

ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

VIVER e aprender

www.a2000.pt

SIGA-NOS     

EM DESTAQUE

2025: um ano visto por quem esteve connosco

Avaliação de Satisfação dos Clientes, Colaboradores, Financiadores, Fornecedores e Parceiros



PÁGINAS 6 A 9

CENTRO DE RECURSOS PARA A QUALIFICAÇÃO E EMPREGO (CRQE)



INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

Alípio Gouveia

Santa Casa da Misericórdia de Alijó

PÁGINA 5

CENTRO DE ATIVIDADES E CAPACITAÇÃO PARA A INCLUSÃO (CACI)



AGOSTO

Um Mês de Aprendizagem, Criatividade e Diversão

PÁGINA 22

PROJETO COFINANCIADO PELO IDiPD



HISTÓRIAS QUE UNEM

Agosto – Valores, Cidadania e Convivência em Grupo

PÁGINA 24

FORMAÇÃO INTERNA NA A2000

PÁGINA 10



Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

OPORTUNIDADE D'OURO

Seis Meses de aprendizagem e crescimento

PÁGINA 20



RUA DE STA IRIA LT. 1 LOJA 2

5000-446 VILA REAL

TEL : 259092229

E-MAIL : SEGURBILA@GMAIL.COM



254 875 816 | anreadesaoromao@gmail.com

Sede, Anreade

Rua de S. Miguel, n.º 805, Casal de S. Pedro

4660-011 Anreade | P: 254 875 816

Posto de atendimento, São Romão

Rua D. Amélia Conceição Duarte, n.º 55

4660-403 São Romão de Aregos | P: 254 875 816

LIMA
Cacau


FARMÁCIA
BATISTA RAMALHO

 **galp retalho**
energia

Combustíveis William Dias, Lda.

Av. Zeferino de Oliveira, s/n
Penafiel - 4560-062 Croca
Tel. 255 711 142 - Fax 255 214 190
combustiveiswilliam@sapo.pt



REMATELABORADO
ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO


predi mestre

LIMA
SAPATARIAS

 **GRUPO**
paf®

Rute Lima
cabeleireiro

Atelier
de estudo


Praça Renato Aguiar
Peso da Régua
914 845 937

Associativismo: dar, receber e construir

Quando aceitei o desafio de estar à frente de uma associação desportiva, sabia que não seria uma tarefa fácil. Mas, na verdade, só quando estamos dentro de uma associação é que percebemos tudo aquilo que existe por trás de cada atividade, de cada evento, de cada jogo e de cada decisão.

Tem sido uma experiência exigente, mas também uma experiência que me tem ensinado muito. E talvez uma das maiores aprendizagens tenha sido perceber que uma associação não vive apenas de boas ideias e de vontade. É preciso conseguir financiamento para colocar as ideias e as vontades em prática. A angariação de fundos faz parte dessa realidade e é determinante.

Na Associação Desportiva de Lobrigos, desde cedo percebemos que era fundamental encontrar formas de garantir a sustentabilidade do projeto. Temos despesas, compromissos e objetivos, e para conseguirmos avançar precisamos do apoio da comunidade, dos sócios, das empresas e de todos aqueles que acreditam no trabalho que estamos a desenvolver. Por isso, temos um plano de angariação de fundos que inclui sorteios, eventos e outras formas de angariar fundos. E quem está por trás deste tipo de trabalho sabe que é sempre difícil.

Esta experiência fez-me também olhar de outra forma para o trabalho que é desenvolvido na A2000, associação onde trabalho. Apesar de ser uma associação com objetivos e áreas de intervenção diferentes, há muita coisa que é semelhante.

Na A2000, a angariação de fundos é também essencial para dar continuidade às respostas sociais e aos projetos desenvolvidos. E trabalhar diariamente numa associação ajuda-nos a perceber que os recursos não aparecem simplesmente porque uma causa é importante. É preciso trabalhar para

os conseguir.

É preciso preparar iniciativas, procurar parceiros, sensibilizar pessoas e empresas e, acima de tudo, conseguir transmitir aquilo que a associação faz e porque é que esse trabalho merece ser apoiado.

É também por viver estas duas realidades que compreendo ainda mais a importância da angariação de fundos.

Na área desportiva, esse apoio pode significar conseguir suportar despesas, comprar material, participar numa competição ou realizar uma atividade. Na área social, pode significar garantir respostas, apoiar pessoas, desenvolver projetos e criar novas oportunidades. São realidades diferentes, mas a lógica acaba por ser a mesma: para ajudar e para fazer acontecer, é preciso haver quem esteja disposto a trabalhar, quem esteja disposto a apoiar e quem acredite na missão.

Outra coisa que aprendi enquanto líder foi que ninguém faz nada sozinho. Podemos ter muita vontade e muitas ideias, mas precisamos de pessoas ao nosso lado. Precisamos de uma direção, de colaboradores, de voluntários, de parceiros, de empresas, de sócios e da própria comunidade.

E trabalhar com pessoas também é uma aprendizagem constante. Nem sempre todos pensamos da mesma forma. Nem sempre as decisões são fáceis. Há momentos de desgaste, de preocupação e até de alguma frustração. Mas também há momentos muito bons, em que percebemos que todo o esforço valeu a pena.

A minha experiência na AD Lobrigos tem-me ajudado a crescer enquanto pessoa e também enquanto profissional. Da mesma forma, o que aprendo diariamente na A2000, também me ajuda no trabalho que desenvolvo na associação desportiva. São

dois mundos diferentes que, no meu caso, se cruzam muitas vezes. E talvez seja isso que mais retiro desta experiência: perceber verdadeiramente a força que o associativismo tem.

Uma associação nasce porque alguém acredita numa ideia, mas só consegue continuar quando muitas outras pessoas começam também a acreditar nela. Seja através de uma doação, de um patrocínio, de uma rifa, de algumas horas de voluntariado ou simplesmente da disponibilidade para ajudar. Todos podemos fazer parte desse caminho.

Porque, no fim, são muitas pequenas ajudas que permitem construir grandes projetos. E é isso que tenho aprendido, tanto na AD Lobrigos como na A2000: quando juntamos pessoas, vontades e um objetivo comum, conseguimos fazer acontecer e muito mais.



Rita Sequeira,

Presidente da Direção da

Associação Desportiva De Lobrigos

EDIÇÃO Nº 226 |

Propriedade: A2000 | Contribuinte: 505 045 125 |

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

5	Integração Profissional Alípio Gouveia Santa Casa da Misericórdia de Alijó
6	2025: um ano visto por quem esteve connosco
10	31/08/2026 - A2000 em Formação Interna
12	Mergulho no Bem-Estar: Formandos Promovem Saúde e Inclusão nas Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião
12	"Mapa das Emoções"
14	A importância da saúde física e mental
14	Testemunho FCT
15	A Alegria de Trabalhar com Crianças
15	FCT: Uma experiência de aprendizagem, crescimento e integração profissional

16	Se eu não gostar de mim..... quem gostará?
17	Formandos promovem hábitos saudáveis no trabalho através da criação de um cartaz
17	Restauração de cadeira dá nova vida a materiais e estimula a criatividade dos formandos
20	Seis Meses de "Oportunidade D'Ouro"
22	Agosto no CACI: Um Mês de Aprendizagem, Criatividade e Diversão
23	Agosto no CAARPD: Hobbies e Lazer
24	Agosto – Valores, Cidadania e Convivência em Grupo
26	Espaços de Convívio: uma pausa em agosto para valorizar o caminho percorrido e preparar novos momentos de partilha

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



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

CIM DOURO

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

Centro de Emprego de Lamego

CIM Alto Tâmega e Barroso

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



Tipologia de Operação: 4046 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade
Multiregional

Prioridade

4D - Mais e melhor inclusão de pessoas em risco ou em situação de exclusão social



Código da operação PESSOAS-FSE+-01554900



Custo elegível

3 744 866,65€

Apoio financeiro da UE

3 183 136,65€

Cofinanciamento da UE

85%

Código da operação PESSOAS-FSE+-03922400

Custo elegível

3 833 211,65€

Apoio financeiro da UE

3 258 229,90€

Cofinanciamento da UE

85%



Cofinanciado pela
União Europeia

INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

Alípio Gouveia

Santa Casa da Misericórdia de Alijó



O percurso do Alípio Gouveia iniciou-se no Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego da A2000, no âmbito da medida de Apoio à Colocação, através da qual foram identificadas as suas competências, interesses e objetivos profissionais.

Posteriormente, realizou dois Contratos Emprego-Inserção + (CEI+), medidas que lhe permitiram regressar ao mercado de trabalho, adquirir experiência profissional e recuperar a confiança nas suas capacidades. Desde o primeiro momento, demonstrou empenho, sentido de responsabilidade e vontade de aprender, qualidades que lhe permitiram adaptar-se às funções desempe-

nhadas e integrar-se de forma positiva na dinâmica da instituição.

Ao longo dos anos, foi assumindo um papel importante no apoio ao funcionamento dos serviços administrativos, colaborando na organização de documentação, no atendimento telefónico e no apoio aos utentes, assegurando igualmente a transmissão de informação relevante à Direção Técnica. O seu desempenho consistente e a forma como se integrou na equipa permitiram que a entidade reconhecesse as suas capacidades e apostasse na continuidade da sua atividade profissional.

Depois de vários anos de trabalho na instituição, a integração do Alípio evoluiu para a celebração de um Contrato de Emprego Apoiado em Mercado Aberto, representando o reconhecimento do trabalho desenvolvido e da confiança depositada nas suas capacidades.

