personagens presentes na história. Seguiram-se muitos ensaios para que no dia tudo corresse na perfeição. E assim aconteceu.

As crianças escutaram atentamente a história e não tiravam os olhos dos cenários coloridos e divertidos que se construíram especialmente para eles. No final recebemos muitas palmas e elogios do público e da equipa técnica presente.

O mês de maio terminou com mais uma atividade prática em sala- uma sessão de costura.

Esta atividade aconteceu no âmbito da UFCD 3542 – Animação no domicílio e em instituições – técnicas e atividades e teve como objetivo capacitar os formandos sobre algumas noções de costura e da importância que esta atividade pode ter nas suas vidas.



Assim, convidamos a Catarina Santos Neves, detentora de um projeto de costura denominado Costura com Arte que teve a amabilidade de vir à sala de formação e nos presentear com a sua arte e partilhar alguns dos seus conhecimentos. Desenvolveu com o grupo uma atividade de costura que consistiu em construir um porta- documentos ou porta-moedas com cada um dos formandos e assim desenvolver as suas capacidades criativas e trabalhar a motricidade fina pois foi possível cada um escolher o tecido, tamanho e os detalhes que queria na sua peça.

Para além de uma costureira cheia de talento a Catarina contagiou a sala com a sua boa disposição e partilhou alguns dos seus trabalhos e algumas situações mais hilariantes do seu dia-a-dia.

Maio foi sem sombra de dúvida um mês repleto de bons momentos que irão certamente ficar na memória do grupo de formação que em breve irá iniciar sua formação em contexto de trabalho.

Fica o agradecimento ao Comandante dos Bombeiros Voluntários de Tabuaço por nos receber, à equipa da Biblioteca Municipal por nos ter dado a oportunidade de participar neste momento tão importante para o município e à talentosa Catarina Neves por dispensar o seu precioso tempo em nos ensinar alguma da sua arte e principalmente a sermos melhores pessoas.

Isabela Lima, Formadora



**T**MOREIRA

# Damos cor aos seus projetos.

➤ Comercialização e Aplicação de tintas

[www.t-moreira.com](http://www.t-moreira.com)

# CARRAZEDA DE ANSIÃES

## NOVO CURSO

### Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais



Carrazeda de Ansiães recebeu, no dia 4 de maio, o início do Curso 2 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais, promovido pela A2000. A iniciativa reforça o compromisso da instituição com a formação qualificada, a integração social e o desenvolvimento pessoal e profissional dos seus clientes.

Durante a sessão de abertura, os participantes tiveram oportunidade de conhecer os espaços formativos onde decorrerão as atividades, garantindo uma adaptação inicial ao ambiente e às condições de trabalho pedagógico. Este momento permitiu criar um primeiro contacto com a dinâmica do curso e fortalecer o sentimento de pertença ao grupo.

Ao longo do dia foi promovida uma leitura e reflexão dos direitos e deveres dos clientes, documento essencial para assegurar uma participação consciente, responsável e alinhada com as normas institucionais. A apresentação deste conteúdo reforçou a importância do respeito mútuo, da assiduidade, da participação ativa e da confidencialidade, pilares fundamentais para o bom funcionamento do percurso formativo.

Procedeu-se ainda à apresentação da missão, valores e princípios da A2000, destacando o compromisso da instituição com a inclusão, a autonomia, a dignidade humana e a promoção de oportunidades equitativas. Estes elementos orientadores foram sublinhados como base de todo o trabalho de-

envolvido e como referência para o comportamento e envolvimento dos formandos ao longo do curso.

A A2000 reafirma o seu papel enquanto entidade promotora de qualificação socio-profissional, contribuindo para o reforço das competências pessoais, sociais e laborais dos participantes, e para a criação de percursos de vida mais autónomos e sustentáveis.

Enquanto formadora desejo a todos os formandos um percurso formativo pleno de aprendizagens, crescimento e conquistas.

Sónia Sousa, Formadora



Cofinanciado pela União Europeia

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

# TV Sunset Solidário



**nunoclim**



**CARLOS MANÇA**



**SANDRO MARTINS**



**PICÃO**



**B2B GUI MANÇA**



**MICHEL**

11 JULHO 2026

19H30 - 04H00

MUSEU DO DOURO | PESO DA RÉGUA

MUSEU DO DOURO

**Patrocinadores Principais**







## 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 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



## 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

## à descoberta de Sabrosa



Neste artigo, no âmbito do projeto Oportunidade D'Ouro, cofinanciado pelo Portugal Inovação Social e Prémio Caixa Social, salientamos a realização de uma visita cultural a Sabrosa, dinamizada pela equipa técnica do projeto.

