



RUI FLORINDO
GRUPO

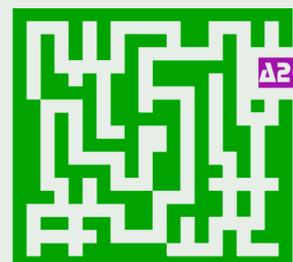


ARMAZÉNS DO CORGO
PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL

BRICO MACHADO
Tudo, para você fazer tudo!



MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA



A2000

ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Integração Profissional Loja Auchan - Vila Real (pág.4)



Filipe Lebres



André Guedes

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

A2000 e Município de Murça apresentaram CLDS - 4G Murça, Milhões de Esperanças (pág.7)



Cofinanciado por:



- Empregabilidade para todos (Tabuaço e Murça) (pág.17)
- Direito de Ser (Murça, Tabuaço e Armamar) (pág.19)



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Cofinanciado pelo Programa Nacional de
Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.2020



- Rua Dr. Domingos Campos Lote
12-B Loja 3, 5000-439 Vila Real
- 259 351 280
- casabelavilareal@gmail.com

casabela

casabela



Soraia Gouveia
gabinete de estética

T. 910 794 684
Soraia Gouveia Gabinete de Estética
soraia.gouveia



ARESTA MAGICA®

CONSTRUÇÃO CIVIL

T 913 246 432
E arestamagica@gmail.com



Alves Carvas
COMÉRCIO DE COMBUSTÍVEIS E HOTELARIA, LDA

962 022 352
259 938 411



965 257 294
924 129 526

Complexo das Piscinas
Municipais Sabrosa

l lagoabar@sapo.pt



SABROSA 961 613 432
939 503 540



MultiOpticas
Óptica Oliveiras Lda.



Rua Alexandre Herculano N.30
5000-642 Vila Real - Portugal

geral@lemearquitectura.pt | 919 607 510
www.lemearquitectura.pt



António Taveira

Rua Dr. Domingos Campos, Bloco 6 - Loja C
Telefs.: (059) 32 15 78 / 32 74 79 • 5000-439 VILA REAL



farmácia Araucária

QUINTA DA ARAUCÁRIA, BLOCO 3 LJ 2,
5000-706 VILA REAL
259 325 428 / 259 325 429
farmaciaaraucaria@gmail.com

ALFREDO PINTO & FILHOS LDA
COMÉRCIO E REPARAÇÃO DE AUTOMÓVEIS E MÁQUINAS AGRÍCOLAS

254 821 583
Avenida 25 de Abril, n.º 18
5030 - 464 Santa Marta de Penaguião
geral@alfredopintoefilhos.pt




DE **Marco André Pereira Ferreira**

Tel. 254 896 011
Tlms: 919 817 142
911 004 149

FERREIRA
Construções

Obra Públicas e Particulares | Alvará N.º 12386
Vila Marim • Mesão Frio

Ninguém é Substituível!

Na sala de reunião de uma multinacional o diretor nervoso fala com sua equipa de gestores... Agita as mãos, mostra gráficos e, olhando nos olhos de cada um, ameaça: "Ninguém é insubstituível!"

A frase parece ecoar nas paredes da sala de reunião no meio do silêncio.

Os gestores se entreolham e alguns baixam a cabeça. De repente, um braço se levanta e o diretor se prepara para triturar o atrevido:

- Alguma pergunta?
- Tenho sim. E Beethoven?
- Como?

Encara-o o diretor confuso.

- O senhor disse que ninguém é insubstituível e quem substituiu Beethoven?

Seguiu-se um silêncio absoluto e ensurdecedor...

O funcionário fala então:

- Ouvi esta história por estes dias, contada por um profissional que conheço e achei muito pertinente falar sobre isto. Afinal as organizações falam em descobrir talentos, mas, no fundo, continuam a considerar os profissionais como peças dentro da organização e que, quando sai um, é só encontrar outro para colocar naquele lugar.

Então, pergunto: quem substituiu Beethoven? Tom Jobim? Ayrton Senna? Ghandi? Frank Sinatra? Garrincha? Santos Dumont? Monteiro Lobato? Elvis Presley? Paulo Autran? Jorge Amado? Pelé? Paul Newman? Carlos Drummond de Andrade? Albert Einstein? Picasso? Salvador Dali? Mozart?

O rapaz fez uma pausa e, após um novo silêncio admirado, continuou:

- Todos esses talentos que marcaram a história fazendo o que gostam e o que sabem, mostraram que são realmente insubstituíveis.

Não estará na hora de os Dirigentes das organizações reverem os seus conceitos e começarem a pensar como desenvolver o talento da sua equipa? Em focar no seus pontos fortes e

não utilizar a energia para reparar os seus erros ou deficiências?

Nova pausa e o basbaque dos presentes prosseguiu:

- Acredito que ninguém se lembra e nem quer saber se BEETHOVEN era SURDO, se PICASSO era INSTÁVEL, CAYMMI PREGUIÇOSO, KENNEDY EGOCÊNTRICO, ELVIS PARANÓICO... O que queremos é sentir o prazer produzido pelas sinfonias, obras de arte, discursos memoráveis e melodias inesquecíveis, resultado de seus talentos...