Para o Alípio, esta oportunidade teve um impacto que vai além da dimensão profissional. O trabalho permitiu-lhe reforçar a confiança em si próprio e nas suas capacidades, contribuindo para o seu bem-estar e valorização pessoal. Ao longo deste percurso, encontrou na Santa Casa da Misericórdia de Alijó, nomeadamente no polo do Pinhão, um ambiente acolhedor, marcado

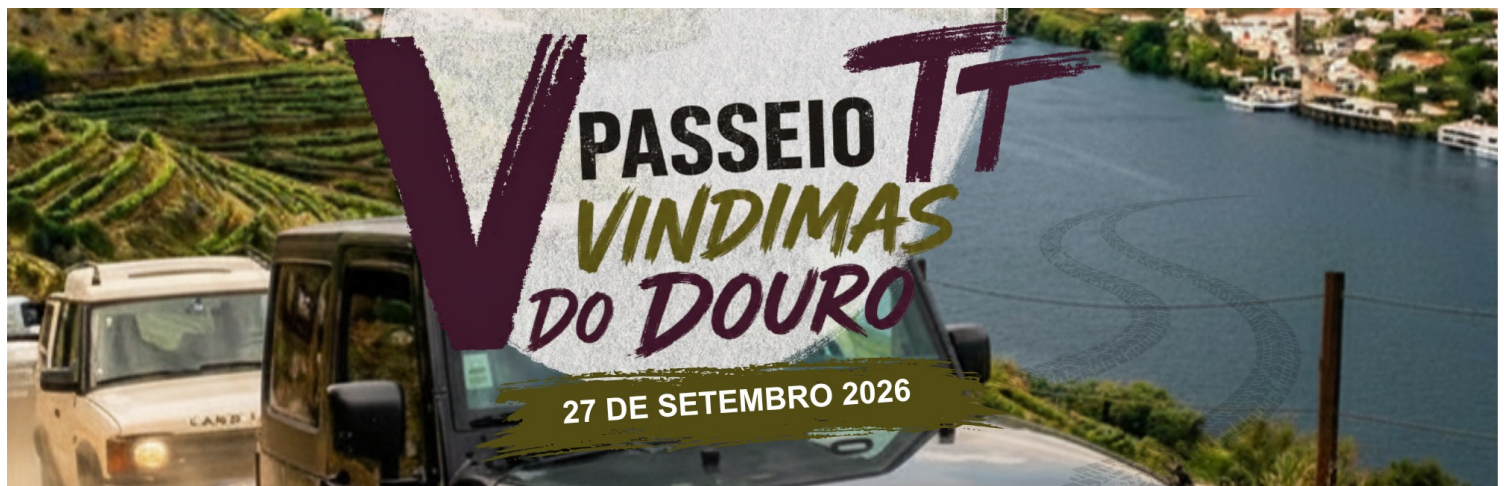
pelo apoio e colaboração dos colegas e responsáveis da instituição, fatores que facilitaram a sua adaptação e o desenvolvimento das suas competências.

Também a A2000 desempenhou um papel fundamental neste processo, através do acompanhamento técnico realizado nas diferentes etapas do seu percurso profissional,

promovendo a articulação entre o trabalhador e a entidade empregadora e apoiando a construção de soluções ajustadas às necessidades de ambas as partes.

A contratação do Alípio Gouveia evidencia a importância das medidas de emprego apoiado na criação de oportunidades de trabalho para pessoas com deficiência e incapacidade, demonstrando que, com os apoios adequados e a aposta das entidades empregadoras, é possível construir percursos profissionais estáveis e duradouros. Constitui igualmente um exemplo do impacto positivo que a inclusão pode ter, tanto na vida dos trabalhadores como nas organizações que reconhecem e valorizam o potencial de cada pessoa.

Fátima Teixeira, Técnica da A2000



Patrocinadores principais

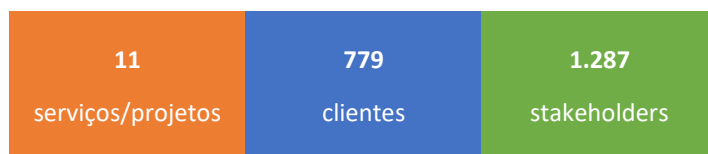


2025: um ano visto por quem esteve connosco

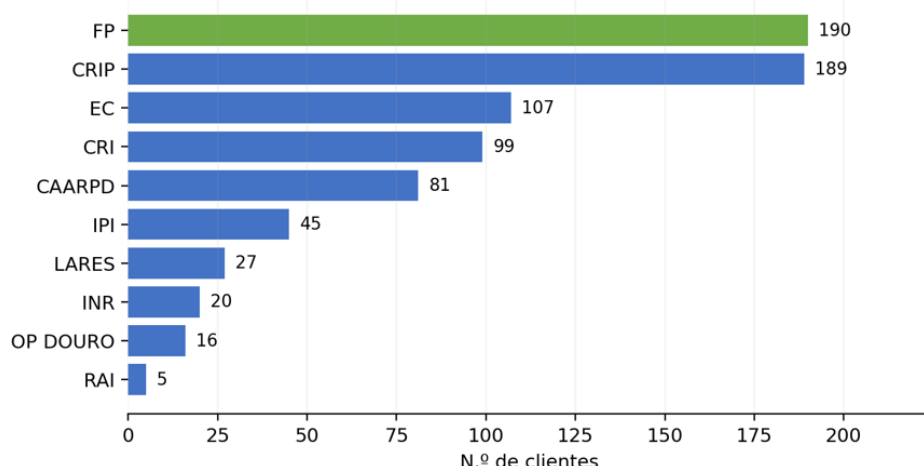
Ao longo de 2025, a A2000 continuou a desenvolver a sua intervenção junto de diferentes públicos e territórios, através de respostas e projetos orientados para a inclusão, capacitação, autonomia e qualidade de vida das pessoas, pelo que é importante saber **“Como é que aqueles que se relacionam connosco avaliam a A2000?”**

Quem são aqueles que estão connosco?

Durante o ano, a intervenção da A2000 concretizou-se através de 10 serviços/projetos, abrangendo um total de 779 clientes, saliente-se que 5 respostas sociais (2 Lares Residenciais; 2 Residências de Autonomização e Inclusão e 1 Centro de Atividades de Capacitação e Inclusão(CACI)) começaram apenas no mês de dezembro, pelo que, nesse mês ainda não estavam lotadas.



Distribuição de Clientes por Serviço/Resposta



Apesar de no gráfico estarem representado o nº de clientes de 10 serviços, eles são 11, falta a resposta social CACI, porque os seus clientes são as mesmas pessoas que estão no Lar.

A Formação Profissional (FP) e o Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) concentraram o maior número de clientes, com 190 e 189, respetivamente. Ambos serviços para adultos e ligados ao fomento da empregabilidade e integração profissional.

Os Espaços de Convívio (EC), para idosos autónomos, que decorreram em 7 freguesias de 3 concelhos, vem em 3º lugar no número de clientes; segue-se o Centro de Recursos para a Inclu-

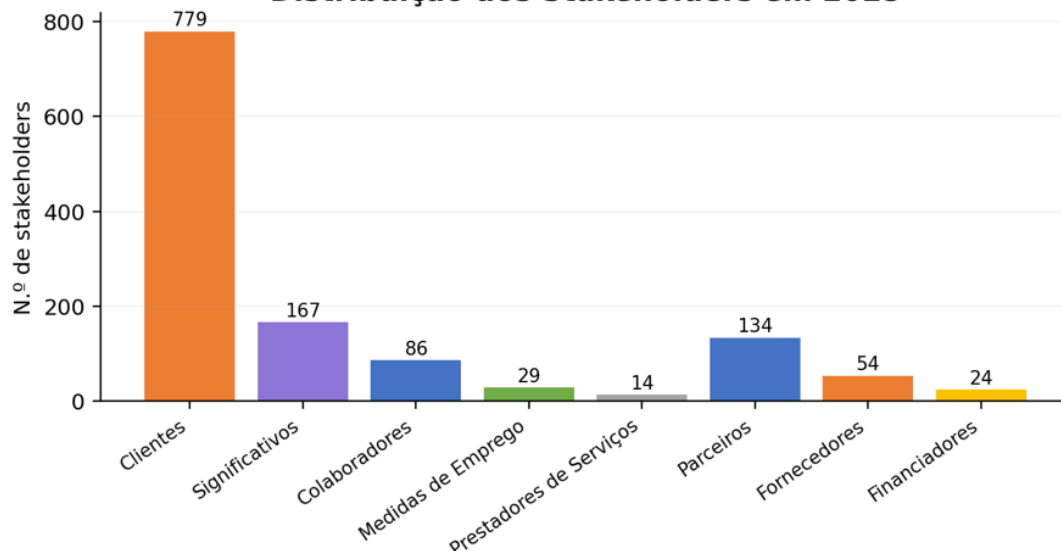
são (CRI) que decorre nos Agrupamentos de Escolas e se dirige às crianças e jovens em idade escolar; o Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação de Pessoas com Deficiência (CAARPD) para adultos com deficiência, mas autónomos; a Intervenção Precoce na Infância (IPI); os Lares Residenciais, cuja lotação é de 30 pessoas, mas que em dezembro ainda estavam a iniciar; depois os projetos cofinanciados pelo INR; o projeto Oportunidade D'Ouro e as Residências de Autonomização e Inclusão (RAI).

Uma intervenção construída com a participação de todos

A concretização das respostas da A2000 implica o envolvimento de muitas pessoas e entidades que, de diferentes formas, participam na atividade da Instituição. Clientes, significativos, colaboradores, parceiros, fornecedores, prestadores de serviços e financiadores assumem, por isso, um papel fundamental na concretização da missão da A2000.

Em 2025, a A2000 interagiu diretamente com 1.287 stakeholders/intervenientes, distribuídos pelas diferentes categorias apresentadas no gráfico seguinte.

Distribuição dos Stakeholders em 2025



Conhecer a perceção destes diferentes intervenientes é essencial para avaliar a qualidade do trabalho desenvolvido e identificar oportunidades de melhoria. Por esse motivo, a A2000 procede anualmente à avaliação da satisfação dos seus stakeholders, procurando que os resultados obtidos constituam não apenas um indicador de desempenho, mas também um instrumento de reflexão e melhoria contínua.