Esta atividade inseriu-se na estratégia de formação e inclusão social do projeto, que visa proporcionar aos participantes experiências práticas de aprendizagem, contacto com o património local e desenvolvimento de competências pessoais e sociais, através de contextos reais e significativos.

Esta visita teve como principais objetivos promover o conhecimento do património histórico e cultural da região, estimular a curiosidade e o interesse pela história local, fomentar o convívio entre os participantes e reforçar competências como a autonomia, a comunicação e a participação ativa em grupo.

A manhã iniciou-se no Museu Fernão de Magalhães, onde os participantes tiveram

oportunidade de conhecer melhor a vida e o legado de Fernão de Magalhães, bem como a importância das grandes viagens marítimas portuguesas. Através da observação de exposições, objetos históricos e suportes interativos, o grupo foi convidado a explorar conteúdos de forma orientada, promovendo momentos de diálogo, questionamento e partilha de conhecimentos.

Após o almoço-convívio no Monte de Nossa Senhora da Azinheira, a atividade prosseguiu durante a tarde com a visita à estação arqueológica de Garganta, proporcionando um contacto mais direto com vestígios históricos Visigóticos e com a paisagem envolvente, permitindo compreender a evolução do território ao longo do tempo.

Seguiu-se a visita ao Espaço Miguel Torga, onde os participantes foram sensibilizados para a vida e obra do escritor, profundamente ligado a Trás-os-Montes. Este momento permitiu uma reflexão mais emocional e simbólica sobre a identidade regional,

a relação com a terra e a forma como a cultura influenciam a memória coletiva.

Ao longo de toda a visita, destacou-se o espírito de grupo, a boa disposição e o envolvimento dos participantes, que demonstraram interesse e participação ativa nas diferentes atividades propostas.

Mais do que uma simples visita cultural, este dia representou uma oportunidade de aprendizagem fora do contexto habitual, contribuindo para a valorização pessoal e social dos participantes. No âmbito do projeto Oportunidade D'Ouro, estas iniciativas assumem um papel fundamental na promoção da inclusão, da cidadania ativa e do acesso à cultura, reforçando o compromisso da A2000 em criar experiências que ampliem horizontes e promovam novas oportunidades de desenvolvimento.

**Técnicas do projeto  
Oportunidade D'Ouro**



Museu Fernão de Magalhães



Património arqueológico



Convívio e descoberta

# Inclusão, Desporto e Profissões no CAARPD de Poiares



O mês foi marcado por inúmeras atividades no CAARPD, proporcionando momentos de aprendizagem, convívio, inclusão e desenvolvimento pessoal aos nossos clientes. Ao longo das semanas, dinamizámos diversas iniciativas nas áreas do desporto adaptado, atividades de piscina, atividade física, estimulação cognitiva, psicomotricidade, jogos, cinema e música.

Este, foi um mês dedicado ao tema Profissões. Com base neste tema, desenvolvemos atividades educativas e criativas relacionadas com diferentes áreas profissionais e observámos algumas delas na prática.

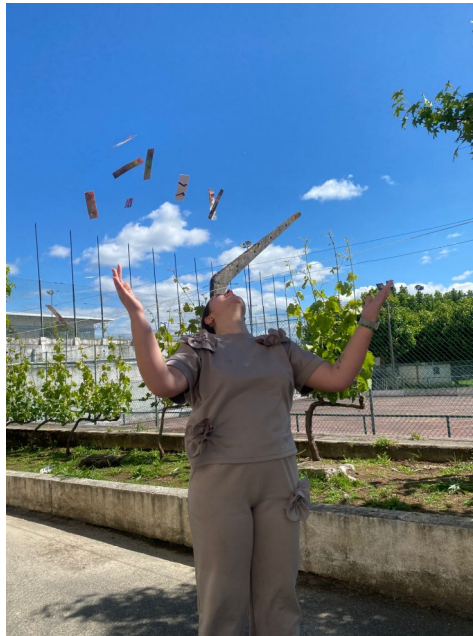
Um dos momentos mais especiais aconteceu com a visita ao Infância de Poiares, onde apresentámos uma peça de teatro preparada pelos nossos utentes. Foi uma experiência muito enriquecedora, marcada pela alegria, interação entre gerações e valorização das capacidades de cada participante.