Mas cabe aos líderes de uma organização mudar o olhar sobre a equipa e voltar os seus esforços para descobrir os PONTOS FORTES DE CADA MEMBRO. Fazer brilhar o talento de cada um em prol do sucesso do seu projeto.

Divagando o assunto, o rapaz continuava:

- Se um gerente ou coordenador, ainda está focado em 'melhorar as fraquezas' de sua equipa, corre o risco de ser aquele tipo de técnico de futebol, que barraria o Garrincha por ter as pernas tortas, ou Albert Einstein por ter notas baixas na escola, ou Beethoven por ser surdo. E na gestão dele o mundo teria PERDIDO todos esses talentos.

Conclusão:

Nunca esqueçamos:

CADA UM DE NÓS É UM TALENTO ÚNICO!

Pergunte à sua esposa, seus filhos e amigos se o substituiriam.

Com toda certeza ninguém te SUBSTITUIRÁ!

António Ribeiro,
Presidente da Direção



ÍNDICE

	3
■ Editorial	3
■ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	4
■ CRIP	6
■ Notícias da A2000	7
■ Formação Inicial	11
■ Formação Contínua	17
■ Projetos INR: • Empregabilidade para todos; • Direito de Ser	22
■ Gabinete Psicossocial; ■ CAARPD ■ Intervenção Precoce na Infância	28
■ Doador do mês	28

Integração profissional - AUCHAN Vila Real - Uma empresa que aposta forte na inclusão!

// Colocamos as pessoas no centro das nossas ações e cuidamos dos nossos colaboradores como cuidamos dos nossos clientes"- este é um dos preceitos da Auchan, hipermercado que podemos encontrar no Nosso Shopping, em Vila Real, e que tem apostado fortemente na integração socioprofissional de pessoas com deficiência e incapacidade (PCDI), a longo prazo, conferindo a tão necessária estabilidade profissional aos seus colaboradores.

A ilustrá-lo, estão os Contratos de Emprego Apoiado em Mercado Aberto (CEAMA) realizados com os colaboradores André Guedes e Filipe Lebres, o primeiro sem termo e o segundo com termo, numa prova inequívoca de que a empresa tem bem presente a motivação de investir e integrar estes trabalhadores num período de tempo mais alargado.

Os dois colaboradores integrados parecem apreciar bastante o ambiente de trabalho em que se inserem, conforme garantiram nas suas declarações. "Estou muito satisfeito por poder trabalhar aqui, e ter um ordenado que me permite ter uma vida mais independente. Os meus colegas têm sido muito importantes para mim, pois têm-me ajudado em tudo o que necessito, para que eu possa fazer bem o meu trabalho. Agradeço muito à A2000 por me ter ajudado a encontrar esta oportunidade e por todo o apoio que estão sempre a dar-me", disse o André, numa opinião que foi partilhada pelo Filipe. "Estou a trabalhar num setor ao qual estou bastante acostumado, como é o da padaria e pastelaria, tendo no âmbito do Apoio à Colocação, desenvolvido formação prática nesta área. Aqui, ganho um ordenado que me permite ser financeiramente independente e onde me sinto muito bem

integrado pelos meus colegas de trabalho. Em todos estes momentos, a A2000 foi muito importante na minha integração, porque me acompanhou e apoiou, em todos estes momentos que contribuíram para que eu tivesse esta oportunidade".



Filipe Lebres



André Guedes

(Continua na página a seguir)

(Continuação da página anterior)

Entidade: Loja Auchan de Vila Real

Atividade: Hipermercado

Concelho: Vila Real



Quem também mostrou a sua satisfação com os dois trabalhadores foi Teresa Amorim, diretora da Loja Auchan de Vila Real, que começou por enaltecer o papel da A2000 neste trabalho. "A A2000 é uma instituição muito importante neste tipo de processos, porque identifica potenciais beneficiários destas medidas de apoio que depois os traz até nós. Outro aspeto importante do vosso trabalho é o acompanhamento realizado a todo o percurso das pessoas colocadas, a partir do momento em que começam a trabalhar. Isso permite fazer a ligação entre o profissional e as características individuais destes colaboradores, que é também importante para os integrarmos na nossa dinâmica de trabalho, enquanto empresa", começou por dizer, antes de falar do investimento que a empresa deve fazer, no sentido de extrair todo o valor destas pessoas. "As integrações socioprofissionais são um desafio no sentido em que as empresas têm que ajustar os métodos de trabalho às características específicas destes colaboradores. O André Guedes foi um desses exemplos. O facto de ter surdez e de não conseguir expressar-se oralmente obrigou-nos a encontrar formas de lhe comunicar exigências e objetivos, até para que fosse possível extrairmos todo o valor deste nosso colaborador, que é uma pessoa extremamente focada nas suas tarefas e muito proactiva na forma como resolve as várias situações com que se confronta", exemplifica.