1. Avaliação da satisfação dos intervenientes diretos nos serviços

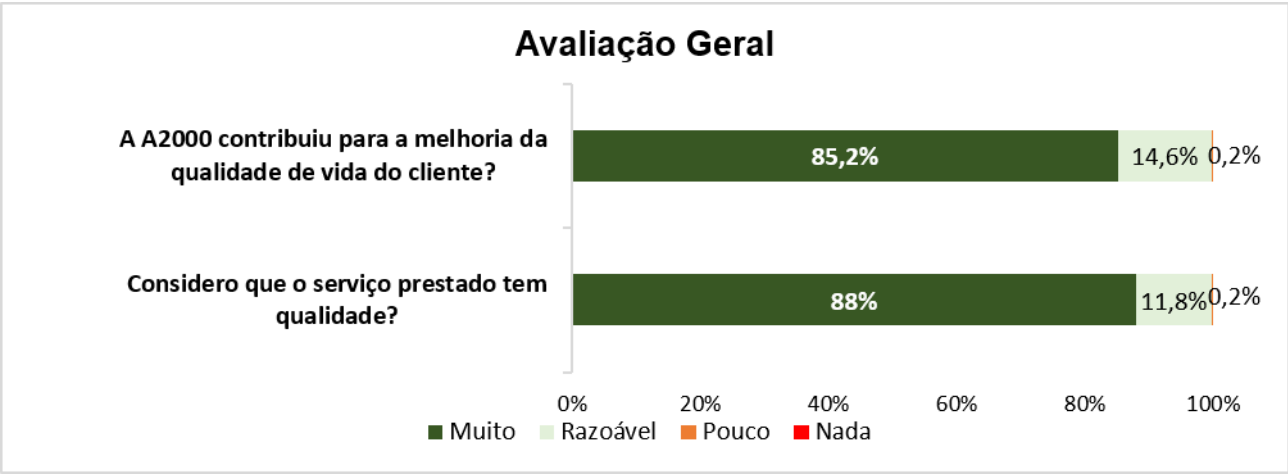
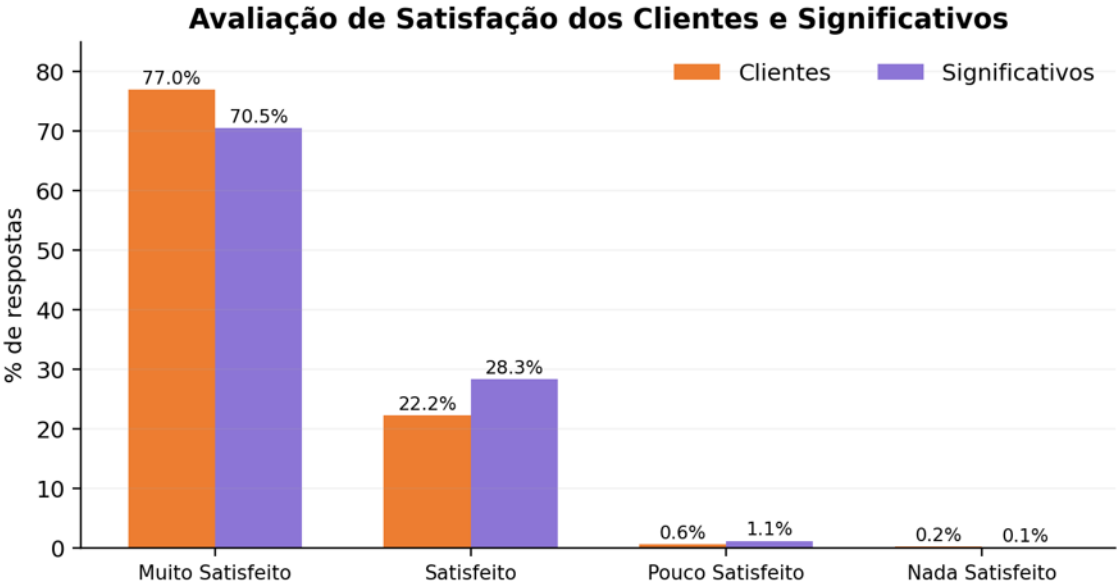
1.1 Avaliação de Satisfação dos Clientes e Significativos

A opinião dos clientes constitui um dos principais indicadores da qualidade dos serviços prestados pela A2000. Nos casos em que os clientes apresentam maior dependência e não conseguem responder autonomamente ao inquérito, esta avaliação é complementada pela participação dos seus significativos.

Em 2025, responderam ao inquérito, de 32 questões, 411 clientes. Os resultados demonstram um nível de satisfação muito elevado: 77,00% das respostas situaram-se em “Muito Satisfeito” e 22,21% em “Satisfeito”. As respostas de menor satisfação tiveram uma expressão residual: 0,60% em “Pouco Satisfeito” e 0,18% em “Nada Satisfeito”.

Também entre os 116 significativos que responderam ao inquérito se verifica uma avaliação muito positiva: 70,49% das respostas correspondem a “Muito Satisfeito” e 28,29% a “Satisfeito”. Apenas 1,15% se situam em “Pouco Satisfeito” e 0,07% em “Nada Satisfeito”.

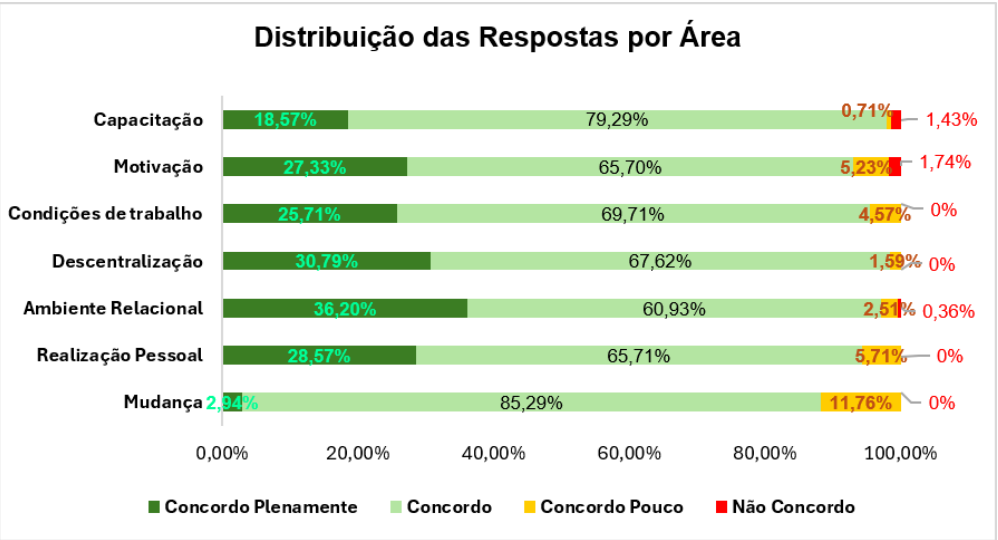
Destacam-se as duas últimas questões, mas gerais:



Os resultados evidenciam uma perceção globalmente muito positiva dos serviços da A2000. A reduzida expressão das respostas de insatisfação não deixa, contudo, de ser considerada na análise interna, procurando-se compreender as situações identificadas e avaliar a possibilidade de introdução de melhorias.

2.1 Avaliação de Satisfação dos Colaboradores

Os colaboradores constituem um stakeholder fundamental para a qualidade e sustentabilidade das respostas da A2000. Anualmente é avaliada a sua satisfação enquanto profissionais da Instituição, considerando seis áreas: Capacitação, Motivação, Condições de Trabalho, Descentralização, Ambiente Relacional e Realização Pessoal.



Os resultados de 2025 revelam uma predominância clara das respostas “Concordo Plenamente” e “Concordo” em todas as áreas avaliadas. A Descentralização apresenta a maior proporção conjunta de respostas positivas (98,41%), seguida da Capacitação (97,86%), do Ambiente Relacional (97,13%), das Condições de Trabalho (95,42%), da Realização Pessoal (94,28%) e da Motivação (93,03%).

As respostas “Concordo Pouco” e “Não Concordo” têm uma expressão reduzida, mas são importantes para identificar aspectos que justificam análise e eventual melhoria. A Motivação e a Realização Pessoal apresentam a maior proporção de respostas “Concordo Pouco”.

Nas questões qualitativas sobre “o que mudaria na A2000” e “o que considera melhor” os colaboradores referiram vários aspectos, salientam-se os mais enumerados:

- **Mudariam** o elevado volume de trabalho e as remunerações;
- **Consideram de melhor:** espírito de entreajuda; a proximidade e disponibilidade das pessoas; a dedicação; o compromisso com os clientes e com a Missão da A2000.

As observações e justificações apresentadas pelos colaboradores são igualmente consideradas, contribuindo para a definição de medidas que promovam melhores condições de trabalho, motivação, envolvimento e realização profissional.

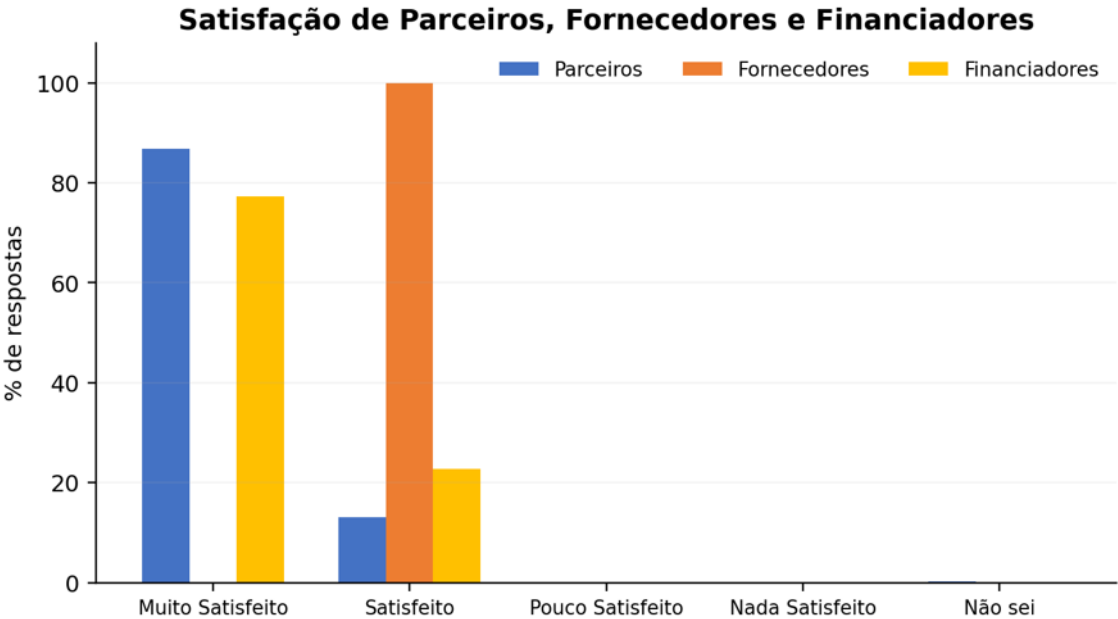
2. Avaliação dos intervenientes indiretos

Apresentam-se, de seguida, os principais resultados das avaliações efetuadas por clientes, significativos, parceiros, fornecedores e financiadores.