No dia 4, participámos num Torneio de Futebol Inclusivo em Murça. A atividade contou com a participação de elementos do CAARPD e também do CACI, proporcionando um dia muito divertido, cheio de espírito de equipa, partilha e inclusão através do desporto.

O desporto continuou em destaque com a participação nos Torneios de Boccia DI. No dia 8 estivemos presentes em Amarante e, posteriormente, no dia 23, em Lousada. Estas competições permitiram desenvolver competências desportivas, sociais e de cooperação entre todos os participantes.

Já no dia 25, ainda no que diz respeito ao Desporto Adaptado, deslocámo-nos até Bragança para participar numa competição de futsal, onde alcançámos um excelente 2.º lugar. Este resultado reflete o empenho, dedicação e trabalho de equipa demonstrados pelos nossos atletas ao longo da preparação e da competição.

Temos ainda de referir que os ensaios para as marchas seguem a todo o vapor, visitámos a Feira do Livro do Peso da Régua e preparámos duas obras de arte para serem apresentadas no CRIDEM 2026 (Concurso



Nacional de Obras de Expressão Plástica de Pessoas com Deficiência Intelectual) organizada pela APPACDM do Porto, onde decorrerá a exposição.

Para terminar o mês da melhor forma, no dia 28 preparámos um delicioso bolo e sumos para uma Feirinha Solidária realizada na nossa esplanada. Esta iniciativa promoveu o convívio, a ajuda e o espírito solidário entre utentes, colaboradores e comunidade.



Foi, sem dúvida, um mês muito ativo, cheio de experiências positivas, inclusão, aprendizagem e momentos inesquecíveis para todos.

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



## Mês de maio cheio de atividades no CACI

Durante o mês de maio, o Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) dinamizou várias atividades que proporcionaram momentos de aprendizagem, criatividade, convívio e diversão aos seus clientes.

Uma das novidades deste mês foi a realização de uma nova atividade na cozinha. Fomos, literalmente, meter a mão na massa! Com entusiasmo e espírito de equipa, preparámos deliciosos enroladinhos de salsicha, bolos e sumo de maçã. Esta experiência permitiu trabalhar a autonomia, a colaboração e algumas competências do dia a dia, ao mesmo tempo que proporcionou momentos de grande satisfação a todos os participantes.

Também celebrámos o aniversário de um dos nossos clientes, num momento especial de partilha, alegria e convívio. Estas comemorações são sempre importantes, pois permitem valorizar cada pessoa e reforçar os laços entre todos.

Ao longo do mês, realizámos ainda alguns passeios, entre os quais se destacou a ida à Régua, onde visitámos a Feira do Livro. Esta saída foi uma excelente oportunidade para contactar com diferentes livros, conhecer novos espaços e desfrutar de um momento cultural fora da instituição.

Fomos também passear até ao Parque da Cidade de Vila Real, onde aproveitámos para conviver, caminhar e desfrutar do contacto com a natureza. Estes passeios contribuem para o bem-estar de todos e permitem viver novas experiências em comunidade.

Nas aulas de TIC, os clientes desenvolveram uma pesquisa sobre a cultura portuguesa. Este trabalho servirá de base para a construção de um livro cultural, onde serão reunidas informações sobre tradições, costumes, gastronomia, monumentos e outros elementos importantes da identidade portu-



guesa.

No grupo de autodeterminação, foi desenvolvida uma atividade de reflexão sobre os direitos de cada pessoa. Para isso, decorámos uma caixa onde colocámos, por escrito, situações vividas em que sentimos que os nossos direitos não foram cumpridos. Esta atividade permitiu promover a expressão pessoal, a consciência dos direitos e a importância de sermos ouvidos e respeitados.

Ao longo do mês, aprendemos ainda a fazer origamis, tendo construído um sapo e uma andorinha. Esta atividade estimulou a concentração, a motricidade fina, a paciência e a criatividade de todos os participantes.

Mantivemos também as aulas de psicomotricidade, que decorrem uma ou duas vezes por semana, com o objetivo de nos mantermos ativos e promovermos o bem-estar

físico e emocional.

Foram ainda realizados vários trabalhos com material reciclado, utilizados para decorar as nossas salas e a nossa associação. Para a elaboração destes trabalhos, fazemos também alguns passeios com o objetivo de recolher materiais da natureza, valorizando a criatividade, a sustentabilidade e o contacto com o meio envolvente.