Numa empresa que tem como filosofia "colocar as pessoas no centro de todas as ações" que realiza, o cultivo do espírito de equipa é um dos valores que sobressaem, a partir dos processos de integração levados a cabo. "Os colegas de trabalho não só acolhem muito bem estes colaboradores,

como são parte fundamental na respetiva integração. Normalmente, aquilo que se verifica é que são muito protetores para com os seus colegas destes processos de integração, mas sem deixarem de ser exigentes, isto é, percebem que precisam de os ajudar, mas também os ensinam a fazer corretamente, e corrigem se for necessário, mas sem deixarem de exigir que o trabalho seja feito com a mesma competência. É uma interação muito positiva, pois estimula a solidariedade e o espírito inclusivo, além de facilitar a adaptação destes colaboradores às exigências laborais diárias", disse, sem deixar de se mostrar orgulhosa pelas mudanças positivas que estas medidas de apoio tiveram na vida de pessoas como o Filipe e o André.

"A missão enquanto empresa pressupõe um conjunto de valores e um deles é contribuir para a melhoria das condições de vida dos locais em que estamos inseridos. Neste âmbito, dar oportunidades de realização profissional a pessoas que, por um conjunto de circunstâncias várias, necessitam de um apoio adicional para que se possam integrar no mercado de trabalho é, para nós, muito gratificante. Ora, estes valores acabam por se transmitir às nossas equipas que, na maneira como procuram integrar estes colegas, acabam por se sentir igualmente responsáveis pelo sucesso destas pessoas na sua vida. E ver a forma como, por vezes, estas pessoas chegam, muito tímidas e reservadas e tornam-se em elementos participativos em todos os nossos eventos; e satisfeitos em estar connosco. Tudo isto é um motivo de grande satisfação".

Ana Augusto e Gonçalo Novais,
Técnicos da A2000

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

A2000 e Município de Murça apresentaram CLDS - 4G Murça, Milhões de Esperanças



MILHÕES
DE ESPERANÇAS



instituições do Concelho de Murça e que estará seguramente preparada para garantir que to-

A A2000 e a Câmara Municipal de Murça apresentaram, no dia 24 de julho, o novo projeto CLDS 4G - Murça, Milhões de Esperanças, contrato local de desenvolvimento social que vai envolver todas as instituições do concelho, em prol da inclusão social de setores mais vulneráveis da população, através de uma intervenção de proximidade, em parceria com os agentes locais.

O CLDS 4G – Murça, Milhões de Esperanças desdobrar-se-á em três eixos, com o primeiro a ser dirigido ao emprego, formação e qualificação, o segundo à intervenção familiar e parental, preventiva da pobreza infantil, e o terceiro à promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa.

Um projeto estruturado, que o presidente da A2000, António José Ribeiro, sublinha como resultado do envolvimento de todo um conjunto de instituições, para que se tornasse uma realidade. “A A2000 é a entidade coordenadora desta parceria local alargada, que envolve praticamente todas as entidades existentes no concelho de Murça. Trata-se de um projeto que só se tornou possível com esta partilha e este sentimento de colaboração estreita, não só formal como materializada diariamente. O projeto, sediado em instalações cedidas pela Câmara de Murça, tem uma equipa no terreno que funcionará como o elo de ligação entre todas as entidades e

do este investimento que vai ser feito, irá de encontro aos objetivos ambicionados”, reiterou.

Outro dos aspetos destacados no discurso do presidente da Associação foi a disponibilidade que a instituição mostra, de exercer a sua missão onde for necessário, em prol da valorização da qualidade de vida das populações. “A A2000 está e estará sempre onde fizer sentido estar. É por isso que a A2000 dispõe de instalações em vários concelhos da região interior norte, como Peso da Régua, Santa Marta de Penaguião, Baião, Resende, Armamar, Tabuaço, Chaves e Murça, abrangendo praticamente todos os concelhos limítrofes da região,” frisou “Relativamente ao CLDS-4G, estou convencido de que temos a melhor coordenadora e a melhor equipa do mundo para o cumprimento dos seus objetivos”, afirmou.

Num momento histórico e de natural felicidade por ver mais um projeto a tornar-se realidade, António José Ribeiro deixou às entidades e parceiros presentes uma palavra de confiança, no sucesso de um CLDS que pretende trazer “esperança” num futuro melhor para a população de Murça. “Faremos tudo o que estiver ao nosso alcance, na A2000, para defendermos e honrarmos a confiança que depositaram em nós. A A2000 existe pelas pessoas e para as pessoas e o nosso interesse é contribuir para o desenvolvimento do nosso território.

(Continua na página a seguir)

Cofinanciado por:



A2000

(Continuação da página anterior)

À Câmara Municipal de Murça, à Segurança Social, ao IEFP e ao ACES, entrego a minha palavra de consideração por, mais uma vez, estarmos juntos ao serviço das pessoas e nesta missão tão nobre, embora exigente. Aos restantes parceiros aqui presentes, entrego solenemente, em nome da A2000 e da equipa do CLDS – 4G, o compromisso de disponibilidade e trabalho conjunto. Garanto-vos que iremos gerir, com rigor, os recursos à nossa disposição para este projeto e estou certo de que Murça estará socialmente melhor daqui a três anos”.

