

CHIP7

Vila Real



HELENO & CORREIA

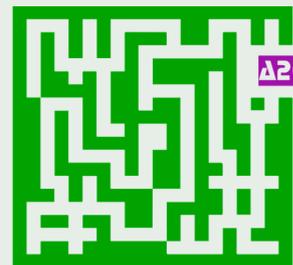
TRANSPORTES / TURISMO



VILA REAL
António (+351) 914 169 186
Tiago (+351) 916 290 505
helenocorreia@hotmail.com



irmãos
LEITE.



A2000

ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Integrações Profissionais

Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião

(pág.4)



André Correia



Telmo Almeida



Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Relatório e Contas 2019 da A2000

(pág.7)



Teletrabalho - Uma nova realidade para os colaboradores da A2000

(pág.10)

A minha passagem



pela Formação da A2000...

Daniel Pinto

(pág.18)

VAI FICAR TUDO BEM



Proteja-se! Siga as normas da DGS!



PMSG
DETERGENTES INDUSTRIAIS, DEPOSITOS DE INOX E MÁQUINAS ENOLÓGICAS

Pedro Granja
pmsg.unipessoal@gmail.com
+351 930 424 247
+351 926 643 761
Rua Central nº94 Fornelos
5030-219 Santa Marta de Penaguião

Frutas Dumi, Lda
Comércio por grosso de fruta e de produtos hortícolas
Gojim | Armamar

COSTA & VIANA, LDA
POPULARES AUTOMÓVEIS
VILAREAL-CHAVES

COMPLEXO
DESPORTIVO
TODO O DESPORTO TEM O SEU ESPAÇO

Rua do Carvalho, 436
4620-709 Lousada
geral@complexo.pt

Sérgio Ricardo Freitas de Oliveira

CONSTRUÇÃO CIVIL



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE BORBELA E LAMAS DE OLO

Carpintaria Vila Maior

Manuel Paula Machado | 254 321 208 | 934 160 898
Lugar da Bouça, nº 868 | Vila Maior 5030-433 - Santa Marta de Penaguião

Carvalhosa Lda. Electro

INSTALADOR ELECTRICISTA

Venda de todo o Material Eléctrico

RUA DR. MAXIMIANO DE LEMOS

TELEF. 254312733

5050-276 RÉGUA



RUI INÁCIO

ALUMÍNIOS, FERRO, ESTORES E PVC

Caixilharias em Alumínio - Caixilharias em PVC
Estores - Gradeamentos - Vidros - Inox

Tlm.: 932 563 331 Telef.: 254 103 500

915 849 227 Fax.: 254 104 836

Arieiros, 4640-461

Santa Marinha do Zêzere

ruiinacioaluminios@hotmail.com

Júlio Gonçalves Fernandes

pichelaria



91 454 68 94
91 179 33 30

Martir - Vila Marim
5040 Mesão Frio

insercol®

www.insercol.pt

254 520 010 | geral@insercol.pt

Reflexão em tempos de pandemia "A mãe de todas as guerras..."

Vivemos tempos de anormalidade e sem precedentes históricos, carregados de ansiedades, cansados de restrições e saturados de isolamento.

Por decreto governamental e quase total vontade da sociedade estivemos em 'estado de emergência', traduzido grosso modo em paragem brusca da atividade humana e económica e materializado em isolamento social e confinamento.

Tem sido uma autêntica guerra nova, em que se utilizam todas as forças, energias e recursos para o combate constante e desigual contra um inimigo que ninguém vê e muito poucos sentem, o vírus Covid-19. Pela devastação que está a provocar e pela magnitude dos impactos, arrisco dizer que se trata da 'mãe de todas as guerras' ou a terceira guerra mundial.

Todos fomos convocados para o combate nesta guerra e todos estamos a ser afetados por ela. Não obstante, faço questão de elencar a importância dos soldados da linha da frente: médicos, enfermeiros, auxiliares e outros profissionais da saúde, bombeiros, trabalhadores das Instituições Particulares de Solidariedade Social, autoridades policiais, militares e da proteção civil, trabalhadores da distribuição alimentar e de outros serviços essenciais. A todos eles quero expressar o meu / nosso muito obrigado pela trabalho, dedicação e coragem que têm tido nestes tempos tão exigentes. Muito obrigado a todos eles. São,

sem dúvida os nossos heróis de carne e osso. Muito Obrigado.

Estou certo que o período que se seguirá vai exigir de todos nós um sobre-esforço e um empenhamento na reconstrução social e económica de âmbito mundial. Será portanto mais uma guerra, cujo objetivo é combater as consequências da guerra com o Covid-19 e que acrescentará, em absoluto e sem dúvidas, sacrifícios a todos sem exceção.

Continuemos pois, cheios de esperança e a transbordar de cautelas para que tudo corra bem, sem esquecer: Contra o Coronavírus marchar, marchar...



António Ribeiro,
Presidente da Direção

ÍNDICE

3

Editorial

4

Destaque

6

CRIP

7

Notícias

12

Formação
Inicial
e
Formação
Contínua

21

Gabinete
Psicossocial

22

CAARPD

23

Intervenção
Precoce na
Infância

24

Donativos

Integrações profissionais

O André Correia de 35 anos e Telmo Almeida de 30 anos, ambos residentes no concelho de Santa Marta de Penaguião, ficaram integrados profissionalmente desde fevereiro de 2020, na Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião.

Um pouco sem grandes expectativas de emprego, ambos frequentaram formação profissional na A2000, onde concluíram com sucesso o curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade.



Posteriormente foram encaminhados para o Centro de Recursos para a Inclusão Profissional, onde integraram a medida de Apoio à Colocação através do Serviço de Emprego de Vila Real. Neste sentido, realizaram Formação

Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) na mesma entidade, mas em diferentes locais, tendo em conta as suas preferências.

A entidade promoveu uma integração profissional através de uma medida de emprego - Contrato Emprego-Inserção + (CEI+), com a duração de 12 meses. Esta foi uma ótima forma de contemplar o esforço demonstrado por estes nossos clientes.

O André foi integrado no posto de turismo, dando continuidade à prática que já vinha desenvolvido no decorrer da formação profissional. No seu local de trabalho, desempenha diversas funções nomeadamente o atendimento ao público e a reposição de materiais (panfletos, papel, entre

outros). O cliente afirma que esta integração lhe permitiu sentir-se mais útil à comunidade, realizar uma função que gosta e que lhe dá ânimo e alegria e permitiu-lhe adquirir novas competências e melhorar hábitos de trabalho como a pontualidade e trabalhar em equipa. Da sua passagem pela A2000 o André recorda as amizades, a ajuda e todo o carinho que recebeu por parte de toda a equipa técnica. Agradece a cada técnico todo o empenho que tiveram para com ele e recordará para sempre a associação.

Por conseguinte, o Telmo Almeida desenvolve o seu trabalho no gabinete de informática do município, local este já seu conhecido, onde realiza as tarefas voltadas para a área da informática como por exemplo a formatação de computadores, instalação de periféricos (discos externos), atualizações do software/ antivírus e instalação de programas do Office. Para o Telmo esta integração foi muito importante pois melhorou a sua independência financeira e permitiu-lhe estar a desempenhar um trabalho que se identifica bastante. O cliente agradece toda a disponibilidade e apoio, não só por parte dos técnicos, como por parte de todos os que constituem a A2000. Refere ainda que sente saudades de todos e descreve a associação como "formidável".