1.2 Avaliação de Satisfação dos Parceiros, Fornecedores e Financiadores

A intervenção da A2000 assenta numa forte articulação com entidades parceiras e financiadoras, bem como na relação com os fornecedores necessários ao funcionamento das diferentes respostas. A avaliação destas relações permite aferir o grau de satisfação dos diferentes intervenientes externos.

Dos 134 parceiros com os quais a A2000 se relacionou em 2025, 86 responderam à avaliação de satisfação. Destes, 86,75% das respostas situaram-se em “Muito Satisfeito” e 13,05% em “Satisfeito”; 0,20% correspondeu à opção “Não sei”, não se registando respostas de insatisfação.



Relativamente aos financiadores, foram obtidas 17 respostas: 77,32% correspondem a “Muito Satisfeito” e 22,68% a “Satisfeito”, sem respostas nas categorias de menor satisfação.

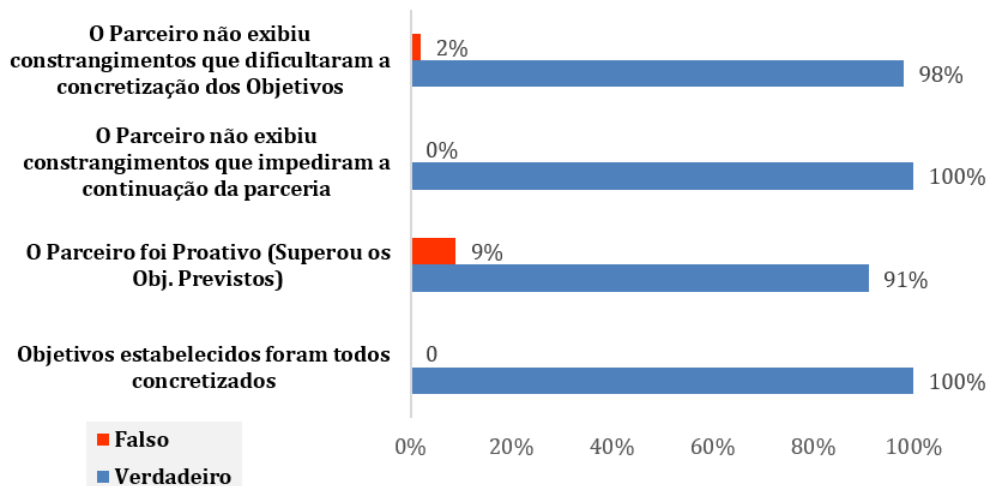
No caso dos fornecedores, responderam ao inquérito apenas 2 entidades, tendo 100% das respostas sido classificadas como “Satisfeito”. Atendendo ao reduzido número de respostas, este resultado deve ser lido apenas como expressão das entidades respondentes e não como representativo do universo total de fornecedores.

Globalmente, os resultados obtidos junto dos stakeholders externos demonstram uma avaliação muito favorável da relação estabelecida com a A2000 e da capacidade da Instituição para cumprir os compromissos assumidos.

3. Avaliação efetuada pela A2000, relativa aos seus stakeholders externos

A avaliação não ocorre apenas no sentido dos stakeholders para a A2000. Os colaboradores avaliam também a relação estabelecida com os parceiros, fornecedores e financiadores com quem trabalham no desenvolvimento dos diferentes serviços e projetos.

Avaliação dos Parceiros efetuada pela A2000



PARCEIROS:

Os resultados demonstram uma relação de parceria particularmente sólida: 100% dos parceiros concretizaram os objetivos estabelecidos e 91% revelaram proatividade, superando os objetivos inicialmente previstos.

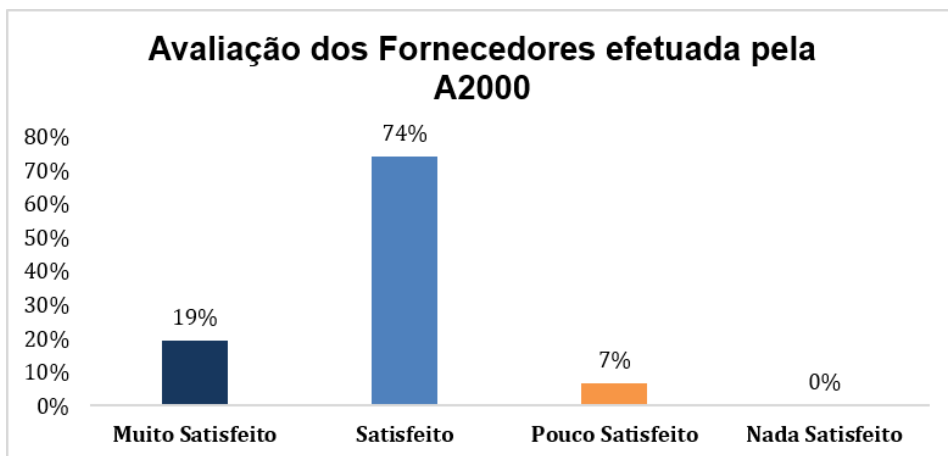
Por outro lado, em 100% dos casos não foram identificados constrangimentos que impedissem a continuidade da parceria e, em 98%, não foram assinalados constrangimentos que dificultassem a concretização dos objetivos.

Estes resultados demonstram que as parcerias estabelecidas pela A2000 vão além do cumprimento formal dos compromissos assumidos. Na grande maioria das situações existe disponibilidade para colaborar, acrescentar valor e contribuir ativamente para os objetivos dos clientes, reforçando a importância do trabalho em rede para a qualidade das respostas prestadas.

FORNECEDORES:

Em 2025, a A2000 trabalhou com 54 fornecedores, tendo sido avaliados os 43 (não foram avaliados os esporádicos), de acordo com os critérios definidos internamente.

A avaliação evidencia uma apreciação globalmente positiva: 19,37% das avaliações correspondem a “Muito Satisfeito” e 74,03% a “Satisfeito”, o que representa, em conjunto, 93,40% de avaliações positivas. As avaliações de “Pouco Satisfeito” representam 6,59%, não se registando avaliações de “Nada Satisfeito”.



Os resultados permitem reconhecer a qualidade global dos serviços e produtos fornecidos, sem deixar de identificar situações em que é necessário reforçar determinados aspetos. A avaliação dos fornecedores assume, assim, uma função importante na gestão da qualidade e na melhoria das relações estabelecidas.

FINANCIADORES:

Os maiores Financiadores da A2000, em 2025, foram o Estado Português e o Fundo Social Europeu (mediados por várias entidades: IEFP, ISS, INR, Ministério da Educação, Portugal Inovação Social). Localmente contou com o apoio de 10 Municípios e 7 Freguesias, além da Fundação Caixa Social da CGD. Todos cumpriram os seus compromissos. Obviamente que com os financiadores da região há um nível de proximidade e colaboração que vai sempre além do protocolado. No caso dos financiadores estatais, no que se refere ao cumprimento dos prazos de pagamento/reembolso, há algumas demoras com impacto na gestão financeira, as quais já foram mencionadas nas devidas instâncias.

O que fazemos com esta informação? – Melhoramos!

Os resultados da avaliação de satisfação realizada no final de 2025 permitem concluir que os diferentes stakeholders mantêm uma perceção globalmente muito positiva da A2000, dos seus serviços e das relações estabelecidas.

Mais do que os valores percentuais alcançados, estes resultados refletem a importância de uma intervenção construída com a participação de clientes, significativos, colaboradores, parceiros, fornecedores e financiadores. A avaliação da satisfação permite reconhecer aquilo que é valorizado, identificar aspetos que necessitam de atenção e transformar o feedback recebido em oportunidades de melhoria.

Ouvir quem participa, direta ou indiretamente, na atividade da A2000 é uma forma de continuar a melhorar e de construir respostas cada vez mais adequadas, inclusivas e orientadas para a qualidade de vida das pessoas que acompanhamos.

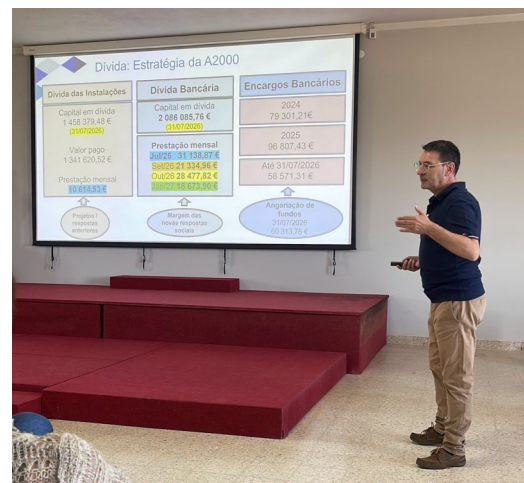
Marina Teixeira, Diretora Técnica

31/08/2026 - A2000 em Formação Interna

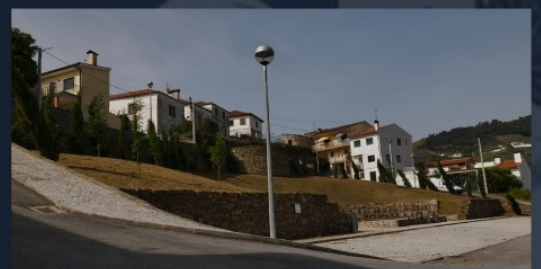
No dia 31 de agosto, a A2000 realizou uma formação interna dedicada à angariação de fundos, às novas aplicações para utilização de viaturas e requisição de material, ao novo procedimento de avaliação de desempenho e à inteligência artificial no Canva.

A sessão contou também com um momento de apresentação de técnicos.

Um momento de aprendizagem e partilha para reforçar as competências da equipa e melhorar os procedimentos internos.



FREGUESIA DE SEVER



“ tem esta freguesia cento e cinquenta vizinhos e quinhentas e vinte e oito pessoas (...) está esta parochia fora do lugar e tem os lugares de Cever, Sarnadelo, Concieiro, Mafomedes, Paredes de Arcam e Urval.”»