Presente na sessão esteve também o diretor executivo do Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) Douro I – Marão e Douro Norte, António Gabriel Martins, que felicitou as entidades presentes, pela concretização deste promissor projeto social e elogiou a A2000 pelo trabalho que desenvolve na região. Reconheceu a A2000 como entidade de âmbito regional, pela abrangência das suas respostas sociais em prol da população e demonstrou o seu contentamento por saber que será esta Associação a coordenar o CLDS – 4G em Murça. “Da parte da ACES Douro I – Marão e Douro Norte, estaremos inteiramente à disposição de modo a assegurar e também contribuir para o sucesso deste projeto”, garantiu.

Presente em Murça, Doroteia Abraão, diretora do Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real, assumiu ser “um privilégio” assistir ao nascimento de um novo projeto social e vincou a necessidade de concertar esforços para proteger e apoiar as populações, nos tempos de incerteza que vivemos. “A atual situação social reforça a necessidade de mobilizar a ação integrada dos diversos agentes de desenvolvimento local. Temos de aumentar os níveis de coesão social, concentrar a intervenção nos grupos com mais debilidades e congregar esforços para promover a inclusão social. Somos todos chamados a ter uma intervenção urgente, concertada e complementar. Esta congregação é-nos exigida, para sermos capazes de enfrentar esta situação. E este acordo que aqui é celebrado é um exemplo disso. Podem contar sempre com o Centro de Emprego e Formação Profissional. Que seja um projeto de muito sucesso”, desejou.

Anfitrião deste momento histórico, o presidente da Câmara Municipal de Murça, Mário



Lopes, realçou a “equipa espetacular” que a A2000 vai colocar ao serviço da população e destacou a importância do investimento feito no novo projeto. “Vivemos tempos especialmente exigentes, em que o desperdício de recursos não é uma opção, ainda que, por vezes, o trabalho que mais mobiliza os eleitores, como grandes obras, nem sempre é o garante de um desenvolvimento mais sustentável dos territórios. O trabalho na área social é, neste sentido, menos visível, mas muito importante, pois ao promovermos a coesão social, estamos a criar condições para que os nossos concidadãos mais desfavorecidos possam sair dessa situação e melhorar as suas condições de vida, em vez de se perpetuarem em condições desfavoráveis. Agradeço todo o trabalho de todos os que se envolveram na concretização deste projeto, e que no final deste trabalho, possamos olhar para Murça como um concelho mais coeso e feliz”.

Contudo, e já antes destas declarações, o autarca não deixou de tecer rasgados elogios à A2000, e protagonizou mesmo um dos momentos mais emotivos da sessão pública de apresentação do CLDS – 4G, ao pedir aos presentes uma grande salva de palmas à A2000, pelo trabalho desenvolvido no concelho e no território. “Num momento destes, as circunstâncias obrigam-me a enaltecer todo o trabalho que a A2000 tem feito na área social. Trata-se de uma Associação livre, que desenvolve por si própria e que, mesmo sem ser uma entidade estatal, consegue ter uma abrangência muito significativa neste território que, infelizmente, ainda precisa de respostas sociais de qualidade para poder desenvolver-se da forma como pretende. Durante este período que já temos de articulação com a A2000, a instituição soube ser persistente e, se há uns tempos atrás, não imaginávamos que este momento fosse possível, aqui estamos todos, a comprovar que os projetos podem mesmo concretizar-se”, sublinhou.

(Continuação da página anterior)

(Continuação da página anterior)



Equipa da CLDS quer dar
"Milhões de Esperanças" em Murça

Andreia Ribeiro, Andreia Henrique, Beatriz Ermida, Bruna Marques e Natália Gomes são as cinco colaboradoras da A2000 que vão compor a equipa que terá como finalidade garantir o sucesso do novo projeto da Associação. A tarefa revela-se um enorme desafio, até porque o CLDS pretende atingir, de forma estrutural, os vários fatores que estão na base dos problemas sociais que afetam a população. "Queremos, com o CLDS-4G, que haja uma clara e objetiva atuação no desenvolvimento de medidas que promovam a inclusão ativa de pessoas com deficiência e incapacidade, e de medidas de combate às situações de exclusão social, em particular à pobreza infantil que surge na maioria das vezes associada a agregados familiares desfavorecidos. Pretende-se, ainda, dotar as famílias de competências pessoais, sociais e parentais que promovam a sua inclusão social. O principal objetivo com a promoção deste projeto é conseguir, em parceria com as instituições e empresas do concelho, no âmbito da área social do nosso concelho, uma maior coesão, um maior desenvolvimento em diversas matérias importantes ao nível do emprego, do bem-estar e do apoio a um concelho tão envelhecido", explicaram as profissionais da equipa.