Vanessa Rualde,

Técnica de Reabilitação

(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)



Entidade: Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião

Atividade: Administração Local

A Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião colaborou desde sempre na formação de competências dos formandos da A2000, promovendo a sua integração socioprofissional. Segundo a Sr.^a Vice-Presidente do Município - Dr.^a Sílvia Silva, **“a Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento tem desempenhado um papel de excelência junto deste público, melhorando as suas competências pessoais e profissionais, proporcionando por esta via a sua inserção no mercado de trabalho e consequentemente a sua plena integração na sociedade”.**

Os primeiros contactos profissionais da entidade com o André e com o Telmo foi durante a formação profissional, onde desenvolveram a formação prática em contexto de trabalho. Aquando da entrada deles para o Centro de Recursos para a Inclusão Profissional, mais concretamente na medida de Apoio à Colocação, a Câmara aceitou promover mais esta parceria e assim permitiu que continuassem a desenvolver competências nas suas instalações. Para a Dr.^a Sílvia, **“as expectativas sempre foram muito positivas. O Município de Santa Marta de Penaguião tem integrado vários formandos em contexto de Formação Prática em Contexto de Trabalho e todos eles têm correspondido perfeitamente às funções que lhe estão destinados, demonstrando toda a competência e profissionalismo de todos os colaboradores da A2000, na preparação dos seus formandos para que estes possam ser bem-sucedidos nos locais em que são integrados.”** Considera ainda que **“a evolução dos formandos foi evidente, quer do ponto de vista do relacio-**

namento interpessoal, quer no exercício das funções que lhe estavam destinadas. Verificámos uma progressão clara ao nível da sua autoconfiança, tornando-se assim uma mais-valia para o Município de Santa Marta de Penaguião.”

A Sra. Vice-Presidente considera que esta experiência é efetivamente uma mais valia para a Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião, pois **“para além de permitir melhorar a qualidade do serviço prestado pelo Município de Santa Marta de Penaguião, também contribuiu para acrescentar experiência e consequentes capacidades profissionais dos jovens do nosso concelho.”** Salaria que **“é da responsabilidade do Município contribuir para a melhoria da qualidade de vida de todos os Municípios, cumprindo assim mais uma vez a sua Missão, que é trabalhar para que as pessoas possam viver bem e felizes.”**



Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião



Posto de Turismo de Santa Marta de Penaguião

INTEGRAÇÕES

CRIP- Centro de Recursos para a Inclusão Profissional

IEFP - Vila Real

- **IAOQE** - Informação, avaliação, orientação para a qualificação e emprego
- **AC** - Apoio à colocação
- **APC** - Acompanhamento pós-colocação

IAOQE - INFORMAÇÃO, AVALIAÇÃO, ORIENTAÇÃO E QUALIFICAÇÃO NO EMPREGO

OBJETIVOS - Apoiar as pessoas na tomada de decisões vocacionais adequadas, disponibilizando a informação necessária para o efeito, promover a avaliação da sua funcionalidade e incapacidade e a determinação dos meios e apoios considerados indispensáveis à definição e desenvolvimento do seu Plano Pessoal de Emprego (PPE). Realiza ainda a prescrição de pedidos de apoio/Ajudas Técnicas para o acesso ou manutenção do emprego e acesso ou frequência à formação; e avaliação da capacidade de trabalho no âmbito do emprego apoiado.

AC - APOIO À COLOCAÇÃO

OBJETIVOS - Promover a inserção no mercado de trabalho, através de um processo de mediação entre as pessoas com deficiência e incapacidades e as entidades empregadoras, equacionando aspetos relativos à acessibilidade, adaptação do posto de trabalho, desenvolvimento de competências de empregabilidade, bem como sensibilizando as entidades para as vantagens da contratação deste público, apoiando o candidato na procura ativa de emprego e na criação do próprio emprego.

APC - ACOMPANHAMENTO PÓS-COLOCAÇÃO

OBJETIVOS - Apoiar a manutenção no emprego e a progressão na carreira, através do apoio técnico a pessoas com deficiência e incapacidades e às respetivas entidades empregadoras, designadamente, ao nível da criação de condições de acessibilidade, de adaptação do posto de trabalho e de apoio à reorganização do processo produtivo no início da sua atividade.

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Relatório e Contas do ano 2019

Em tempo de Pandemia muita coisa mudou, inclusive os prazos para a realização das reuniões de Assembleia-Geral. Desta forma a Assembleia-Geral ordinária, que estava convocada para o dia 31 de março de 2020, foi cancelada e a sua realização foi adiada "sine die". Em devido tempo, será novamente convocada pelo Presidente da Mesa da Assembleia Geral nos termos estatutários e de acordo com a exceção imposta pelo período que vivemos - Covid -19.

Resumimos aqui o Relatório e Contas do ano 2019 que será apresentado aos associados na referida Assembleia-Geral para discussão e aprovação.

Este Relatório e Contas compila a taxa de execução de todas as ações previstas para o ano 2019, indicando os desvios e as ações corretivas a implementar.

O Relatório e Contas do ano 2019 reúne a **Análise da Execução Física, a Análise das Contas e o Parecer do Conselho Fiscal.**

O Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2019 comporta os objetivos fundamentais, cuja concretização conduz ao alcance das metas do Plano Estratégico nos seus 4 eixos: Clientes, Serviços, Desenvolvimento e Inovação, Organização e Gestão.

Consequentemente, o Relatório e Contas compila as taxas de execução e resultados dos objetivos previstos naquele Programa de Ação e Orçamento, os quais se distribuem por diversas áreas, como a seguir se descreve:

⇒ SERVIÇOS FORMATIVOS

Estes abrangeram dois serviços distintos:

- ♦ **Qualificação de pessoas com deficiência ou incapacidade** envolveu duas modalidades formativas

- **Formação Inicial:** consubstanciou o início do projeto POISE-03-4229-FSE-000283 e a continuidade do Projeto POISE-03-4229-FSE-000180; envolveu 127 formandos; e o número de 14766 horas ministradas.

- **Formação Contínua:** envolveu 51 formandos; e o número de 2000 horas ministradas.

Este serviço formativo decorreu em 8 locais (Sede da A2000, Baião, Resende, Chaves, Tabuaço, Armamar, Vila Real, Mondim de Basto) e, a partir de outubro, devido à mudança de sede, os cursos de Vila Real e Sta. Marta de Penaguião passaram a decorrer em Poiares - Peso da Régua.

O volume total de horas executadas, nos 2 projetos formativos, foi de 159584 horas .

- ♦ **Formação não Financiada:** ministraram-se dois cursos de Formação Pedagógica Inicial de Formadores em regime b-learning de 90 horas cada um, com 20 formandos no total, concretizando-se um volume de 1800 horas. Em dezembro deu-se início a outro curso com 9 formandos. Deste curso foram ministradas apenas 60 horas no ano 2019, pelo que o seu volume será contabilizado no ano 2020.