Encomenda de Antonio Pinto Ribeiro, 1758



Contactos

Morada: Rua de Sever 744, 5030-570 Sever, Santa Marta de Penaguião
Telephone: (+351) 254 811 463 | E-mail: jfsever@hotmail.com

POIARES - PESO DA RÉGUA

Mergulho no Bem-Estar: Formandos Promovem Saúde e Inclusão nas Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião

No âmbito da UFCD 8852 – Prática Profissional na Prestação de Cuidados Pessoais em Contexto Domiciliário, Hospitalar e Institucional, os formandos do Curso 1 – Ação 1 Operador de Serviços Pessoais e Comunitários participaram numa enriquecedora visita às Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião, numa iniciativa dedicada à promoção do bem-estar físico, emocional e social.

A atividade proporcionou um momento de aprendizagem em contexto real, permitindo sensibilizar os participantes para a importância da prática regular de atividade física e da participação em atividades lúdicas como promotoras de saúde e qualidade de vida. Antes da entrada na piscina, foram abordados os cuidados básicos de saúde, as normas de higiene, segurança e prevenção de riscos associados às atividades aquáticas, reforçando a importância da adoção de comportamentos responsáveis.

Ao longo do dia, os formandos participaram com entusiasmo nas diversas atividades aquáticas, demonstrando espírito de equipa, cooperação e respeito pelas regras

estabelecidas. A experiência permitiu evidenciar os benefícios da prática de exercício em meio aquático, nomeadamente ao nível da melhoria da condição física, da mobilidade, do bem-estar mental, da socialização e da prevenção do sedentarismo.

Para além da componente recreativa, esta iniciativa constituiu uma oportunidade para reforçar a relevância das atividades aquáticas enquanto estratégia de promoção da saúde e da inclusão social, competências fundamentais para futuros profissionais da área dos cuidados pessoais.

A atividade decorreu num ambiente de grande participação, interesse e boa disposição, proporcionando aos formandos momentos de lazer ativo e de aprendizagem significativa. Esta experiência contribuiu para o desenvolvimento de competências de autonomia, responsabilidade, cooperação, cumprimento de regras e relacionamento interpessoal, reforçando a importância da promoção do bem-estar e da qualidade de vida nos diferentes contextos de prestação de cuidados.

A equipa formativa manifesta ainda um



agradecimento especial à Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião, pela permanente colaboração, disponibilidade e hospitalidade demonstradas ao longo dos anos. A constante reciprocidade com que acolhe os nossos formandos e o apoio prestado na concretização de iniciativas desta natureza têm sido fundamentais para proporcionar experiências enriquecedoras, inclusivas e diferenciadoras, que contribuem significativamente para o crescimento pessoal, social e profissional dos participantes.

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

Raquel Santos, Formadora

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900

CARRAZEDA DE ANSIÃES

"Mapa das Emoções"

No âmbito da UFCD Literacia Emocional, realizou-se a atividade "Mapa das Emoções" com os formandos do Curso 2/Ação 2 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais, em Carrazeda de Ansiães.

A iniciativa teve como principal objetivo promover o desenvolvimento da consciência emocional, incentivando os participantes a reconhecer, identificar e compreender as emoções, bem como a refletir sobre a forma como estas se manifestam no organismo e influenciam os comportamentos e as relações interpessoais.

Durante a atividade, os formandos elaboraram uma representação da silhueta do corpo humano, assinalando as diferentes zonas onde habitualmente percebem as mani-

festações físicas associadas a emoções como a alegria, a tristeza, o medo, a raiva, a ansiedade e a serenidade. Posteriormente, procedeu-se à partilha e análise das diferentes perceções, permitindo evidenciar que a experiência emocional é individual, embora apresente características comuns entre os participantes.

A metodologia utilizada privilegiou uma abordagem participativa e reflexiva, promovendo a expressão emocional, a escuta ativa, o respeito pelas experiências individuais e a construção de estratégias de autorregulação emocional. A dinâmica proporcionou um ambiente seguro de aprendizagem, favorecendo o desenvolvimento da empatia, da comunicação interpessoal e do autocontrolo.

O envolvimento demonstrado pelos participantes evidenciou a relevância da integra-

ção de metodologias ativas no processo formativo, reforçando a importância da literacia emocional como fator determinante para o bem-estar, a qualidade das relações interpessoais e o desenvolvimento de competências essenciais à vida e à empregabilidade.

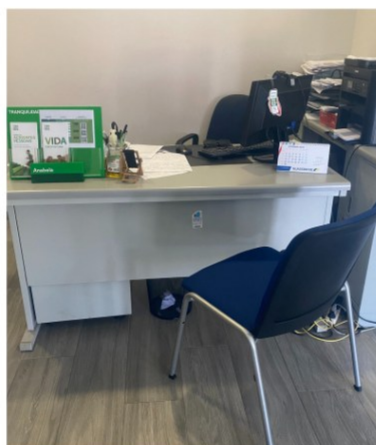


Sónia Sousa, Formadora

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900



Vagaroso
Seguros
sociedade de Mediação de
seguros e Promoção Bancária



SEGURANÇA
HOJE,
TRANQUILIDADE
PARA O AMANHÃ.

ONDE NOS ENCONTRAR

WWW.FACEBOOK.COM/VAGAROSO.SEGUROS

Av. de Ovar | Ed. Santa Rita II | R/C
5050-223 Peso da Régua

Tel.: 254 318 374 |
Tlm.: 967 658 719 | 914 507 520

vagarososeguros@hotmail.com

TABUAÇO

A importância da saúde física e mental

No âmbito da UFCD Cidadania, Comunidade e Ambiente o Curso 1- Ação 9 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço realizaram uma visita à Praia Fluvial de Mirandela.

Esta visita teve como objetivo dar a conhecer aos formandos a importância da prática regular de atividade física e da adoção de hábitos de vida saudáveis, bem como do bem-estar físico e mental enquanto condição essencial para o exercício pleno de uma cidadania ativa, responsável e participativa.

A realização desta atividade proporcionou aos formandos um momento de convívio, lazer ativo e contacto com um espaço natural, promovendo estilos de vida saudáveis, o bem-estar físico e mental, a socialização e a ocupação construtiva dos tempos livres. Paralelamente, pretendeu fomentar o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, designadamente a autonomia, a responsabilidade, a cooperação, o respeito pelo outro e a inclusão social, através da

participação ativa num contexto informal de aprendizagem.

Chegados à conhecida “cidade-jardim” o grupo teve oportunidade de relaxar na relva ou na areia, de ir refrescar-se à água do rio Tua ou experimentar o circuito de manutenção que a praia oferecia. Mais tarde fizeram um piquenique e saborearam um gelado delicioso.

Antes do regresso o grupo de formação teve oportunidade de fazer uma visita aos principais pontos de interesse da cidade nomeadamente as pontes, a estátua da princesa do Tua e os jardins que nesta altura do ano se encontram arranjados de forma exímia para receber as festas da cidade.

Nesta visita foram ainda abordados os temas da saúde física e mental pois são dois aspetos essenciais para o bem-estar e a qualidade de vida. Para manter um corpo saudável e uma mente equilibrada, é fundamental adotar hábitos de vida saudáveis, sendo a prática regular de exercício físico um dos mais importantes.

Caminhar, andar de bicicleta, correr, nadar, dançar ou praticar qualquer atividade física de forma regular já contribui para uma vida



mais saudável. A Organização Mundial da Saúde recomenda que adultos pratiquem, pelo menos, 150 minutos de atividade física moderada por semana.

O exercício físico é um aliado indispensável para manter a saúde física e mental. A sua prática regular melhora o funcionamento do organismo, fortalece a mente e aumenta a qualidade de vida. Por isso, incluir a atividade física na rotina diária é um investimento na saúde, no bem-estar e na felicidade.

Foi um dia diferente, divertido e muito proveitoso pois aliou-se o lazer à saúde.

Fica o agradecimento à Câmara Municipal de Tabuaço pela cedência do transporte.

Isabela Lima - Formadora

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900

RESENDE

Testemunho FCT

Quando entrei para a **A Trindade Consultores Imobiliários**, estava um pouco nervosa e não imaginava tudo aquilo que iria aprender. No início, ajudava mais na parte das redes sociais e da comunicação: preparar publicações, escolher fotografias, escrever textos simples e organizar o que era preciso divulgar. Tudo era novo, mas fui ganhando confiança com o tempo.

À medida que os dias foram passando, comecei a conhecer melhor o setor imobiliário. Aprendi a atender telefonemas, a falar com clientes e a perceber como funciona o primeiro contacto. Também comecei a apoiar na recolha e organização de documentos importantes para os processos de compra e venda de imóveis. No começo parecia complicado, mas com a prática fui percebendo cada etapa e hoje já acompa-



nho estes processos com muito mais segurança.

Sinto que cresci muito ao longo do estágio, tanto nas tarefas como na forma de trabalhar em equipa. O que mais valorizo é sentir que faço parte de um grupo onde existe confiança, proximidade e vontade de ajudar. É uma equipa que se preocupa com o bem-estar de quem está ali e que nos faz sentir incluídos desde o primeiro dia.

Quero agradecer à **A Trindade Consultores Imobiliários** por esta oportunidade.

Tem sido alguém que me ajuda a ser melhor — melhor profissional e melhor pessoa.

Sinto que evolui nas minhas competências, que aprendi coisas novas todos os dias e que tudo o que tenho vivido aqui só me acrescentou coisas positivas.

É muito bom poder contribuir para este projeto e, ao mesmo tempo, continuar a aprender e a crescer. Cada dia é uma descoberta nova.

Para mim, a **A Trindade** é uma equipa que acompanha pessoas em momentos importantes das suas vidas, com dedicação e responsabilidade. Ter a oportunidade de aprender num ambiente destes tem sido uma experiência muito especial!

Obrigada!

Diana Rosa, Curso 1 - Ação 4 -

Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900

BAIÃO

A Alegria de Trabalhar com Crianças

Sou a Márcia Ribeiro e frequento o curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários na A2000. Entrei nesta formação com o objetivo de melhorar a minha autoestima, adquirir novos conhecimentos e preparar-me melhor para a vida profissional.

Desde abril, estou a realizar estágio na EB1 de Eiriz, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Eiriz, onde desempenho funções como Assistente Operacional. Escolhi esta escola porque, desde pequena, gosto muito de crianças e sinto-me bem comigo mesma neste ambiente.

Comecei o estágio em abril, e fui muito bem-recebida pelo Diretor, Prof. Nelson Carneiro, pelas Professoras Maria José e Paula Valente e pelas Assistentes Operacionais. Senti-me rapidamente integrada e apoiada por toda a equipa.