Nas suas declarações, as colaboradoras descrevem o concelho de Murça como "muito frágil sob o ponto de vista da ação social", por considerarem haver pouca gente a trabalhar no terreno, e identificam o isolamento social e as dificuldades no acesso a cuidados de saúde especializados como dois problemas particularmente complexos, daí considerarem-se como um "reforço" no trabalho a realizar, sempre em proximidade com os agentes locais. "Sabemos que não é suficiente tratar a priva-

ção para solucionar a pobreza, mas antes garantir que as pessoas tenham os recursos necessários à sua subsistência através de um meio de vida considerado como normal. Como tal, tendo em conta que no concelho de Murça já existem projetos sociais que vão ao encontro das necessidades da população mais vulnerável, as ações a desenvolver assentam numa lógica de continuidade, tendo como pilar fundamental o trabalho em rede com os diferentes atores locais, no sentido de assegurar que as mesmas tenham sustentabilidade e que os seus resultados permaneçam no período pós-projeto, esse é o nosso principal foco".

Com eixos de atuação que abordam temáticas e públicos tão diversificados, desde crianças a idosos, passando por problemas sociais como o desemprego, fenómenos de exclusão social, pobreza ou a promoção da capacitação das pessoas através da qualificação técnica e profissional, as cinco técnicas da A2000 têm plena noção da dimensão do desafio que as espera, e pretendem criar as condições para que haja mais "esperança" em Murça... particularmente, onde ela menos possa existir. "Partimos nesta aventura com o espírito de missão, suportadas na certeza de que as instituições e os agentes públicos e privados locais, em rede, são a garantia de condições para os bons resultados que pretendemos e vamos lutar para alcançar. Pretendemos construir uma relação com os cidadãos/utentes, que se destaque pelo grande enfoque na componente empática, o que pode ser algo bastante desafiador, pois vamos trabalhar com pessoas muito distintas e com uma realidade diferente da nossa. A esperança é uma "crença" emocional na possibilidade de resultados positivos, ou seja, acreditar que algo é possível, mesmo quando há indicações do contrário. Digamos que a esperança é o sonho do homem acordado. Para nós, a expressão "milhões de esperanças" reflete exatamente no acreditar que os destinatários deste projeto, no final, acreditem que possam chegar mais perto do seu sonho ou mesmo realizá-lo. Deste modo, pretendemos, sempre, com milhões de esperanças, orientar, qualificar, capacitar e integrar os destinatários do projeto, promover a transformação social, garantir a igualdade de oportunidades e o reforço da coesão social e territorial", concluem.

Gonçalo Novais, Técnico da A2000

A2000



Equipa de manutenção da A2000

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

O Retrato Profissional



No âmbito da UFCD FI (BC) – Formação para a Integração (Balanço de Competências) os formandos do Curso 2 – Ação 1 – Auxiliar de Serviços Gerais II, a decorrer em Armamar, construíram o seu retrato profissional.

Todos foram questionados sobre a profissão que gostariam de exercer e foi-lhes proposta esta atividade. Houve a recolha do material necessário e todos lá foram começando um pouco a medo, pois íamos realizar trabalhos manuais e, muitos deles, dizem não ter jeito para a arte.

As profissões retratadas foram diversas, algumas prenderam-se com o contato com as crianças – Auxiliar de Ação Educativa, outras direccionaram-se para trabalhos mais pormenorizados – Ajudante de Esteticista ou Pasteleira, umas mais vocacionadas para o ar livre – Jardineiro ou Varredora e, também houve quem retratasse a profissão de Camareira, de Telefonista ou de Ajudante de Veterinária.

Os formandos esforçaram-se bastante e o resultado está à vista... uns trabalhos manuais excelentes!

No final, os retratos profissionais foram to-

dos expostos na sala de formação.

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

Marisa Camilo, Formadora



Resende - Termina o Curso 5 "Auxiliar de Serviços Gerais II"

No dia 10 de Junho, o Curso 5 – Auxiliar de Serviços Gerais II de Resende, terminou o seu percurso de formação na A2000. Passaram dois anos desde que iniciaram a formação e, ao longos destes dois anos viveram muitas alegrias, mas também ultrapassaram dificuldades. No primeiro ano os formandos realizaram formação em sala, aperfeiçoaram as suas competências escolares, pessoais, sociais e profissionais e, os conhecimentos ministrados nas diferentes UFCD's permitiram-lhes estarem preparados para no ano seguinte integrarem a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).

A FPCT permite aos formandos colocar em prática todas as aprendizagens adquiridas ao longo do ano, experienciando situações reais de trabalho, permite à grande maioria dos formandos o primeiro contacto com o mercado do trabalho e, muitas vezes, esta é a porta de entrada para o seu primeiro emprego. A integração no mercado de trabalho assume um papel indubitavelmente importante no desenvolvimento pessoal e social dos cidadãos e, nomeadamente dos nossos formandos.

Mas este percurso chegou ao fim e o último dia foi pautado de muita alegria por terminar o curso com sucesso, mas também tristeza, por se despedirem de todos os profissionais que os acompanharam e apoiaram ao longo deste tempo, mas acima de tudo, pelas amizades que conseguiram construir. Ao longo destes dois anos trabalhámos com eles a valorização das suas capacidades, o saber-ser e saber-estar fazendo-os acreditar neles próprios, nas suas competências e lutar pelos seus sonhos!