Às sextas-feiras, continua a realizar-se a atividade livre, na qual cada pessoa pode escolher aquilo que mais gosta de fazer. Mantêm-se como opções o desporto, a dança e os jogos didáticos, promovendo momentos de lazer, participação e convívio entre todos.

O mês de maio foi, assim, marcado por muitas experiências enriquecedoras, onde todos tiveram oportunidade de aprender, participar e partilhar bons momentos.

**Noémia Fernandes**, cliente do CACI





RÉGUA  
HABITA



Alvará 93026 - PUB

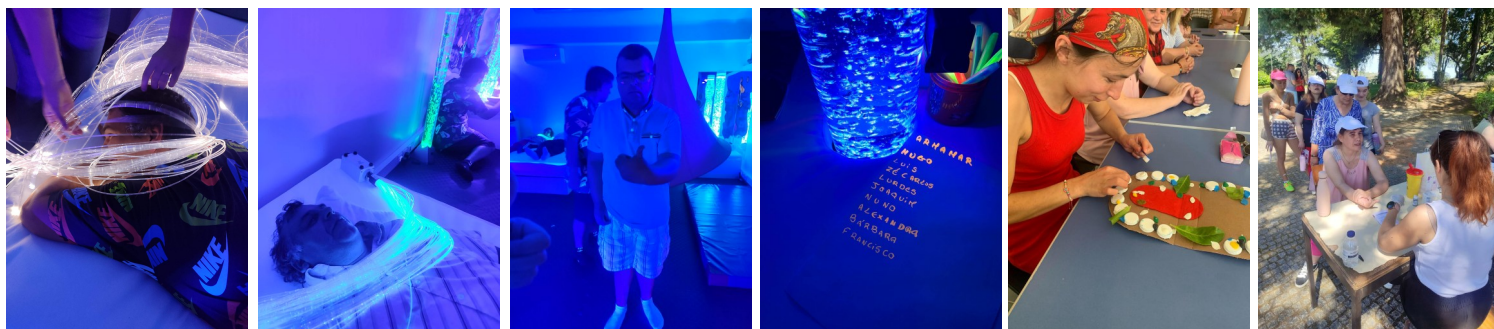
**Empresa dedicada em:**

- Construção de edifícios e moradias
- Compra e venda de imóveis
- Obras públicas e particulares

[reguahabita@gmail.com](mailto:reguahabita@gmail.com)

934 098 556

# Grupo das Atividades Ocupacionais / Projeto “Histórias que Unem”



Durante o mês de maio, no âmbito do projeto “Histórias que Unem”, cofinanciado pelo Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência, I.P. (IDiPD), decorreram atividades em 4 concelhos:

## Em Murça:

Em parceria com a Técnica Mariana Prazeres, da Biblioteca Municipal de Murça, os participantes dinamizaram várias atividades com as turmas do pré-escolar do Centro Escolar do concelho.

A atividade teve como base a história do “Elmer”, o elefante colorido que transmite valores como a amizade, a aceitação da diferença e a importância de cada um ser único. Numa primeira sessão, foi realizada a leitura da história às crianças, proporcionando momentos de muita atenção, curiosidade e interação.

Na segunda sessão, fizemos um pequeno resumo da história e partimos para a parte mais criativa: cada criança e cada participante do CAARPD pintou o seu próprio Elmer, dando asas à imaginação e criando elefantes cheios de cor e personalidade.

Ao longo dessa semana, os participantes dedicaram-se ainda à construção de um livro gigante do Elmer, preparado com muito empenho e carinho para receber os trabalhos de todos os participantes mais pequeninos.

Por fim, na terceira sessão, foi apresentado o filme da história do Elmer e, no final, cada criança e cada participante adulto colou o seu elefante no grande livro coletivo e assinou o seu nome, deixando assim a sua marca neste projeto tão especial. Este livro será posteriormente exposto no Centro Escolar, para que toda a comunidade educativa possa apreciar o trabalho desenvolvido ao longo do projeto.

Foram momentos de grande partilha, criati-

vidade e inclusão, onde crianças e os nossos participantes tiveram a oportunidade de aprender, conviver e criar juntos, através das histórias.

## Em Poiães:

O grupo de participantes desenvolveu, ao longo de várias semanas, um trabalho contínuo focado na promoção de valores como o respeito, a empatia e a igualdade.

Através da leitura e exploração das histórias “Somos Todos Milagres” e “Elmer, o Elefante Xadrez”, foram dinamizados momentos de reflexão, partilha de ideias e expressão de emoções, permitindo trabalhar a aceitação da diferença e a valorização de cada indivíduo.