Durante o estágio, colaboro na limpeza e organização dos espaços e no apoio à portaria. Também ajudo na cantina, onde preparo as mesas, sirvo as refeições, apoio os meninos durante o almoço e colaboro na limpeza no final. Ajudo na portaria a vigiar os meninos quando chegam. Eles chegam com alegria, sorrisos no rosto e, alguns deles, com muita energia.

Ao longo destes meses, tive ainda a oportunidade de acompanhar os alunos em diversas atividades, como uma visita de estudo ao Mosteiro de Ancede, o Mundial da Criança, uma visita ao Jardim Zoológico de Santo Inácio, as atividades de férias e idas às piscinas. Participei também em momentos especiais da escola, como a apresentação da história *Um Cavalinho Entre as Papoilas e as Estrelas* e a festa de finalistas.

Esta experiência tem sido muito importante para mim, tanto a nível profissional como pessoal. Tenho aprendido muito, ganho confiança e sinto-me cada vez mais realiza-



da com o trabalho que faço. Estou a adorar esta experiência e espero, no final do estágio, ter a oportunidade de continuar a trabalhar como Assistente Operacional na EB1 de Eiriz.

Agradeço às minhas Formadoras, Sandra Pinto e Goreti Alexandre, por todo o apoio e acompanhamento que me têm dado ao longo desta caminhada.

Márcia Ribeiro, Curso 1 / Ação 7 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900

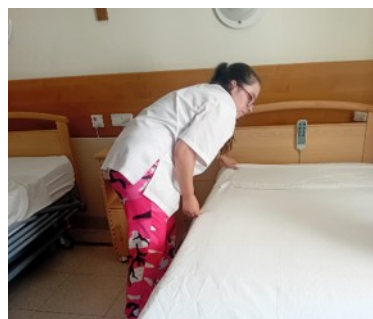
CHAVES

FCT: Uma experiência de aprendizagem, crescimento e integração profissional

A Formação em Contexto de Trabalho (FCT) constitui uma etapa fundamental no percurso dos formandos do Curso 1 – ação 5 Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, permitindo-lhes colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da formação e desenvolver competências essenciais para a sua integração no mercado de trabalho. Ao longo deste período, os formandos tiveram a oportunidade de vivenciar o dia a dia de diferentes instituições, enfrentando novos desafios, assumindo responsabilidades e adquirindo experiência em contextos profissionais reais.

Os testemunhos dos formandos demonstram a importância desta experiência e refletem o impacto positivo que a FCT tem tido no seu crescimento pessoal e profissional, este mês ficamos com o testemunho de uma formanda que quis partilhar a sua experiência.

Ana Teixeira – Casa de Santa Marta (Lar de Idosos)



Durante estes seis meses de estágio na Casa de Santa Marta, em Chaves, aprendi muitas coisas e vivi uma experiência muito enriquecedora, tanto a nível pessoal como profissional. Ao longo deste período tive a oportunidade de integrar a equipa de trabalho e acompanhar as diversas atividades desenvolvidas na instituição.

Desenvolvi competências importantes, como o trabalho em equipa, a comunicação, a organização e a capacidade de adaptação a diferentes situações. Aprendi também

a importância de promover o bem-estar das pessoas idosas e de compreender as necessidades específicas de cada uma.

Esta experiência permitiu-me colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante a formação, ganhar mais confiança nas minhas capacidades e conhecer melhor a realidade do contexto profissional.

Curso 1 – ação 5 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Raquel Santos, Formadora
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900



Cofinanciado pela União Europeia

POIARES - PESO DA RÉGUA

Se eu não gostar de mim..... quem gostará?



No âmbito da UFCD: 8853 – Prestação de Cuidados Humanos Básicos – Higiene e Apresentação Pessoal os formandos do Curso 1/Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Poiares deslocaram-se à cidade de Vila Real para participar, na qualidade de modelos, nas aulas práticas do Curso de Cabeleireiro/a, na sequência de um convite por parte do Instituto de Emprego e Formação Profissional.

Esta atividade teve como objetivo reconhecer a importância da higiene, da imagem e da apresentação pessoal enquanto componentes essenciais da saúde, do bem-estar, da dignidade da pessoa e da integração social, promovendo igualmente hábitos de autocuidado e estilos de vida saudáveis.

Esta visita proporcionou aos formandos uma experiência prática que promoveu a valorização da higiene e da apresentação pessoal, contribuindo para o reforço da autoestima, do bem-estar e da imagem pessoal. Simultaneamente, pretendeu fomentar o convívio, a interação entre diferentes grupos de formação, a socialização e a participação ativa em contextos de aprendizagem colaborativa, incentivando atitudes de cooperação, respeito, responsabilidade e

inclusão.

Fomos recebidos pela formadora e formandas do Curso de Cabeleireiro/a que proporcionaram ao grupo de formação alguns cuidados com o cabelo nomeadamente lavar, esticar e outros tratamentos capilares assim como dar algumas dicas/ conselhos sobre esta parte tão importante do nosso corpo humano.

A apresentação pessoal é a forma como cuidamos da nossa aparência, da higiene, da roupa e da postura perante os outros. Embora a aparência não defina o valor de uma pessoa, uma boa apresentação transmite organização, responsabilidade, respeito e confiança.

Cuidar da apresentação pessoal começa com hábitos simples, como manter uma boa higiene, usar roupa limpa e adequada à ocasião, pentear o cabelo e cuidar da aparência de forma saudável. Estes cuidados ajudam a criar uma imagem positiva e demonstram respeito por nós próprios e pelas pessoas com quem convivemos.

Uma boa apresentação pessoal também contribui para aumentar a autoestima e a autoconfiança. Quando nos sentimos bem com a nossa aparência, tornamo-nos mais

seguros para comunicar, estudar, trabalhar e participar em atividades sociais. Além disso, uma imagem cuidada pode causar uma boa primeira impressão, o que é importante em entrevistas de emprego, apresentações, reuniões ou no ambiente escolar.

No entanto, é importante lembrar que a apresentação pessoal vai além da aparência física. A educação, a simpatia, a postura, a forma de falar e o respeito pelos outros são igualmente fundamentais para transmitir uma imagem positiva.

A apresentação pessoal é um aspeto importante da vida quotidiana. Ao cuidar da nossa higiene, da nossa aparência e do nosso comportamento, demonstramos respeito por nós próprios e pelos outros, fortalecemos a autoestima e contribuímos para uma convivência mais saudável e harmoniosa.

No final da atividade todos se sentiram mais “bonitos”, confiantes e com a autoestima mais elevada.

Agradecemos ao Instituto de Emprego e Formação Profissional pelo convite.

Isabela Lima, Formadora

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+03922400

ARMAMAR

Formandos promovem hábitos saudáveis no trabalho através da criação de um cartaz

No âmbito da UFCD Saúde e Bem-Estar no Trabalho, os formandos do Curso 1 – Ação 11 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Armamar, participaram numa atividade prática que teve como principal objetivo sensibilizar para a importância da adoção de hábitos saudáveis no contexto profissional.

A atividade consistiu na elaboração de um cartaz informativo sobre os principais hábitos que contribuem para a promoção da saúde e do bem-estar no local de trabalho. Entre os temas abordados destacaram-se a importância de manter uma alimentação equilibrada, uma hidratação adequada, a realização de pausas ativas, o consumo diário de fruta, a prática regular de caminhadas e de exercício físico, bem como a realização de várias refeições ao longo do dia. Estes hábitos assumem um papel fundamental na melhoria da saúde, na prevenção de doenças e no aumento da produtividade e do bem-estar em contexto laboral.

A construção do cartaz permitiu aos formandos consolidar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação, promovendo simultaneamente o trabalho em equipa, a criatividade, a comunicação e a reflexão sobre a importância da adoção de estilos de vida saudáveis e da prevenção de riscos no local de trabalho.

Ao longo da atividade, o ambiente foi marcado pela boa disposição, pelo espírito de ajuda e pela participação ativa de todos os formandos. Num clima de partilha e diálogo, cada participante teve oportunidade de refletir sobre os seus hábitos diários, identificar comportamentos menos saudáveis e discutir estratégias para a adoção de práticas mais benéficas para a sua saúde e qualidade de vida.

Esta iniciativa constituiu uma oportunidade para reforçar a consciência de que pequenas mudanças nos hábitos quotidianos podem ter um impacto significativo na saúde, no



bem-estar e na qualidade de vida dos trabalhadores, contribuindo igualmente para a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis, seguros e produtivos.

"Aprender, partilhar e promover hábitos saudáveis é investir no bem-estar e na qualidade de vida de todos."

**Curso 1 – Ação 11 – Operador de Serviços
Pessoais e Comunitários**

Isabel Alexandre, Formadora
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900

VALPAÇOS

Restauro de cadeira dá nova vida a materiais e estimula a criatividade dos formandos

No âmbito da UFCD 3521APCDI – Decoração de Espaços, os formandos do Curso 1 / Ação 13 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Valpaços participaram numa sessão dedicada ao tema "Restauro e manutenção: Restauro de diversos materiais".

A atividade iniciou-se com um diálogo sobre a importância da reutilização de materiais, da conservação de objetos e das pequenas reparações têxteis como forma de promover práticas mais sustentáveis e criativas. De seguida, os formandos colocaram os conhecimentos em prática através da realização de pequenas reparações em tecidos, aplicando diferentes técnicas de recuperação e acabamento.

Como resultado desta aprendizagem, foi restaurada e personalizada uma cadeira, recorrendo à aplicação de diversos retalhos

de tecido, transformando uma peça antiga num elemento decorativo original e funcional. Esta atividade permitiu desenvolver a destreza manual, a criatividade, o sentido estético e a valorização da reutilização de materiais, demonstrando que é possível dar uma nova vida a objetos através de soluções simples e inovadoras.

A sessão revelou-se um momento de aprendizagem ativa, incentivando os formandos a adquirir competências úteis para o contexto pessoal e profissional, ao mesmo tempo que promoveu a sustentabilidade e o aproveitamento de recursos.

**Curso 1 – Ação 13 – Operador de Serviços
Pessoais e Comunitários**

Raquel Santos, Formadora
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900



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



SEGURANÇA SOCIAL

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

A TECNOLOGIA QUE IMPULSIONA BOAS CAUSAS.