No final, várias entidades que acolheram os formandos na realização da FPCT facilitaram a sua



integração profissional. Estas integrações foram possíveis através das medidas do IEFP, divididas em Contratos de Emprego e Inserção + e Estágios Inserção.

A A2000 agradece a sensibilidade e cooperação às seguintes entidades: **Câmara Municipal de Resende; Centro Escolar de S. Martinho de Mouros; Seminário Menor de Resende, Casa do Povo de Resende, Irmandade S. Francisco Xavier e Talho Joaquim Loureiro.** A todas estas entidades o nosso muito obrigado, por nos ajudarem a concretizar a Nossa Missão!

"Gostei de estar na A2000 (...) nunca tinha trabalhado, realizei um sonho e agora estou a trabalhar na Câmara Municipal de Resende." **Manuela**

"Gostei muito de estar na formação, ajudaram-me muito a fazer as coisas certas (...) no talho encontrei uma família e estou ansioso por começar a trabalhar lá." **Hélder**

"O tempo que estive na Associação foi muito bom e também gostei muito do meu estágio. Gosto muito dos meninos." **Olga**

"Gostei de estar na A2000, foi muito bom." **Olívia**

"Aprendi muitas coisas na A2000, diverti-me muito e também gostei de estar no Centro escolar de S. Martinho de Mouros." **Micael**

"Toda a gente na A2000 me ajudou quando eu precisei, foi das melhores coisas que me aconteceram na vida." **Celeste**

Este curso decorreu em Resende ao abrigo do POI-SE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Goreti Alexandre,

Técnica de Acompanhamento e Inserção

Curso 5 – Auxiliar de Serviços Gerais II - Resende

E não é que aprendemos a produzir sabonetes!

Tínhamos pensado numa visita ao Centro de Ciência Viva para aprendermos a fazer sabonetes, mas devido à pandemia que atravessamos, tal atividade não foi possível e, então, vieram os sabonetes até nós.

No âmbito da unidade de formação 3549 – Higiene da Pessoa Idosa em Lares e Centros de Dia nós, formandos do curso 2, ação 1 de Auxiliar de Serviços Gerais II produzimos sabonetes de forma artesanal. A aula prática decorreu com todas as medidas de segurança e prevenção que o momento que atravessamos impõe.

A formadora explicou de forma breve e sucinta todo o processo de confeção e depois, cada um na sua vez, pôde participar na atividade. Começámos por ralar o sabonete para um recipiente e depois adicionamos 250 ml de água. De seguida, mexemos com uma colher, colocámos o preparado dentro de uma panela e levámos ao

fogão em lume brando, sem nunca parar de mexer. Por fim, deixámos o preparado arrefecer um pouco e vertemo-lo para formas de silicone. Os sabonetes ficaram em repouso durante mais de 6 horas para ser mais fácil e seguro desenformá-los.

No final, cada um de nós levou para casa um sabonete artesanal e o conhecimento de uma nova técnica que nos pode ser útil no futuro ou mesmo no nosso dia a dia na elaboração de sabonetes para uso pessoal.

A sessão foi bastante enriquecedora, aprendemos bastante e tivemos a oportunidade de ter uma aula prática, que é algo que nós 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 II
- Armamar



O valor da solidariedade

No dia 20 de julho os formandos do curso 1 ação – 4 Assistente Operacional receberam a visita do Presidente da Direção da Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000, António José Ribeiro. Esta participação surgiu no âmbito da área de competência chave Cidadania e Empregabilidade.

O grupo de formação tem vindo a explorar durante as sessões de formação, o conceito de cidadania e as diversas formas de a exercer. Neste sentido, surge o tema da solidariedade e, tendo a A2000 como missão “**formar, capacitar e inserir social e profissionalmente pessoas da região norte, prioritariamente as crianças, as pessoas com deficiência ou incapacidade, as pessoas idosas e outros públicos vulneráveis, promovendo a sua qualidade de vida**”, fazia todo o sentido aproveitarmos os recursos humanos da mesma para uma sessão de esclarecimento sobre o assunto.

O Presidente da Direção iniciou a sessão questionando os formandos sobre os conhecimentos que estes possuem sobre solidariedade. Após, abordou as várias formas de podermos exercer cidadania no nosso dia a dia. De seguida direcionou a palavra mais especificamente para a função da A2000 no que concerne à solidariedade e abordou três formas de sermos solidários com as causas da A2000: doação de dinheiro, de tempo e de compe-

tências, salientando a importância das três para o sucesso da Associação.

Foi ainda ressaltada a importância dos fundos estatais e comunitários e de todas as empresas privadas e pessoas particulares, porque sem estes a missão da A2000 não se poderia concretizar.

A solidariedade é uma responsabilidade de todos, é recíproca. Por isso, **“Ajude-nos a Ajudar!”**

Agradecemos a colaboração do Presidente



da A2000 nesta sessão, pois a solidariedade é um forte do nosso presidente!!