⇒ SERVIÇOS NÃO FORMATIVOS

Estes abrangeram cinco serviços distintos:

- ♦ **Gabinete Psicossocial (GPS):** abrangeu 6 Espaços de Convívio em 5 freguesias do concelho de Sta. Marta de Penaguião e numa freguesia do concelho de Peso da Régua, com ações diversas que envolveram 93 idosos.

[Continua na página a seguir]

A2000

(Continuação da página anterior)



Sede da A2000 desde outubro / 2019 (vista aérea)

- ◆ **Intervenção Precoce na Infância (IPI):** o Acordo de Cooperação com a Segurança Social é para 30 crianças dos 0 aos 6 anos de idade, mas os técnicos da A2000 tiveram a gestão de caso de 53 crianças e seus familiares e participaram com os restantes elementos da ELI no serviço prestado às crianças de 4 concelhos (Peso da Régua, Sta. Marta de Penaguião, Mesão Frio e Mondim de Basto).
- ◆ **Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP):** abrangeu 3 medidas e envolveu 174 pessoas: 90 em Informação, Avaliação, e Orientação para a Qualificação Emprego (IAOQE); 58 em Apoio à Colocação (AC); 26 em Acompanhamento Pós-Colocação (APC). O CRIP é Centro de Recursos do Serviço de Emprego de Vila Real, pelo que abrange os mesmos concelhos.
- ◆ **Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (CAARPD):** abrangeu a modalidade de "Atendimento e Acompanhamento", e a modalidade de "Reabilitação Social", envolvendo 27 pessoas.
- ◆ **Programa de Financiamento a Projetos do INR, I.P.:** abrangeu 3 projetos: "Férias na

Praia", com o envolvimento de 10 clientes de Sta. Marta de Penaguião; "A Arte de Participar", com o envolvimento de 20 clientes dos concelhos de Armamar e Tabuaço; e "À Descoberta de Outros Mundos" que incluiu duas ações: sinalização de 111 pessoas com deficiência ou incapacidade do concelho de Murça; e a realização de atividades semanais com 12 adultos com deficiência ou incapacidade.

⇒ STAKEHOLDERS

Este capítulo compila os resultados alcançados ao nível da participação, satisfação e desempenho dos stakeholders (clientes diretos, colaboradores, voluntários, parceiros, fornecedores e financiadores) de todos os serviços.

- ◆ **Parceiros:** foram abrangidos 151 parceiros e celebrados de 175 acordos de parceria (alguns parceiros estabeleceram mais do que um acordo de parceria). Saliente-se que daqueles, 23 são parceiros estratégicos.
- ◆ **Colaboradores:** no ano de 2019 colaboraram 93 pessoas na A2000: 48 com Contrato de trabalho; 16 com contrato de Prestação de Serviço; 25 com Medidas ativas de emprego do IEFP (2 CEI, 11 CEI+, 13 Estágio Profissional); e 4 voluntários.
- ◆ **Fornecedores:** envolveram-se 42 fornecedores (sendo que 9 deles celebraram mais do que um contrato); e todos se submeteram aos procedimentos da contratação pública.
- ◆ **Financiadores:** mantiveram-se o Fundo Social Europeu (FSE) e o Estado Português (IEFP; Segurança Social; INR); o Município de Sta. Marta de Penaguião e 5 freguesias; o Município de Armamar; o Município de Tabuaço; o Município de Peso da Régua e o Município de Mesão Frio.

(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

Surgiram novos financiadores: União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; União de Freguesias de Poiares e Canelas; a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura, e o Município de Murça.

Mantiveram-se também os financiadores privados (empresas e particulares) e surgiram novos doadores.

- ◆ **Recursos Físicos:** mantiveram-se as instalações existentes e, em setembro de 2019 acrescentou-se as instalações do antigo Colégio Salesiano em Poiares - Peso da Régua, atual sede da A2000, num total de 8 locais.

⇒ **ORGANIZAÇÃO, GESTÃO e DESENVOLVIMENTO/ INOVAÇÃO**

- ◆ A certificação EQUASS foi renovada pela nova norma de 2018; e ocorreu uma visita de acompanhamento, ao nível da ISO9001 de 2015; foram também implementadas melhorias ao nível dos procedimentos dos Serviços.
- ◆ Realizaram-se candidaturas a novos projetos e formas de financiamento tendo-se envolvido os parceiros na prossecução da Missão da A2000 de forma ativa e participativa.

Em termos globais executaram-se 81% dos objetivos previstos no Programa de Ação de 2019.

⇒ **ANÁLISE DAS CONTAS**

Quanto às contas, à data de 31 de dezembro de 2019, através da análise das Demonstrações Financeiras (Balanço e Demonstração de Resultados por naturezas) verificou-se o rendimento total de € 1.795.698,58 (em 2018 foi de €1.590.175,74), e a despesa global foi de €1.744.206,79 (em 2018 foi de €1.540.399,05).

A A2000 recebeu, durante o exercício de 2019, um conjunto de subsídios cujo montante ascendeu a €1.664.082,27 (em 2018 foi de €1.468.309,35).

As demonstrações Financeiras evidenciaram um resultado líquido positivo de €51.491,79 (em 2018 foi de €49.776,69).

Saliente-se que as Contas são acompanhadas, auditadas e certificadas por um Revisor Oficial de Contas independente.

Para terminar, informa-se que pode verificar na íntegra o Relatório e Contas de 2019 em www.a2000.pt.

Marina Teixeira,
Diretora Técnica



Entrada da sede da A2000 (Poiares - Peso da Régua)

Teletrabalho - Uma nova realidade para os colaboradores da A2000

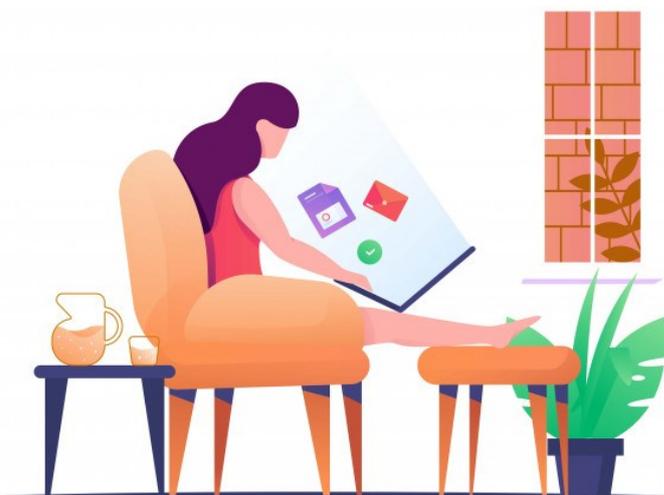
Em tempos excepcionais, realidades excepcionais.

A A2000, instituição que tem no contacto humano e interação social presencial um vetor fundamental da sua atividade, teve de reformular, num prazo de tempo extremamente curto, todo um conjunto de metodologias de trabalho e formas de interação com os seus clientes, e o teletrabalho passou a ser uma realidade incontornável do quotidiano dos colaboradores dos vários serviços e projetos da Associação.