SOLUÇÕES DE TI

Desenvolvemos e implementamos soluções tecnológicas robustas, seguras e adaptadas ao crescimento do seu negócio.



SEGURANÇA E CONFIANÇA

Protegemos o que é essencial: os seus dados, os seus processos e o futuro da sua empresa.



INOVAÇÃO SEMPRE

Acompanhamos a evolução tecnológica para entregar hoje as soluções que preparam o amanhã.



GESTÃO E FATURAÇÃO /
DESENVOLVIMENTO E INTEGRAÇÃO /
EQUIPAMENTOS /
SEGURANÇA E CLOUD /
AGÊNCIA DIGITAL /

“Somos um parceiro tecnológico que integra todas as soluções necessárias para tornar a operação mais eficiente, rápida e preparada para oferecer a melhor experiência.



**VAMOS CONSTRUIR
O FUTURO, JUNTOS.**

www.jme.pt



**SUPORTE
ESPECIALIZADO**



**SOLUÇÕES
À SUA MEDIDA**



**FOCADOS NO
SEU SUCESSO**

✉ solucoes@jme.pt

☎ 259 330 080



Seis Meses de "Oportunidade D'Ouro"

Atingi a marca dos seis meses a ministra formação no projeto Oportunidade D'Ouro, cofinanciado pelo Portugal Inovação Social e pelo Prémio Caixa Social da Fundação da CGD.

Foram seis meses de trabalho, dedicação e superação, sempre com o objetivo de cumprir metas, desenvolver competências e criar oportunidades de crescimento pessoal e profissional para os participantes do projeto.

O balanço deste percurso é claramente positivo. Ao longo destes meses, os participantes têm demonstrado motivação, dedicação e empenho na realização das atividades propostas em cada UFCD. A seleção das unidades de formação é feita de forma criteriosa, procurando garantir que os conteúdos sejam úteis tanto para a vida quotidiana como para o contexto laboral, sem nunca descurar o interesse e o envolvimento dos participantes.

Iniciámos o percurso com as UFCD Desenvolvimento Pessoal e Técnicas de Procura de Emprego e Planeamento e Gestão do Orçamento Familiar. Estas formações revelaram-se extremamente participativas, despertando desde cedo o interesse dos formandos e promovendo momentos de reflexão e partilha de experiências.

Identificámos também a necessidade de



reforçar competências ao nível da comunicação interpessoal, tendo sido dinamizadas as UFCD Comunicação Assertiva e Gestão de Conflitos. Estas permitiram trabalhar estratégias para uma comunicação mais eficaz, melhorar as relações interpessoais e desenvolver ferramentas para lidar com situações de conflito de forma construtiva.

Outra das prioridades passou pela capacitação digital dos participantes. Nesse sentido, foram desenvolvidas as UFCD Processador de Texto (Word) e Apresentações Gráficas (PowerPoint). Nas sessões de Word, os formandos aprenderam a redigir cartas, utilizar modelos pré-definidos, criar convites e preencher formulários. Já nas sessões de PowerPoint surgiram algumas das maiores surpresas deste percurso. Em cada sessão, os formandos realizaram trabalhos que culminaram em apresentações perante a turma, demonstrando criatividade, autonomia e uma evolução muito significativa das suas competências.

Na UFCD Expressão Dramática, foram trabalhados exercícios de desenvolvimento da confiança e da segurança pessoal, estratégias para a redução da ansiedade, atividades de adaptação à mudança e aceitação do risco, exercícios de relaxamento, consciência corporal e espacial, pantomima e comunicação não verbal, entre muitas outras experiências enriquecedoras.

A Expressão Plástica permitiu explorar emoções, sensações e formas de comunicação através das cores, das texturas e da criatividade. Uma das atividades mais apreciadas pelos formandos consistiu na



representação de estados de espírito através de técnicas de pintura com aguarela, proporcionando momentos de grande expressão pessoal.

Na UFCD Técnicas de Formas Animadas, e por escolha dos próprios formandos, foi dada especial atenção ao Teatro de Sombras. Em conjunto, construímos uma peça de teatro de raiz, desde a criação do texto até ao desenvolvimento das personagens, num processo criativo extremamente rico e envolvente. Nesta mesma UFCD, os formandos foram desafiados a realizar um trabalho de pesquisa sobre a máscara. O resultado foi surpreendente: cada grupo escolheu uma máscara, explorou a sua história e significado, preparou uma apresentação em PowerPoint e apresentou o trabalho à turma, demonstrando empenho, capacidade de pesquisa e espírito de equipa.

A UFCD Refeições Ligeiras trouxe uma forte componente prática, apresentando sugestões de refeições simples, económicas e adequadas ao dia a dia, contribuindo para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e autónomos.

Atualmente, estamos a desenvolver a UFCD Cultura de Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares, onde os formandos irão criar a sua própria sementeira e acompanhar o crescimento das plantas ao longo do tempo.

Tal como acontece com cada uma dessas sementes, também nós acreditamos no potencial de crescimento de cada participante. Com dedicação, acompanhamento e oportunidades adequadas, cada pessoa pode florescer e desenvolver as suas capacidades. A todas essas pequenas sementes continuaremos a dar aquilo que inspira o nome deste projeto: uma verdadeira Oportunidade de D'Ouro.

Olga Rebelo, Formadora





ARROIOS

Arroios | Couto | Torneiros | Vilalva



HORÁRIO DE ATENDIMENTO
Segunda a Sexta-feira: das 9h00 às 12h30
Terça e Sexta-feira: das 19h00 às 21h00

☎ 259 351 480

✉ jfarroiosvr@gmail.com

www.jf-arroios.pt

Agosto no CACI: Um Mês de Aprendizagem, Criatividade e Diversão



No mês de agosto, no CACI, desenvolvemos diversas atividades que nos proporcionaram momentos de aprendizagem, criatividade, convívio, partilha e, sobretudo, muita diversão.

No âmbito das atividades lúdicas e de expressão plástica, construímos jogos de mesa, nomeadamente dominós e jogos de memória. Tivemos também a oportunidade de aprender a fazer pulseiras, desenvolvendo a nossa criatividade, concentração e motricidade fina.

Na cozinha, realizámos várias atividades que nos permitiram experimentar e confeccionar diferentes receitas. Preparámos sumo de frutos vermelhos com limão, coquinhos, salame e pão de queijo. Estes momentos foram vividos com entusiasmo e espírito de entajada, proporcionando-nos não só a aprendizagem de novas competências, mas também momentos de convívio e partilha.

Construímos ainda um quadro com as nossas fotografias, que fomos tirando ao longo destes meses. Esta atividade permitiu-nos recordar e valorizar os diferentes momentos que vivemos em conjunto, criando uma bonita memória do nosso percurso.

Tivemos também a oportunidade de frequentar a piscina duas vezes por semana. Foram manhãs muito divertidas e relaxantes, que contribuíram para o nosso bem-estar físico e emocional, proporcionando-nos momentos de descontração, convívio e diversão.

No grupo de autodeterminação, continuámos a decorar os nossos dossiês para guardar os nossos trabalhos, dando largas à imaginação e tornando estes momentos de aprendizagem ainda mais divertidos e criativos.

Também desfrutámos da nossa sala de Snoezelen, onde tivemos a oportunidade de viver momentos de relaxamento e bem-estar. Neste espaço, através de uma grande



variedade de estímulos sensoriais, trabalhámos competências como o autocontrolo e a autonomia. Cada experiência foi vivida de forma única e enriquecedora, contribuindo para o nosso desenvolvimento e bem-estar.

Às sextas-feiras, vivemos momentos especialmente dedicados à diversão, à criatividade e à liberdade de escolha. Nestes dias, para além de realizarmos diferentes jogos e atividades de pintura, tivemos também a oportunidade de assistir a um filme e de participar em sessões de karaoke, que nos proporcionaram momentos de descontração, entretenimento, convívio e dança.

Demos ainda início à Oficina do Conto e Literatura, uma nova atividade que despertou a nossa imaginação e nos proporcionou momentos de reflexão e diálogo. Ao longo das sessões, lemos diferentes contos e conversámos sobre as histórias, as personagens e as mensagens presentes em cada uma delas. Cada conto tornou-se, assim, uma oportunidade para aprendermos, refletirmos e partilharmos ideias, permitindo-nos olhar para o mundo com maior sensibilidade e compreensão.



Entre histórias, conversas, jogos, atividades criativas e muitos momentos de convívio, vivemos este mês com entusiasmo e alegria, criando memórias especiais e experiências significativas para todos.

Técnicos do CACI

Agosto no CAARPD: Hobbies e Lazer

Agosto chegou ao CAARPD com o verão, o calor e, sobretudo, muita vontade de aproveitar cada dia. Com o tema “Hobbies e Lazer”, foram duas semanas cheias de atividades, passeios, brincadeiras e momentos de convívio que proporcionaram muitas experiências e boas memórias.

Com os dias quentes, a piscina foi, sem dúvida, uma das grandes atrações deste mês. Entre mergulhos, brincadeiras e momentos de descontração, os clientes aproveitaram para se refrescar e desfrutar do verão. Os jogos com água tornaram estes momentos ainda mais divertidos e foram muitas as gargalhadas e os sorrisos que acompanharam estas atividades.

Houve também vontade de sair, passear e descobrir novos lugares. Em Galafura, o passeio ficou ainda mais especial com um piquenique num local privilegiado, onde foi possível apreciar a magnífica paisagem a partir do miradouro. Foi um momento tranquilo, de convívio e de partilha, daqueles em que sabe bem simplesmente estar junto dos outros e aproveitar o que a natureza tem para oferecer.

No Parque Natureza e Lazer de Lobrigos,

houve novamente espaço para um piquenique, desta vez acompanhado por alguns jogos de tabuleiro e muitos momentos de conversa e convívio. Entre brincadeiras e boa disposição, foi mais uma oportunidade para sair da rotina e passar um dia diferente junto dos colegas.

Por cá, também não faltou vontade de participar e de fazer acontecer. Os clientes colocaram mãos à obra e organizaram uma feirinha solidária, onde prepararam e serviram crepes deliciosos. Foi uma experiência muito bonita, não só pelo resultado final, mas também por todo o envolvimento e entusiasmo colocado em cada momento.