Depois o grupo de participantes adultos deslocou-se ao Jardim de Infância de Centro Social e Paroquial D. Manuel Vieira de Matos, de Poiães. Em conjunto, os nossos clientes e crianças participaram em leituras criativas, diálogos sobre os valores abordados nas histórias e exploração de materiais sensoriais, criando momentos de interação, aprendizagem e proximidade.

Esta iniciativa permitiu reforçar competências sociais e emocionais, sensibilizando as crianças para a importância da inclusão, do respeito pelas diferenças e da empatia nas relações interpessoais.

## Em Armamar e Tabuaço:

O mês de maio ficou marcado pelo agendamento das datas que irão ser contadas/representadas aos agrupamentos escolares dos referidos locais - destacamos a forma interessada com que os Diretores dos Agrupamentos acolheram estas iniciativas, o que evidencia o esforço na promoção dos direitos das pessoas com deficiência, promovendo a participação ativa entre escolas, famílias e território, favorecendo a inclusão. E, ainda, em função dos anos escolares com

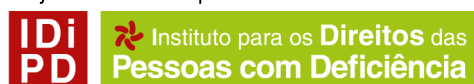
quem vamos interagir escolhemos os livros/histórias e preparamos os materiais para levarmos às escolas: uma história será “Longe da Vista” e outra será “João vivia na escuridão” (do livro “No meu bairro” de Lúcia Valente). Entretanto andamos a explorar novas atividades para podermos enriquecer as nossas histórias: o grupo de Armamar foi a Poiães conhecer a sala de Snoezelen e jogar Boccia e Walking Football; o grupo de Tabuaço foi à Feira do livro e conheceu alguns escritores, participou no rastreio cardiovascular e assistiu a uma sessão informativa com a enfermeira Carla Moutinho, da UCC do Centro de Saúde, que abordou o tema da saúde mental e da sua importância para a vida. Também fomos visitados pela Dra. Ana Esperança, médica dentista do centro de saúde, que nos mostrou de uma forma simples e dinâmica, os hábitos de higiene adequados, desmistificando alguns procedimentos que tínhamos como certos.

Foi um mês de experiências enriquecedoras, aprendemos com uns para ensinar a outros, pois é nesta interação na e com a comunidade, que se desenvolve o sentimento de pertença, valorização pessoal e inclusão.

Técnicas da A2000



Projeto Cofinanciado pelo IDiPD



## 04/05/2026 - 1º Encontro de Futebol Inclusivo em Murça

Neste dia, realizou-se em Murça o 1º Encontro de Futebol Inclusivo, cujo Regulamento nasceu da parceria com a Associação de Futebol de Vila Real.

O encontro de Futebol Inclusivo decorreu em Murça, no Pavilhão Municipal, gentilmente cedido pela Câmara Municipal. Ainda no âmbito desta parceria o Posto de Turismo disponibilizou-se para fazer uma visita guiada ao Museu do Soldado Milhões, em Valongo de Milhais, onde a Dª Sara Pereira, explicou a saga do soldado Aníbal Augusto Milhais na 1ª Grande Guerra Mundial, que lhe valeu o reconhecimento militar e Nacional expresso na frase proferida pelo seu comandante “És o soldado Milhais, mas vales Milhões!”.

As equipas que participaram neste Torneio foram: Centro Social e Paroquial Santos Mártires, de Bragança; CERCCIMAC de Macedo de Cavaleiros, e três equipas representativas de três serviços da A2000 de Poiães e de Murça.

Contamos com a presença do senhor Vice-



Presidente do Município de Murça (Dr. José Santos) na entrega dos troféus de participação e o Município agraciou as equipas com uma lembrança de Murça muito significativa: uma garrafa de Vinho Branco de Murça e uma garrafa de Azeite de Murça, ambas premiadas e reconhecidas de grande qualidade.

O dia envolveu a manhã desportiva, o almoço proporcionado pela Câmara Municipal de Murça e a visita cultural de tarde, cumprindo-se assim o 30º Direito da Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência, relembrando que Desporto e Cultura é um direito de TODOS!



Acresce dizer que a modalidade desportiva de futebol que, no nosso país, é a mais apreciada, no caso da deficiência é das menos praticadas, com a adaptação efetuada pelo Futebol Inclusivo, os participantes adoraram e foi muito emocionante ver como se entusiasmaram com a atividade!