Nas atividades de formação, o impacto foi bastante significativo e, com o contacto com os formandos extremamente reduzido, foi tempo de trabalho burocrático e planeamento do regresso à atividade presencial, conforme sublinhou Ana Marisa Camilo, uma das formadoras da A2000. "Não consigo estabelecer nenhuma comparação entre a formação presencial e o teletrabalho. São duas realidades completamente distintas, em que as prioridades do nosso trabalho passam também a ser diferentes. Enquanto que eu, nas atividades de formação regular, tenho um contacto naturalmente próximo com os meus formandos, durante o tele-

trabalho apenas contactei pontualmente, por telefone, para dar informações relativas à formação. De resto, foi um trabalho mais burocrático, de tratamento de documentos de apoio à formação, para estarmos preparados para o recomeço das atividades presenciais".

Para a psicóloga da A2000, Mara Rezende, os desafios deste período passaram por adaptar as rotinas laborais a um novo ambiente, a partir de casa, e realizar um acompanhamento aos clientes com o recurso o mais ajustado possível às condições tecnológicas existentes. "A situação atual da Pandemia do COVID-19 exigiu adaptações na nossa rotina de vida diária, quer a nível pessoal, quer profissional. O teletrabalho passou a ser uma realidade e exigiu esforço e adaptação a esta "nova" forma de trabalhar. Foi necessário ajustar o seio familiar a esta realidade e, de igual modo, prepararmo-nos para realizar atividades que até então não haviam sido utilizadas, principalmente a nível tecnológico. A meu ver, o que me facilitou foi o facto de tentar assemelhar o máximo possível o ambiente de "casa" ao ambiente do "gabinete", mantendo rotinas de trabalho e estabelecendo objetivos diários. A utilização das novas tecnologias permitiu que a comunicação fluísse enquanto equipa técnica e, ao mesmo tempo, permitiu que conseguisse enquanto psicóloga manter a intervenção psicológica, assegurando que os formandos lidariam com a situação atual da forma mais ajustada possível".



(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

Para Kelly Guedes, técnica de comunicação da A2000, a adaptação ao teletrabalho foi bem conseguida e a produtividade não sofreu alterações, ainda que o convívio com os colegas tenha feito a sua falta. “Trabalhar em casa exigiu a transformação da minha sala de estar num espaço de trabalho improvisado. Foi uma adaptação e uma nova forma de estar. Senti que a comunicação foi eficaz graças às várias plataformas que já estáva-

mos habituados a usar no nosso dia-a-dia e não prejudicou a produtividade.

Apercebi-me de uma diminuição do stress e uma maior concentração pelo facto de poder trabalhar sem muitas distrações. Apesar das vantagens, notei a falta da companhia dos colegas de trabalho, do contacto direto”.

Gonçalo Novais, *Técnico da A2000*

Numa entrevista realizada à Universidade FM no âmbito do programa “Para Cá dos Montes”, dinamizado pela Associação Vale D’Ouro, o presidente da A2000, António José Ribeiro, também abordou o tema do teletrabalho, e elogiou a dinâmica dos colaboradores dos vários serviços, na adaptação a esta nova realidade laboral. “Durante o período do estado de emergência, a nossa prioridade foi recorrer aos nossos recursos tecnológicos para prestar acompanhamento regular aos nossos clientes, e manter a comunicação nas diversas equipas técnicas, no âmbito do desenvolvimento dos vários projetos e serviços que temos em funcionamento. Apesar das grandes diferenças entre o contacto presencial e o acompanhamento à distância, os colaboradores da A2000 foram capazes de manter a sua interação com os vários clientes, e continuar o seu acompanhamento”.



Fonte da imagem: “Para Cá dos Montes”



Fonte da imagem: “Para Cá dos Montes”

A2000

PO ISE - Programa Operacional

Inclusão Social e Emprego

TO 3.01 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e Incapacidade

Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II - 2900 horas
- Auxiliar de Serviços Gerais II - 2900 horas
- Assistente Operacional - 2900 horas

Formação Contínua (em regime laboral)

- Auxiliar Infantil - 400 horas

Âmbito de Ação Regional

- Póvoa do Varzim - Régua
- Resende
- Armamar
- Chaves
- Baião
- Tabuaço

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Uma viagem pelo sistema digestivo

Desta vez fomos fazer uma viagem pelo corpo humano, mais especificamente pelo nosso sistema digestivo.

No âmbito da UFCD 3315 – Nutrição e Dietética e, de acordo com o referencial de Auxiliar de Serviços Gerais, nós, formandos do Curso 2 – Ação 1 de Armamar, fomos explorar o conteúdo “Sistema Digestivo”.

Muitos de nós têm ideias prévias acerca das transformações que ocorrem no nosso corpo, nomeadamente no nosso sistema digestivo e da sua influência na nossa saúde e bem-estar.

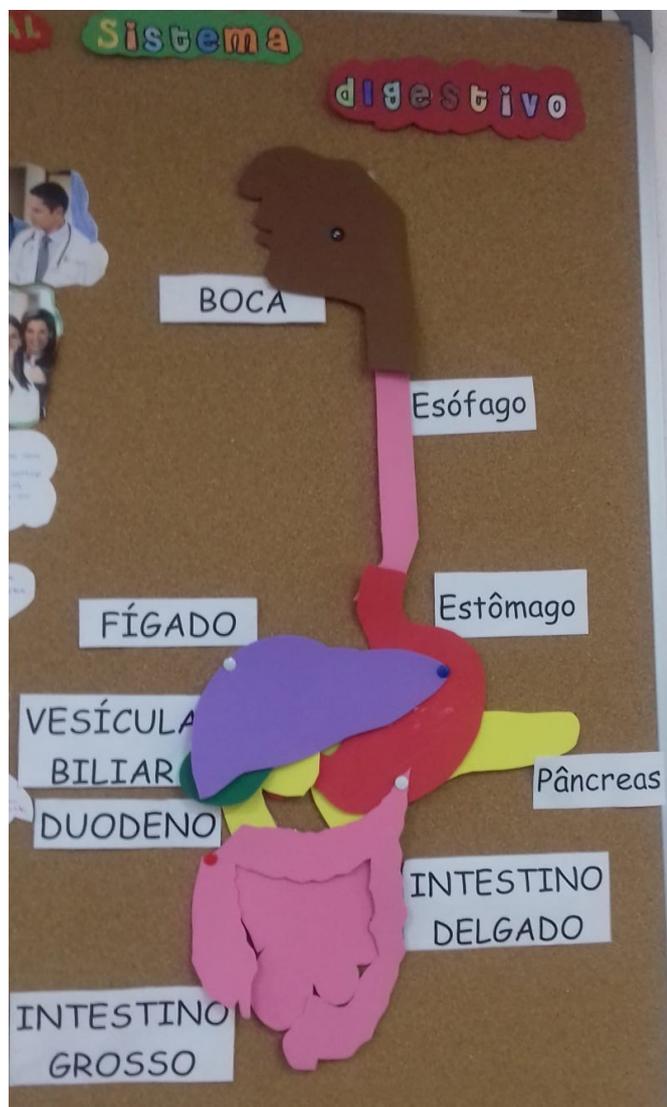
Esta sessão começou pelo registo escrito de todos os conhecimentos prévios que tínhamos sobre o tema. Cada um de nós teve a oportunidade de redigir no quadro o que sabia.