Este curso decorre em Poiares - Peso da Régua ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Marisa Camilo,
Formadora

Poiares - Peso da Régua - Terminou o curso 7 "Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade"



No dia 1 de março, do ano 2018, iniciou em Vila Real, nas instalações do Centro de Formação Profissional do IEFP, em Constantim - Vila Real, um novo curso de Formação Profissional designado "Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade".

O grupo era composto por dez formandos, que se apresentaram muito motivados e expectantes. Durante os dois anos de formação esta turma mudou-se para as novas instalações da A2000, sentindo-se assim mais próximos da "família" A2000.

No primeiro ano de formação, os formandos aprenderam e aperfeiçoaram conhecimentos e competências pessoais, profissionais e sociais que foram muito importantes para o seu desempenho na Formação Prática em Contexto de Trabalho.

Apesar dos medos e receios, esta segunda fase do curso correu muito bem e mais uma vez os formandos mostraram toda a sua responsabilidade e trabalho.

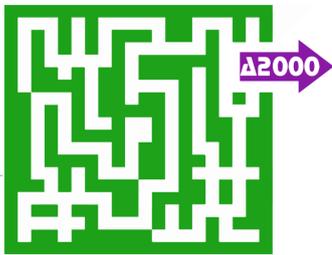
Esta turma manteve-se sempre muito coesa e unida, primou pelo respeito entre si e por todos os funcionários da A2000. Realizaram visitas que permanecerão para sempre nas suas memórias, pois tiveram oportunidade de conhecer realidades que nem sabiam existir. O último dia primou, portanto, pela contradição de sentimentos: nostalgia e tristeza e simultaneamente felicidade por uma etapa concluída com sucesso.

A equipa de formação da A2000 deseja a todos os formandos muitas felicidades e que este seja mais um de muitos sucessos nas suas vidas!

Este curso decorreu em Poiares - Peso da Régua ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.



Graciana Coelho,
Formadora



ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

PARCERIA

TAV
3uAÇO
MUNICÍPIO



APOIOS

EMPREGABILIDADE PARA TODOS



FINALIDADE:

Valorizar pessoalmente, capacitar e dar visibilidade ao potencial de empregabilidade dos participantes, favorecendo a inclusão profissional.

Junho a Dezembro
2020



Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a
Projetos pelo INR, I.P.2020

"Aquele que conhece os outros é sábio, aquele que conhece a si próprio é iluminado." *Laura Schlessinger*

O autoconhecimento é fundamental para nos auxiliar a alcançar resultados extraordinários, mas, tal como o conhecimento de nós próprios, é também muito importante conhecer os outros e ter consciência da imagem que lhes passamos através das nossas atitudes.

De facto, julho foi um mês em que nos dedicámos a olhar para nós e a vermo-nos através do olhar dos outros.

O início do mês foi dedicado à elaboração dos nossos Planos Individuais (PIs) nos quais pudemos expressar os nossos interesses e objetivos que pretendemos alcançar no decorrer do nosso projeto. Realizámos também algumas pesquisas em computador e elaborámos um Jornal de Parede onde descrevemos tudo aquilo que fizemos durante o mês de junho e que, em Tabuaço, é possível encontrar no corredor da Biblioteca Municipal, possibilitando a sua leitura a qualquer um que ali se dirija.

Além disto, explorámos um pouco o conceito de reputação, a sua importância, a imagem que passamos para os outros e a que criamos quando ouvimos algo em relação à sua reputação. Aqui, aprendemos o quanto isto é importante, não só para o nosso desempenho laboral, mas também para a nossa interação com a comunidade.



Também ainda este mês tivemos a oportunidade de pensar sobre as nossas emoções, consciencializar-nos delas e identificá-las nos outros. Através dos exercícios propostos conseguimos perceber como

Tabuaço



esta autoconsciência influencia positivamente o nosso bem-estar e nos permite melhorar a nossa comunicação com aqueles que nos rodeiam.

Por último, não poderíamos deixar terminar o mês sem visitar a exposição dos nossos colegas do projeto "Direito de Ser", pelo que nos deslocámos à Câmara Municipal e ao Museu do Imaginário Duriense (MIDU) para observar os cartazes relativos ao Direito ao Bem-Estar, à Saúde e ao Lazer.

E assim termina o mês de julho, que nos trouxe mais consciência de nós e daqueles que nos rodeiam, e que nos permitiu adquirir novos conhecimentos que potenciam o nosso bem-estar e o saber-estar em sociedade.

Técnicas da A2000



Murça

APOIOS

Armamar

CÂMARA MUNICIPAL

TA
BUAÇO
MUNICÍPIO



PARCERIA



Direito de Ser

Junho a Dezembro / 2020

FINALIDADE:

Promover, proteger e garantir o pleno exercício de todos os direitos humanos, por todas as pessoas (com ou sem deficiência) e, promover o respeito pela sua dignidade.



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento
a Projetos pelo INR, I.P.2020

“Quando perdemos o direito de ser diferentes, perdemos o privilégio de ser livres.” *Charles Evans Hughes*

Nos tempos de pandemia que atravessamos, muito se tem falado em **saúde** e **bem-estar** (ou falta deles), pois no nosso projeto “Direito de Ser”, durante o mês de julho, foram precisamente esses os direitos abordados, aos quais acrescentámos o direito ao **lazer**.