## 15/05/2026 - Torneio de Boccia Di

Neste dia, realizou-se o 3.º evento desportivo do projeto Juntos no Desporto: o Torneio de Boccia Di.

O torneio decorreu durante a manhã, em Poiães, no Pavilhão Gimnodesportivo da A2000, contando com a participação de 9 equipas que disputaram, de forma ética, os lugares do pódio. A cerimónia de entrega dos troféus contou com a presença do Sr. Vereador Eduardo Pinto, da Câmara Municipal de Peso da Régua.

Participaram neste torneio as seguintes equipas: APPACDM da Maia – 1.º Classificado; A2000 – Grupo de Murça – 2.º Classificado; APADI de Bragança – 3.º Classificado; Associação Portas Prá Vida, de Lamego; ASCUDT, de Bragança; Maia Desporto Adaptado, da Câmara Municipal da Maia; CAO do CSPPSE, de Vila Pouca de Aguiar; CAID de Santo Tirso; A2000 – Grupo de Poiães

Outro destaque deste torneio foi o enorme espírito de Fair Play demonstrado pelo capitão da Associação Portas Prá Vida que,



no jogo de desempate frente ao CAID, decidiu devolver a bola após um lançamento irregular da equipa adversária, mesmo sabendo que poderia perder o jogo. É este o espírito de ética e respeito que queremos ver em todos os os nossos torneios.

Mais uma vez, foi colocado em prática o artigo 30.º da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, promovendo o acesso ao desporto, lazer e cultura.

Da parte da tarde, realizou-se uma visita à Quinta do Roncão - Douro Wines, onde todos os participantes foram calorosamente recebidos pelas proprietárias, D. Manuela e D. Eunice. Durante a visita, foi possível conhecer as várias etapas da produção do vinho no Douro, desde a flor da vinha até

aos processos mecânicos e manuais utilizados na produção vinícola.

As anfitriãs partilharam ainda a história da Quinta, outrora pertencente a um padre familiar das proprietárias, bem como a origem do nome “Roncão”, associado ao som do rio a “roncar”.

Assim se viveu um dia desportivo, cultural e, acima de tudo, inclusivo, criando memórias felizes para todos os participantes.



Projeto Cofinanciado pelo IDiPD



## Maio no CAARPD de Murça:

### Um mês cheio de comunidade, partilhas e animação!

Maio foi um mês em cheio e com muitas atividades junto da comunidade! Houve momentos de aprendizagem, convívio e muita diversão à mistura.

Começámos o mês a assistir ao torneio de futebol organizado pela Associação 2000 e, da parte da tarde, fomos visitar o Museu do Soldado Milhões, onde aproveitámos também para socializar com o resto das equipas. Foi um dia muito bem passado!

Em conjunto com a Biblioteca Municipal de Murça, realizámos uma atividade para os meninos do centro escolar, onde trabalhámos temas como a inclusão e a empatia. Foi muito bonito partilhar experiências e refletir sobre a importância de nos colocarmos no lugar do outro.

Fomos também assistir a um concerto da Orquestra da Escola Básica e Secundária de

Murça, inserido nas festividades do feriado municipal. Além de apreciarmos a música, ainda tivemos oportunidade de experimentar alguns instrumentos de cordas — e houve quem mostrasse muito jeito!

A pedido da escola, recebemos também uma aluna do 9.º ano da sala CAA (Centro de Apoio ao Aluno), acompanhada pela psicóloga do agrupamento, que veio apresentar um trabalho sobre as emoções. Foi uma atividade muito interessante e enriquecedora para todos nós.

Participámos ainda no rastreio “Vida Ativa”, dinamizado pela Farmácia Nossa Senhora de Fátima, onde medimos os níveis de diabetes, colesterol, tensão arterial e peso. Já no último dia do mês, tivemos a presença da Doutora Ana Cardoso, que veio falar connosco sobre como ler os rótulos dos produtos que compramos no super-

mercado e perceber o que é mais saudável ou não. Foi uma conversa muito útil e aprendemos várias coisas importantes para o nosso dia a dia!

Na sala, fizemos um trabalho de mosaico da famosa Porca de Murça, alusivo ao feriado municipal, e no Dia da Família preparamos uma lembrança especial para levar para casa. Claro que os nossos jogos divertidos e sessões de karaoke também continuaram a animar os dias.

Foi um mês muito grande, cheio de atividades, aprendizagens e momentos felizes.

Agora que venha junho e os santos populares!