Depois explorámos alguns vídeos sobre todo o processo digestivo, desde a entrada dos alimentos na nossa boca até à sua expulsão. Durante esta visualização conseguimos verificar se os nossos conhecimentos prévios estavam realmente corretos ou totalmente errados. Surgiu também a discussão de alguns mitos sobre a alimentação, que vimos esclarecidos.

A exploração do sistema digestivo continuou com a pesquisa na internet dos órgãos pertencentes ao mesmo e suas funções.

A sessão terminou com a construção, em goma EVA, de um sistema digestivo que colocámos em exposição na nossa sala de formação.

Esta viagem foi bastante enriquecedora. Expusemos as nossas dúvidas, esclarecemos as mesmas e adquirimos conhecimentos que não possuíamos sobre este tema. Para além de que a prática na ação formativa é algo que gostamos bastante.



Este curso decorre em Armamar ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Curso 2 - Ação 1 - Auxiliar de Serviços Gerais,

Armamar

Uma Parceria de Sucesso com a APCC

No final do ano 2017, a A2000 e o Centro Qualifica da APCC - Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra, estabeleceram uma parceria, com o objetivo de desenvolver processos de RVCC - Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências de modo a permitir o aumento das habilitações escolares dos formandos da A2000.

O processo de RVCC permite ao candidato demonstrar competências que adquiriu ao longo da vida e em diferentes contextos, possibilitando-lhe obter uma certificação escolar correspondente às competências que demonstra ter.

Este processo apresenta ainda como vantagens:

- Maior facilidade de integração e mobilidade no mercado de trabalho, uma vez que as entidades procuram colaboradores com níveis académicos e profissionais mais elevados;
- Espelho das qualificações que as pessoas possuem;
- Valorização pessoal e profissional;
- Acesso a novos percursos formativos.

Desde o início desta parceria já foram desenvolvidos 46 processos que permitiram aos formandos

obter certificação dos seguintes níveis:

- B1 (4.º ano) – 8 formandos;
- B2 (6.º ano) – 16 formandos;
- B3 (9.º ano) – 22 formandos.

Esta cooperação tem sido bastante positiva, pois permite aos formandos da A2000 aumentar as suas habilitações escolares e, até muitas vezes, obterem a escolaridade mínima obrigatória. Este aumento da escolaridade já teve impactos na vida de alguns formandos, nomeadamente a possibilidade de concorrerem a ofertas de trabalho que anteriormente lhes estavam vedadas bem como terem direito retribuições mais elevadas.

A A2000 reconhece e valoriza a importância do trabalho em parceria pois acredita que quando entidades focalizadas nas suas atividades e nos seus objetivos se unem no desenho e execução de projetos conjuntos, o resultado tende a ser mais positivo. A importância de estabelecer parcerias com outras entidades/instituições passa também por uma política de cooperação onde seja possível unir esforços no sentido de criar mais valias para a comunidade onde estão inseridas.

Lara Carnide, *Coordenadora Pedagógica*



A importância do Formador na abordagem da diversidade

Atualmente na A2000 existem grupos de formação em 6 localidades (Poiães, Baião, Resende, Chaves, Armamar e Tabuaço) e a única característica que têm em comum é que são todos diferentes. Percebemos imediatamente as suas diferenças se olharmos ao seu aspeto físico, (cor do cabelo, cor da pele), mas o que realmente os caracteriza e torna únicos não é o aspeto físico, mas sim o seu pensamento, a sua história de vida a sua forma de estar perante a vida e as suas adversidades. Torna-se por isso essencial que o Formador esteja preparado para a abordagem da aceitação das diferenças uma vez que nem sempre essa aceitação existe dentro dos grupos de formação, mas principalmente na nossa sociedade.

O ideal é que o Formador, antes de trabalhar o assunto, esclareça três conceitos fundamentais: o que é o Preconceito (julgamento ou ideia preconcebida, a respeito de uma pessoa ou de um povo), o que é a Discriminação (quando os preconceitos são exteriorizados em atitudes ou ações que invadem os direitos das pessoas, utilizando como referência critérios injustos como idade, religião, sexo, raça, etc.) e por fim o que é o Racismo (superioridade de certa raça humana em relação

às demais, características intelectuais ou morais por se considerar superior a alguém).

O Formador deve ter em mente a importância de propiciar ao Formando um ambiente que estimule o respeito pela diversidade, ajudando a formar cidadãos mais educados e respeitosos que se preocupam com os outros, fomentando assim o espírito de coletividade. Neste sentido é muito importante que este procure estratégias que cativem a atenção dos Formandos pois a forma como vai abordar o assunto irá refletir-se na formação do caráter e do perfil pessoal dos mesmos. Estando a viver uma época de globalização é muito importante que exista esta abordagem para que o nosso futuro possa trazer a todos os indivíduos conforto e inovação.

A A2000 oferece aos Formandos o espaço físico adequado bem como os materiais, mas cabe ao Formador e a toda a equipa técnica preparar os seus formandos para uma formação voltada para a diversidade, daí a importância de estes se informarem e atualizarem para realizarem um bom trabalho que se refletirá num futuro melhor.

Graciana Coelho, *Formadora*



Formação Prática em Contexto de Trabalho

A2000 tem como Missão formar, capacitar e inserir social e profissionalmente pessoas da região norte, prioritariamente as desfavorecidas, contribuindo para o aumento da sua qualidade de vida, mobilizando para tal as parcerias necessárias.

Um dos seus serviços é a Qualificação Profissional de Pessoas com Deficiência ou Incapacidade: Formação Inicial no âmbito do Percurso C – percursos individualizados com base em referenciais de formação não integrados no CNQ, com uma duração de 2900 horas, incluindo Formação Prática em Contexto de Trabalho - FPCT.

Neste sentido, a FPCT assume um papel preponderante no cumprimento da nossa Missão, essencial para a integração socioprofissional dos nossos clientes. É nesta fase da formação que os nossos clientes têm oportunidade de pôr em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do primeiro ano de formação em sala, bem como aprofundar as competências profissionais e também competências pessoais e sociais. Na FPCT existe uma estreita ligação entre o contexto de formação em sala e o contexto de trabalho. É através do contacto direto com as entidades que os nossos clientes reforçam os saberes-fazer e saberes-ser/estar. Adquirem hábitos de trabalho, rotinas, responsabilidade, aprendem a trabalhar em equipa, a desenvolver o espírito crítico e a adquirir outras competências que facilitam a sua posterior inserção socioprofissional.

Por sua vez, as entidades têm a oportunidade de conhecer os nossos clientes, contribuindo para a continuidade da sua formação, através da avaliação das suas potencialidades como futuros colaboradores. Neste processo salienta-se a importância da figura do responsável da FPCT, que

acompanha e orienta o cliente na entidade em estreita ligação com o Técnico de Acompanhamento e Inserção.

O processo de FPCT nem sempre é fácil, existem algumas dificuldades em mobilizar as entidades para acolher os nossos clientes, resultado do seu próprio receio de falharem na capacidade e disponibilidade de tempo e recursos humanos para os orientar.