Um dos momentos mais especiais deste mês foi também a Noite da Francesinha. Para alguns clientes, esta foi uma oportunidade de experimentar este prato pela primeira vez. Entre novos sabores, conversas e muita boa disposição, viveu-se uma noite diferente, que ficará certamente na memória de quem participou.

E porque agosto também é feito de experiências fora do habitual, houve ainda lugar a um acantonamento no pavilhão. Passar uma noite diferente, num espaço diferente

do habitual e na companhia dos colegas tornou esta experiência muito especial. Foram momentos de partilha, diversão e proximidade, que permitiram viver o CAARPD de uma forma diferente e criar memórias que vão muito além das atividades do dia a dia.

Para terminar estas duas semanas da melhor maneira, os clientes tiveram ainda a oportunidade de passar um dia no parque fluvial de Porto de Rei. Entre o sol, a água, as brincadeiras e o convívio, foi um dia muito bem aproveitado e uma forma perfeita de fechar este período de atividades.

Foram duas semanas vividas com muita intensidade, mas também com muita alegria. Houve tempo para sair, descobrir, experimentar, brincar, conviver e, acima de tudo, estar juntos. Foram esses pequenos momentos, feitos de sorrisos, conversas e experiências partilhadas, que tornaram este agosto tão especial.

Agora é tempo de descansar, aproveitar as férias e guardar todas estas boas memórias. Em setembro, esperamos voltar a encontrar-nos com as energias renovadas, muitas histórias para contar e muita vontade de continuar a viver novas experiências e aventuras no CAARPD!

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



Agosto – Valores, Cidadania e Convivência em Grupo

Durante o mês de agosto, tivemos a oportunidade de participar no Dia Mundial da Juventude, proporcionando aos clientes um momento de convívio, diversão e partilha. A atividade decorreu nas piscinas municipais, onde puderam usufruir dos insufláveis e participar em diferentes momentos de brincadeira, promovendo a interação entre pares, o espírito de grupo e a vivência de experiências positivas em contexto de férias. Foi um momento marcado pelo entusiasmo, tendo a oportunidade de fortalecer os laços entre si, desenvolver competências de socialização e desfrutar de uma atividade diferente num ambiente descontraído.

Os participantes do projeto Histórias que Unem, cofinanciado pelo IDiPD, I.P., neste mês, como as crianças estão de férias, trabalharam em contexto de sala, deram continuidade ao trabalho desenvolvido ao longo dos últimos tempos, direcionando a intervenção para os valores que queremos ver patentes nas atividades que desenvolvemos com e para as crianças.

Através de momentos de diálogo, reflexão e atividades práticas, abordamos os valores fundamentais, nomeadamente a empatia, a cooperação, a inclusão, o respeito, a tolerância e a equidade, sua aplicação no dia a dia.

No âmbito da empatia, procurámos incentivar os participantes a colocarem-se no lugar do outro, compreendendo os seus sentimentos, emoções e necessidades. Reforçámos a

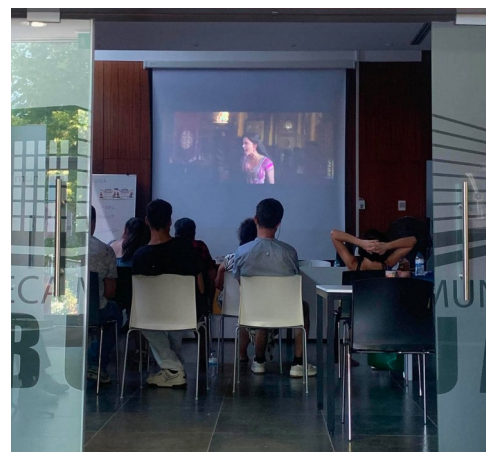
importância de saber ouvir, ajudar e demonstrar sensibilidade perante aquilo que os outros sentem.

A cooperação foi trabalhada através da valorização do trabalho em equipa, da partilha de ideias e da entreajuda. Os participantes foram incentivados a perceber que, quando colaboramos uns com os outros, conseguimos alcançar objetivos comuns e ultrapassar dificuldades de forma mais positiva.

Relativamente à inclusão, refletimos sobre a importância de todos se sentirem aceites, valorizados e integrados, independentemente das suas características, capacidades ou diferenças. Procurámos promover atitudes de acolhimento e participação, reforçando a ideia de que todos têm um lugar e podem contribuir para o grupo.

O respeito esteve igualmente presente nas atividades, sendo reforçada a importância de respeitar os outros, as suas opiniões, sentimentos, escolhas e diferenças. Trabalhámos também a tolerância, incentivando os participantes a aceitar diferentes formas de pensar e de ser, compreendendo que as diferenças fazem parte da diversidade e podem contribuir para enriquecer as relações entre todos.

Por fim, abordámos o conceito de equidade, procurando transmitir que ser justo nem sempre significa dar exatamente o mesmo a todos, mas sim garantir que cada pessoa tem aquilo de que necessita para poder par-



ticipar e ter as mesmas oportunidades.

Assim, preparamos atividades simples mais cativantes, para usar no regresso às aulas das crianças.

Como forma de consolidar estes conhecimentos e aprendizagens, os participantes colaboraram na elaboração de um flyer alusivo aos valores trabalhados, contribuindo com ideias, exemplos e mensagens relacionadas com a empatia, cooperação, inclusão, respeito, tolerância e equidade. Esta atividade permitiu-lhes refletir sobre comportamentos concretos que podem adotar no seu dia a dia, tanto na relação com os colegas como com os adultos e com a comunidade.

Alexandra Santos,

Técnica do Projeto



Projeto Cofinanciado pelo IDiPD





ELECTRODECORADORA

Fernanda Maria da Conceição Xavier Barreto

**ILUMINAMOS TRADIÇÕES,
CRIAMOS EMOÇÕES!**

Damos luz às suas festas!



ARCOS LUMINOSOS | MONTAGEM E DESMONTAGEM | ILUMINAÇÃO DECORATIVA

📍 Rua Sr.^a do Pilar nº 664
5100-513 Lamego

☎ 963 126 727

*Transformamos lugares em
momentos inesquecíveis!*

Espaços de Convívio: uma pausa em agosto para valorizar o caminho percorrido e preparar novos momentos de partilha

“A vida só pode ser compreendida olhando-se para trás; mas só pode ser vivida olhando-se para a frente.”

Søren Kierkegaard

Durante o mês de agosto, os Espaços de Convívio destinados à população sénior fazem uma pausa nas suas atividades regulares, proporcionando um período de descanso e de “férias” aos seus participantes, depois de um percurso marcado por momentos de aprendizagem, convívio, criatividade e participação ativa.

Esta pausa representa também uma oportunidade para recordar a importância destes espaços enquanto promotores de um envelhecimento ativo e saudável. Mais do que locais de encontro, os Espaços de Convívio são ambientes onde se fortalecem relações, se estimulam capacidades e se criam oportunidades para que cada pessoa continue a sentir-se valorizada e integrada na comunidade.

Ao longo do ano, diversas áreas são trabalhadas, contribuindo para o bem-estar glo-

bal dos participantes. A saúde e o bem-estar assumem um papel essencial, através da promoção de hábitos de vida saudáveis, da estimulação cognitiva, da importância da atividade física e da valorização do equilíbrio emocional. Cuidar de si próprio e manter uma atitude positiva perante a vida são fatores fundamentais para envelhecer com mais qualidade.

A participação social é igualmente uma das grandes mais-valias destes espaços. O convívio, a partilha de experiências e a criação de laços de amizade ajudam a combater o isolamento e reforçam o sentimento de pertença. Participar em atividades coletivas permite aos seniores manterem-se ativos na comunidade, dando continuidade ao seu papel social e valorizando os seus conhecimentos e vivências.

A aprendizagem ao longo da vida está também presente nas dinâmicas desenvolvidas, mostrando que nunca é tarde para aprender, descobrir e experimentar algo novo. Através de atividades cognitivas, trabalhos

manuals, conversas temáticas e novas experiências, os participantes mantêm a curiosidade desperta e continuam a desenvol-

ver competências.

Os temas relacionados com direitos e cidadania permitem ainda promover a informação, a autonomia e a participação consciente na sociedade. Conhecer direitos, deveres e recursos disponíveis contribui para que cada sénior tenha uma voz mais ativa e continue a exercer plenamente a sua cidadania.

A cultura e o lazer completam esta intervenção, proporcionando momentos de alegria, descontração e enriquecimento pessoal. Passeios, encontros, celebrações e atividades culturais permitem criar memórias, fortalecer amizades e valorizar a importância de aproveitar a vida em comunidade.

A pausa de agosto é, assim, um momento de descanso, mas também de reconhecimento do caminho construído ao longo do ano. Em setembro, os Espaços de Convívio regressam com novas atividades, novos desafios e a mesma missão: promover um envelhecimento ativo, participativo e feliz, onde cada pessoa possa continuar a aprender, conviver e celebrar a vida.

Inês Mendes, 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.



Freguesia de Aldeias

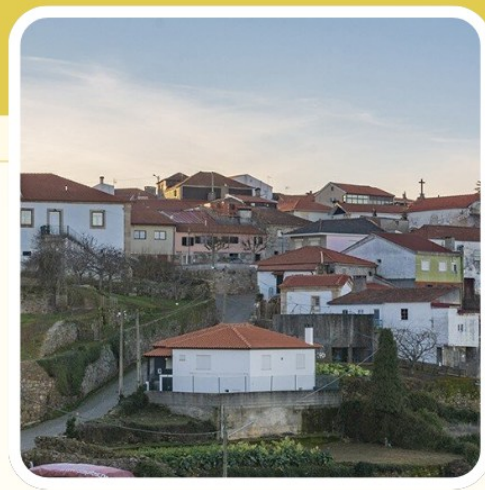
*Descubra Aldeias: paisagens que encantam,
tradições que permanecem*

Contactos

- Largo do Cruzeiro, nº1
5110-012 Aldeias - Armamar
- Email: aldeiasjf@gmail.com
- 254 851 693

Horário de Funcionamento:

- Domingos.: 11h30 às 12h30
- Quartas Feiras: 18h30 às 20h00

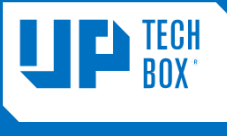


www.jf-aldeias.pt

DOADORES DO MÊS



BLEAM



Viver e Aprender | Edição 226 | AGOSTO 2026

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

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