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





# UN24h<sup>®</sup> alarmes



geral@on24h.pt



707 50 80 80/962 504 695



## Áreas de atuação Certificadas:

- .Alarmes de intrusão
- .Videovigilância
- .Segurança contra incêndios em edifícios
- .Extintores
- .Sinalética
- .Automatismos
- .Controlo de Acessos Pessoas e Bens

**VILA REAL**  
Avenida Cidade de Ourense  
LT 4 Loja 31 - 5000-670  
Vila Real - T.259 323 081

**AMARANTE**  
Rua 32 de Janeiro  
Loja 131 - 4600-043,  
Amarante - 255 101 239

**PORTO**  
Rua do Salgueiral LT  
22 Loja 20 - 4200-475, Paranhos  
Porto: 220 145 443

**LISBOA**  
Rua do Alto do Cotão, Nº10  
Arm. 5 Alto da Bela Vista 2635  
Cacém: 707 50 80 80

### DELEGAÇÕES

Madeira: 291784533 • Coimbra: 239 244 414 • Guarda: 271 149 880 • Aveiro: 234 243 462  
Viseu: 232 243 569 • Braga: 253 135 619 • Bragança: 273 249 372

# “O que vale na vida não é o ponto de partida, mas a caminhada.” *Cora Coralina*



O mês de maio foi vivido com grande entusiasmo nos Espaços de Convívio da A2000, num ambiente marcado pela partilha, aprendizagem, criatividade e muitos momentos de alegria.

As atividades iniciaram-se da melhor forma com a participação no Torneio de Boccia Sénior, em Valpaços, organizado pela Fundação INATEL. Uma das equipas do Espaço de Convívio de Galafura alcançou um meritório segundo lugar. Contudo, mais importante do que a classificação, foi o convívio, o espírito de equipa e a boa disposição que marcaram este dia.

Durante o mês, foram também dinamizadas ações de sensibilização sobre violência contra a pessoa idosa e burlas, em parceria com a APAV, o CMAI de Santa Marta de Penaguião e a GNR. Estes momentos permitiram refletir sobre o que é a violência, os diferentes tipos existentes e as formas de agir perante estas situações, promovendo informação e consciencialização junto dos

participantes.

Maio trouxe ainda espaço para falar sobre a Família, a sua importância e a sua origem, em encontros pautados pela proximidade, pela emoção e pela partilha de vivências. Foram momentos únicos, onde as memórias ganharam voz e tocaram todos os presentes.

Inspirados pelas celebrações de Nossa Senhora de Fátima, trabalhamos a criatividade, a motricidade fina e a autoestima através da realização de trabalhos manuais, decorando imagens de Nossa Senhora com papel crepe. O empenho e dedicação demonstrados resultaram em trabalhos cheios de simbolismo e beleza.

Outro dos temas abordados ao longo do mês foi a importância das abelhas no ecossistema. Ficámos a conhecer melhor o papel essencial destes insetos na natureza, os benefícios do mel e alguns cuidados a ter

em caso de picada. Aproveitámos ainda para refletir sobre os valores de organização, cooperação e trabalho em equipa que podemos aprender com as abelhas.

As danças seniores e o Boccia continuaram igualmente presentes nas nossas rotinas, promovendo o movimento, o bem-estar físico e emocional e proporcionando momentos de descontração e diversão.

Com a chegada do bom tempo, realizámos também atividades ao ar livre, como piqueniques, “Peddy Papers” e diversos jogos tradicionais e recreativos. Em Aldeias até

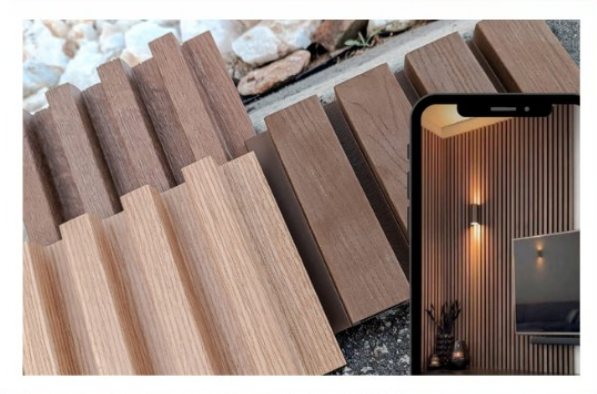
conseguimos recriar um baile à moda antiga – os próprios clientes, com as suas concertinas, viola, bombo e pandeireta, fizeram a festa no Parque de Lazer da freguesia. Estas iniciativas permitiram combater o sedentarismo, estimular o contacto com a natureza e fortalecer os laços de convívio entre todos os participantes.