Felizmente, ao longo dos anos, temos tido a sorte de contar com um vasto leque de entidades acolhedoras, que nos tem ajudado a atingir os nossos objetivos. As parcerias estabelecidas entre a A2000 e as entidades acolhedoras têm permitido dar continuidade ao percurso formativo dos nossos clientes, alargando e solidificando as suas competências.

Aqui fica o nosso agradecimento às Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, IPSS's e a todas as outras entidades públicas e privadas por acolherem, orientarem e integrarem social e profissionalmente os nossos clientes. Estas parcerias permitem melhorar a qualidade de vida dos nossos formandos, contribuir para uma sociedade mais justa e inclusiva, bem como colaborar com a A2000 no cumprimento da sua missão.

A todas as entidades acolhedoras o nosso muito obrigado!

Goreti Alexandre,

Técnica Acompanhamento e Inserção



Afinal, o que é a Diversidade Funcional?

A diversidade funcional pode ser entendida como "a alteração completa ou parcial de um ou mais segmentos do corpo humano", que podem ter impedimentos de natureza motora, intelectual ou sensorial. Essa alteração poderá levar à perda de autonomia para a pessoa e, conseqüentemente, a sua participação plena e efetiva na sociedade. Assim, se todos temos "deficiências" e/ou "incapacidades", cabe à sociedade oferecer alternativas que permitam a plena participação de todos.

As Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade (PCDI) devem usufruir de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais como qualquer cidadão. É papel da sociedade criar condições que promovam a igualdade de oportunidades e a plena participação e autonomia de todos os cidadãos.

Existem vários tipos de deficiência e/ou incapacidades, contudo iremos focar-nos na deficiência intelectual. A deficiência intelectual caracteriza-se por défices nas capacidades mentais genéricas, nomeadamente ao nível do raciocínio, planeamento e resolução de problemas, pensamento abstrato, aprendizagem escolar ou com a experiência, memória, atenção, linguagem, cálculo, entre outras. Estes défices resultam em prejuízos no funcionamento adaptativo, sendo que a pessoa não consegue atingir padrões de independência pessoal e responsabilidade social em vários aspectos da vida diária (ex.: comunicação, participação social, funcionamento académico ou profissional e independência pessoal em casa e/ou na comunidade). Assim, dadas as limitações vigentes nas PCDI, é necessário ajustar a nossa forma de estar perante as mesmas, tratando-as com respeito e igualdade.

Então, como devemos comunicar com uma pessoa com deficiência intelectual?

□ Adequar o vocabulário à idade da pessoa. Se for adolescente, trate-o como adolescente e se for uma pessoa adulta, trate-a como tal.

□ Utilize um discurso simples e concreto. Quanto mais básica uma palavra for, melhor será a possibilidade de que ela seja entendida. Por exemplo, "grande" é uma escolha melhor do que "imenso"; "livro" é uma escolha melhor do que "literatura".

□ Deixe realizar as tarefas de forma autónoma. Ajude somente quando for necessário, em vez de a substituir. Tenha paciência e ensine-a como fazer. Certifique-se que ela realmente entendeu o que pretende. Oriente e supervise sempre que possível.

□ As pessoas com incapacidade intelectual demoram mais tempo a aprender, mas possuem capacidades para adquirir competências. Será necessário dar uma instrução de cada vez e repetir a mesma instrução/explicação mais do que uma vez.

□ Trate-a com respeito e afeto (a área dos afetos não tem défice, pelo que facilita a compreensão da mensagem se esta é acompanhada de gestos e tom de voz afetuoso). Não utilize termos ofensivos e evite comentários depreciativos.

É de extrema importância o trabalho desenvolvido por qualquer equipa técnica que intervenha com PCDI, sendo necessário olhar para as mesmas como seres únicos e individuais, intervencionando de forma a conseguir dar respostas às suas necessidades e contribuir para o incremento da sua autonomia e desenvolvimento pessoal e, ao mesmo tempo, melhoria da qualidade de vida.

Contribuímos todos para que sejamos uma Sociedade

Inclusiva, onde todos somos diferentes mas com direitos iguais!

Mara Rezende, *Psicóloga*



A minha passagem pela Formação da A2000...

Olá, chamo-me Daniel Fernando Cardoso Pinto, tenho 31 anos e fui formando da A2000 no curso Auxiliar de Serviços Gerais II em Baião que terminou em Fevereiro. Vou agora contar-vos a história desta minha passagem pela A2000.

Começo pelo princípio. Sou um jovem que, infelizmente, contraiu uma doença chamada Esclerose Múltipla ou mais abreviada "EM". A EM é uma doença imune e neurológica que afeta a espinhal medula e, por si, atinge os nervos centrais do nosso corpo, deixando-o assim imune e com sequelas ao nível da condução motora dos músculos, cérebro e nos movimentos. Foi muito difícil e doloroso para mim adaptar-me à doença nos primeiros anos, mas hoje faço a minha vida normalmente, mas claro com algumas limitações.

Passando à minha história na A2000, no início pensei que seria apenas um regresso no tempo e a volta aos estudos. Seria ficar fechado numa sala a ouvir os formadores falarem e, pronto, lá se passava dia após dia. Mas enganei-me! Foi totalmente diferente do que imaginara. No princípio fiquei com receio... será que vou conhecer alguém? Serão pessoas amigas? Serão pessoas simpáticas? Eu sou uma pessoa que socializa com toda a gente, mas a primeira impressão é que conta. No primeiro dia, comecei por me apresentar e ouvir os meus outros colegas e os formadores e, dia



após dia, fui -me libertando, conversando e fazendo novos amigos. E foi então que pensei que afinal a formação

até não era assim tão má, pelo contrário, era bem diferente do que imaginara.

Ao longo dos tempos fui aprendendo várias áreas e formação, vários conteúdos e aprendi coisas importantes para a minha vida diária. Aprendi a cuidar de mim e da minha higiene pessoal e do meu visual, como ver o mundo de uma forma diferente. Também aprendi um pouco sobre cozinha, vestuário, como cuidar da nossa pele e como cuidar de nós, cuidar da saúde dos outros e a lutar quando na vida enfrentamos algo que nos impede de continuar. Uma das aprendizagens mais importantes e que todas as formações deveriam abordar foram os primeiros socorros. Os primeiros socorros são importantes porque são procedimentos que nos ajudam na nossa própria vida e podem ajudar a salvar a vida do próximo. Foi umas das atividades que aprendi e que me ajudou a ver o outro lado das coisas.



(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

Além das aprendizagens em sala, também considero muito importantes todas as oportunidades que tivemos para realizar visitas de estudo e aprender fora da sala. Foram algumas as visitas e atividades que realizamos e todas elas experiências foram muito enriquecedoras para nós – as jornadas desportivas na CERCIMIRA, desportos náuticos em Porto de Rei, o Museu de Lamego, as Jornadas da Saúde na Santa Casa de Baião, o Centro Social de Santa Cruz do Douro, Bombeiros Voluntários de Baião, e outras.