Maio foi, sem dúvida, um mês repleto de experiências enriquecedoras, aprendizagens e afetos, reforçando a importância dos Espaços de Convívio enquanto locais de encontro, participação ativa e promoção do bem-estar. Porque, tal como dizia Cora Coralina, “O que vale na vida não é o ponto de partida, mas a caminhada”, e é nesta caminhada conjunta que continuamos a encontrar sentido, alegria e motivação para os nossos dias.

**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 Valdigem, 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 Valdigem e Freguesia de Aldeias.



# TRABALHAMOS COM AS MELHORES MARCAS



Temos as soluções para realizar os seus projetos!

Contacte-nos  
254 323 169

Onde estamos  
Av. Dr. Manuel de Arriaga 2411,  
5050-205 Peso da Régua

Mais informações  
[www.facebook.com/Litinfer1](http://www.facebook.com/Litinfer1)

**Horário de funcionamento:**  
Segunda-feira a Sexta-feira:  
09:00-12:30, 14:30-19:00  
Sábado: 09:00-12:30  
Domingo: encerrado

# DOADORES DO MÊS

 GOLDEN HOTELARIA HOTELARIA E RESTAURANTE	 FREGUESIA DE MUIÑOS	 UNião das Freguesias de Vila Verde e Vila Verde-Alfama	 VILA VERDE-MESÃO PINHO	 União das Freguesias de Noura e Palheiros	 CONVÍVIO RESTAURANTE
 UNião das Freguesias de Noura e Palheiros	 FREGUESIA DE ARMAMAR	 Euresst	 FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA	 SÓNIA SANTOS DENTAL CLINIC	 irmãos LEITE.
 ROZÈS PORTO	 casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY	 OBILA ÓTICA. ÓTICA & OPTOMETRIA DE EXCELÊNCIA	 O Cendúculo do Leiteiro Mondelos - Vila Real	 Conforlife artigos médico-hospitalares	 ESTD 1870 Aveleda Onde os sonhos se cultivam
 RESTAURANTE S. Leonardo	 GALAFURA	 COVELINHAS	 ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 Mateus	 UNião das Freguesias de Peso da Régua e Godim
 PARADA DO BISPO	 VILA VERDE	 Fribila FRIO INDUSTRIAL	 Quinta do Pêgo	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 farmácia de FERRAGUDO
 BORRALHA Hotel - Restaurante - Spa	 HABI PENAGUIÃO ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO	 Quinta do PRÍNCIPE REDIAL CHAVES	 HIPERMERCADO E. Leclerc LAMEGO	 VT VELOSO TÊXTIL TEXTEIS LAR	 Vila Douro BAR - RESTAURANTE
 UP TECH BOX	 manos gráfica	 VALGUARD	 Lúcio Fernandes & Filhos, Lda Materiais de Construção e Produtos Agrícolas	 KONICA MINOLTA	 Café Concerto 259 GASTRO BAR 2015 - GINCO - NOVO
 Vagaroso Seguros	 UNião das Freguesias de Santa Marta de Penaguião	 ESTABLISHED 1727 MARTHA'S WINES & SPIRITS	 MOBILAR MOBILIÁRIO	 MYSTERIOUS reason	 FAFEL Construct
 UNião das Freguesias de Ansaes do Corgo	 CF Alumínios Alumínios e Estores	 UNião das Freguesias de Arões e Vila Real	 IRMÃOS PEREIRA	 FREGUESIA DE TABOÃO	 UNião das Freguesias de Galafura e Covelinhas Peso da Régua
 inova CLEAN SERVICES	 DOUROXISTO apartments	 MAGALHÃES & CA, LDA	 UNião das Freguesias de Vila Verde-Alfama	 ARMAZÉNS DO CORGO PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL	 Forbo
 tripwix VILLA RENTALS	 LUSIMED GROUP Dr. António Rodrigues e Dra. Sandra Silva	 UNião das Freguesias de Santa Marta de Penaguião	 BLEAM	 UNião das Freguesias de Adoufe e Vila Real de Samardá	 ZenSenses Terapia pelos sentidos
 VILA VERDE-ALFAMA	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 ON24 alarmes	 InterMarchê Vila Real	 Quinta da Laceira AL Guiães - Vila Real 914 135 566	 greengray group

Viver e Aprender | Edição 223 | maio 2026

Rua S. João Bosco, N°478 | 5050-346 Poiães - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt



967 294 806