Ao longo da formação em sala, todos nós, enquanto formandos, fomos orientados e preparados para comunicar, organizar e executar todas as tarefas no âmbito dos estágios que se avizinhavam. Eis que chegou o momento de entrar numa nova vida fora da sala de formação e aplicar os conhecimentos adquiridos. Para mim, foi fácil integrar-me no meu local de estágio porque já trazia várias aprendizagens da formação. O meu local de estágio foi a Dolmen que tem como missão a promoção do desenvolvimento da região numa perspectiva integrada, valorizando os seus Recursos Endógenos Naturais, Culturais e Humanos, assente na preservação dos nossos sabores, saberes e valores. As minhas funções no estágio foram evoluindo com a minha aprendizagem e, no final do estágio, já ficava sozinho na loja a fazer atendimento ao público. As minhas funções eram variadas: atendimento ao público, venda de produtos locais e de artesanato, realização do serviço de

caixa, contacto com fornecedores, gestão do stock, realização e verificação de encomendas, organização dos produtos nas prateleiras e muitas outras tarefas.

Algo que posso afirmar, é que nas formações que realizei fui capaz de aprender o que de mais importante iria precisar no meu futuro, que era tornar-me autónomo. Na hora de deitar mãos ao trabalho, o que parecia um bicho de sete cabeças, tornou-se algo simples graças às aprendizagens trazidas da formação que tive ao longo do tempo. No estágio, senti-me realizado e posso dizer que a árvore da aprendizagem deu frutos, e esses frutos foram o alimento para o meu futuro no mercado de trabalho. Deu-me expectativas de futuro, uma forma de ver e rever o mercado de trabalho e, além da formação, aprende-se sempre algo novo, dentro e fora do mercado de trabalho.

Por fim, agradecer a todos os colaboradores que contribuíram para este grande empurrão no meu futuro, a incansável amabilidade que nos dedicaram. Posso dizer que aprender nunca foi difícil, o difícil foi acreditar que seria possível. No final de tudo, é com grande tristeza que me despeço da A2000... Mas fico feliz porque continuo ligado à instituição como sócio e, acima de tudo, porque construí verdadeiras amizades com inúmeras pessoas que deram uma perspectiva de vida de forma mais positiva. A todos vocês, um bem-haja! Isto não é um adeus à A2000, é sim um até já.



Daniel Pinto, Ex-formando da A2000

IPI - Intervenção Precoce na Infância

ELI - Santa Marta de Penaguião



CAARPD

Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade

Medidas:

- Atendimento e Acompanhamento Social
- Reabilitação Social



Âmbito de Ação Regional

- Santa Marta de Penaguião
- Mesão Frio
- Vila Real
- Peso da Régua
- Mondim de Basto
- Murça

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiares - Régua e limítrofes

Obtenção de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



Espaços de Convívio

- Idosos autónomos e isolados

Concelhos:

Santa Marta de Penaguião

Peso da Régua



Em abril, prevenções mil

O mês de abril destacou-se dos demais. Após as devidas medidas de prevenção no combate ao Covid-19, das quais resultou a suspensão de todas as atividades presenciais, incluindo as dos Espaços de Convívio, assumindo o distanciamento físico obrigatório.

Contudo, continuamos em contacto constante, usando as novas tecnologias em nosso benefício para contactar os clientes todas as semanas, desde que se suspenderam as atividades. É natural que haja preocupação, um sentimento de dúvida, de desconforto e de incerteza, e todos eles são referidos sempre que um novo contacto é estabelecido. Para além disto, é de notar a alegria que sentem ao saber que nos preocupamos com o seu bem-estar.

Esta pandemia que nos tomou de assalto não deixa ninguém indiferente. Os clientes do Espaço de Convívio reconhecem o risco e aceitam estas medidas preventivas como a melhor forma

de agir. Para além da preocupação e da saudade que se encontram espelhadas nas suas vozes, existe um desejo de regressar, tão rápido quanto possível e tão lento quanto necessário.

Estamos em distanciamento físico pelo bem de todos, mas isso não implica que estejamos separados, muito pelo contrário. É nos momentos de maior adversidade que tudo se sente com mais intensidade e que se deve agir devidamente, marcando pelo exemplo enquanto se assegura o distanciamento físico, ao mesmo tempo que se mantém a proximidade social.

Melhores dias virão, e cabe-nos a nós dar o nosso contributo e o nosso exemplo, para que eles cheguem da melhor forma.

Daniel Carvalho, *Técnico da A2000*



Abril, mudanças mil...

// Vai ficar tudo bem!"

Quantas vezes ouvimos esta frase no último mês? Ouvimos na televisão, na rádio, pela família, pelos amigos, lemos nos jornais, internet, janelas e varandas. Uma frase que tem vindo acompanhada de um belo arco-íris, símbolo de renovação e esperança, ou das mais inspiradoras músicas que nos fazem acreditar em dias melhores.

Talvez esta frase se tenha tornado rotineira e, muitas vezes, dita sem acreditar no seu verdadeiro significado, mas para nós, nunca uma frase conseguiu descrever tão eficazmente aquilo que o nosso coração quer transmitir.

O mês de abril, apesar de trazer consigo o desabrochar das flores e o canto dos pássaros, não permitiu que nos juntássemos à sua bela festa. Foi um mês diferente, sem a rotina do dia-a-dia, sem os amigos de todos os dias, sem as atividades que ajudam os nossos clientes a crescer, sem os sorrisos que os encorajam a tentar de novo, sem o espaço que eles ajudaram a construir e sem as músicas que os faziam saltar da cadeira e dar "um

pé de dança".

Com o passar dos dias, os corações vão ficando cada vez mais apertadinhos, os dias parecem iguais e todos sentem falta do tempo que vivemos antes. Saudade... Mas então pensamos "vai ficar tudo bem" e acreditamos no futuro e todos nos esforçamos por nos dar novos desafios para alcançar.

Durante o mês de maio (e enquanto o isolamento social for para cumprir) vamos usar as novas tecnologias para voltarmos ao trabalho e matar um pouco das saudades. Estamos a preparar muitos vídeos e dicas de exercícios, e vamos fazer umas atividades por videochamada. Ainda em breve vamos visitar todos os clientes (com todos os cuidados recomendados) ao mesmo tempo que levamos material e exercícios para fazer em casa.

Não é o "mundo ideal", mas é um passinho para chegar lá. Um passinho de esperança que damos ao atravessar este arco-íris e que nos faz mesmo acreditar que "vai ficar tudo bem!".

Olinda Coutinho, Psicóloga



Crianças na quarentena

Até há bem pouco tempo ouvíamos a maioria dos pais dizerem que era muito difícil terem tempo suficiente para brincarem e fazerem atividades com os filhos. De um dia para o outro ficaram 24 horas em casa, dias e dias seguidos (de quarentena) com os filhos. Assim, tiveram a oportunidade de lhes dedicar muito mais tempo e com mais qualidade.

É verdade que atravessamos um momento difícil, com muitas preocupações e limitações, mas se pensarem pelo lado positivo, têm aquele tempo que nunca iriam ter para as crianças. É importante que se mantenham as rotinas das crianças para que não seja mais um fator de ansiedade para elas. Também vão ter aquele tempo, que as crianças necessitam para se vestirem, lavarem, alimentarem sozinhas, sem estarmos a olhar para o relógio e pedir para se despacharem.

Ao estarem em casa, têm muitas outras tarefas para realizar, mas podem, em conjunto com as crianças fazer um horário diário e incluí-las nas atividades domésticas para ajudarem, distraírem e aprenderem. Vão-se divertir!

Grande parte das crianças vão aproveitar para ver televisão, telemóvel ou *tablet* o dia inteiro. Cabe aos pais estimular outro tipo de atividades e tentar reduzir o tempo em frente aos ecrãs.

Aproveitem o tempo para brincar com as



crianças. Estabeleçam uma hora para lhes contar uma história e descreverem ou desenharem o que ouviram; realizar trabalhos manuais com materiais que têm em casa (caixas, folhas, molas, feijões, massas...); brincar com os seus brinquedos preferidos e ao faz-de-conta; realizar puzzles ou jogos de tabuleiro.

No meio de tantas atividades possíveis, nunca se esqueçam da pática de exercício físico que vai permitir às crianças libertar energia, desenvolver a musculatura e adquirir novas competências/habilidades. Se tiver um jardim ou um pequeno terraço, pode aproveitar para passar algum tempo a brincar no exterior. Caso não tenha, vão dar um passeio em locais pouco movimentados, onde possam aproveitar o espaço para correr, saltar e brincar.

Uma ideia de um dia diferente: preparem um piquenique e vão passar o dia na natureza. Vão relaxar e ao mesmo tempo brincar num meio diferente de casa!

O mais importante neste momento é estarem protegidos, mas sem dúvida que podem dar às crianças a melhor qualidade de vida possível, dentro das limitações, para segurança de todos.

Ana Sofia Correia, Fisioterapeuta

CHIP7

Vila Real

Estamos em VILA REAL | VISEU | PORTO | AVEIRO | www.chip7.pt

Disponos de uma loja online com mais de 50 000 referências de produtos disponíveis.

Se pretende qualidade em todo o serviço e atendimento...

A CHIP7 de Vila Real opera em duas áreas de negócio:

- ⇒ CLÍNICA CHIP7 - Reparação de PC, Portáteis e Smartphones
- ⇒ CHIP7 EMPRESAS & NEGÓCIOS - Aconselhamento, consultadoria e manutenção informática a empresas



CONTACTOS

✉ lojavilareal@chip7.pt

☎ 259342434

📘 <https://www.facebook.com/chip7vilareal/>

MORADA

Av. João Paulo II Lote 2 Loja 1

5000-198 Vila Real



HELENO & CORREIA
TRANSPORTE DE PASSAGEIROS
TURISMO

Realizámos todo o tipo de transportes de passageiros

- ◆ Nacionais
- ◆ Internacionais
- ◆ Veículos ligeiros
- ◆ Autocarros
- Tours;
- Transferes;
- Transporte de crianças;
- Visitas de estudo;
- Entre outros...*

**Viaje na
nossa companhia...**

DOADOR DO MÊS

HELENO CORREIA - TRANSPORTE DE PASSAGEIROS TURISMO

Rua da Valpadela, nº 1
5000-014 Vila Real

helenocorreia@hotmail.com

António (+351) 914 169 186
Tiago (+351) 916 290 505



União de Freguesias de Lobrigos (São Miguel e São João Baptista) e Sanhoane

São Miguel de Lobrigos



São João Baptista de Lobrigos



Sanhoane



Tel. 254 821 052
geral@ufls.pt

Sede:

Alameda 13 de Janeiro

5030-470 Santa Marta de Penaguião

Em Sanhoane:

Rua do Passeio Alegre

Em São João de Lobrigos:

Rua de São João Baptista

Em Vila Maior:

Rua do Lodão

(antigas Escolas Primárias)

@irmaos.leite.concessionarios

www.facebook.com/irmaosleiteSA

www.irmaosleite.pt

irmãos
LEITE.

DOADOR DO MÊS



GERAL

259 302 400 / 935 302 400

OFICINA - 259 302 401/402

COMERCIAL - 259 302 403



geral@irmaosleite.pt

seat@irmaosleite.pt

skoda@irmaosleite.pt

hyundai@irmaosleite.pt

kia@irmaosleite.pt

volvo@irmaosleite.pt

OFICINA - rececao@irmaosleite.pt

⇒ **VOLVO**

Loja 232B+C, Nosso Shopping Alameda da Grasse
5000-703 Vila Real

⇒ **SEAT e KIA**

Zona Industrial, Lote 170
5000 – 082 Constantim Vila Real

⇒ **ŠKODA e HYUNDAI**

Avenida 1.º de Maio, 317-319,
5000-651 Vila Real

⇒ **SEAT Amarante**

Rua da Boavista, N 264
4600-756 Telões Amarante

DOADORES DO MÊS

CHIP7
Vila Real



HELENO & CORREIA
TRANSPORTES / TURISMO

VILA REAL
António (+351) 914 169 186
Tiago (+351) 916 290 505
helenocorreia@hotmail.com



irmãos
LEITE.

TRAJA
WWW.TRAJA.BE



aut
Felizardo Vilela
Chaparia e Pintura

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

Quinta do
PRÍNCIPE
CHAVES

**CLÍNICA MÉDICO -
DENTÁRIA**
Dr. António Rodrigues
& Dr.ª Sandra M. Silva

Predivimeã
EMPREENHIMENTOS IMOBILIÁRIOS, LDA

COMPASSO E RÉGUA
GABINETE DE PROJETOS

RESTAURANTE
S. Leonardo

DOMUS3000

Sérgio Ricardo Freitas de Oliveira
**CONSTRUÇÃO
CIVIL**

PNPNEUS
pneus novos e usados



MYSTERIOUS
reason

**QUIMI
REGUA**
Régua
Custódios
Bragança
Líderes há 35 anos
na repintura automóvel.

i9a u t o
automóveis

**azul
pastel**

ROZÈS
PORTO

Mateus
restaurante

Tomeifel
VILA REAL - RÉGUA - CHAVES

**RECANTO
DAS
massas**

**manos
gráfica**

ALVARA Nº 10800
HABIPENAGUIÃO
CONSTRUÇÕES, LDA
Construções de Qualidade, Cimentam Lapa de Confiança

ZSCamilo 50
anos

Carclasse

**LAND-
PEÇAS**

MAG
MAGALHÃES & CA, LDA

KONICA MINOLTA

QUINTA DO
PAÇO
HOTEL

OKsofás
www.oksofas.pt

ORIGENS DOURO

FAFEL
Construct

bugalha
my loft DOURO

MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA

ZÉCOMO
SNACK-BAR - RESTAURANTE

ARMAZENS DO CORGO
FACEDOR - VÉZIO - SOBRINHO - RAMALHO - COELHO - GEM

CHIP7
Vila Real

ESTABLISHED 1727
MARTHA'S
WINES & SPIRITS

75 ANOS
**casa
Mario
Machado**
desde 1943

CASA DOLORES
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO
Stª. Mta. DE PENAGUIÃO | VILA REAL |
MIRANDELA | CHAVES

amadeus
restaurante

www.a2000.pt

a2000@a2000.pt

Viver e Aprender | Edição 150 | abril 2020



Morada: Rua S. João Bosco, Nº478
5050-346 Poiares - Peso da Régua

Telefone: 254 822 046