Numa primeira abordagem discutimos o significado de “saúde” e se seria apenas a ausência de doença ou de dor física. Com exemplos práticos e atuais que todos conhecem (o suicídio de pessoas famosas, situações de racismo, e até alguns exemplos pessoais que alguns clientes fizeram questão de partilhar) chegámos à conclusão que a saúde é um bem-estar global –físico, mental e social. Aproveitámos também para relembrar os direitos e os deveres dos doentes, no âmbito do Sistema Nacional de Saúde.

Quanto ao direito ao “lazer”, foi imediatamente associado a descanso e repouso, o que está correto e que, na prática, se materializa com o direito, por exemplo, a férias. Nos cartazes que refletem este direito, apresentamos imagens de pessoas a disfrutar, precisamente, dos seus tempos livres. O direito ao “bem-estar” foi trabalhado numa perspetiva muito pessoal, isto é, todos os clientes foram questionados acerca do que precisavam para garantir o seu bem-estar. Das variadas respostas, as mais consensuais foram saúde, habitação, alimentação, cultura/educação, dinheiro, justiça, encabeçadas pela ideia de **proteção** (os cartazes de Armamar e Tabuaço apresentam um guarda-chuva que a simboliza).

Dos três direitos abordados este mês, assim como dos sete falados no mês transato, uma ideia permanece e solidifica: todos nós, independentemente

das nossas convicções religiosas, políticas e clubísticas, independentemente da nossa nacionalidade, todos nós temos direito a ter Direitos. Todos somos iguais, apesar de diferentes, até porque, e de acordo com *Charles Evans Hughes*, político americano, “Quando perdemos o direito de ser diferentes, perdemos o privilégio de ser livres”. Queremos continuar a ser livres, respeitando a nossa, mas acima de tudo, a liberdade dos outros, e este é um dos motes do nosso projeto.

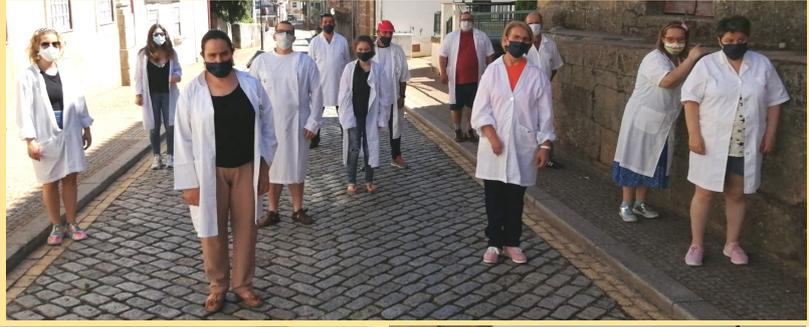
Entretanto e de acordo com a calendarização proposta, foram montadas exposições nas respetivas Câmaras Municipais (Armamar, Tabuaço e Murça), distribuídos panfletos à população e realizaram-se algumas entrevistas como forma de aferir a opinião de quem conosco se cruza e, acima de tudo, de os esclarecer. Em elaboração encontram-se igualmente as maquetes das “vilas ideais, onde os direitos são respeitados”, onde colocamos em prática os nossos dotes artísticos.

De referir que este projeto resulta de uma parceria entre a A2000, o Instituto Nacional para a Reabilitação (INR) e os Municípios de Armamar, Tabuaço e Murça, e tem como público-alvo pessoas com deficiência ou incapacidade residentes nestes concelhos. Visa proporcionar aos participantes a oportunidade de realizarem atividades novas no seu quotidiano e desenvolverem competências ao nível da sua cidadania e participação. Para além disso, tem também como objetivo divulgar e esclarecer a comunidade em geral sobre os Direitos Humanos e, principalmente sobre os direitos das pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI).

Técnicas da A2000

(Continuação da página anterior)

Murça



Armamar



Tabuaço



DIREITO DE SER

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



Julho em atualização



Mais um mês marcado pela singularidade destes tempos em que vivemos. As visitas domiciliárias continuam, mas desta vez encontram-se mais ricas. A incerteza no que toca ao regresso às atividades dos Espaços de Convívio mantém-se, mas não podemos permitir que continue a ser um obstáculo ao contacto e desenvolvimento dos nossos clientes. Desta feita, começámos a distribuir manuais de atividades de estimulação cognitiva, em tudo idênticos ao que levávamos a cabo em tempos ditos normais.

Para além disto, aproveitámos esta iniciativa para dar voz aos nossos clientes, de forma a que eles pudessem partilhar a sua opinião e, acima de tudo, o que sentem face a esta pandemia do Coronavírus. Enquanto que uns dizem que “é só ver nas notícias”, outros vão mais além, mostrando que estão atentos a tudo o que se passa e que levam a cabo as medidas de segurança impostas,

como o distanciamento social e a desinfeção frequente das mãos.

Um outro aspeto que não deixa ninguém indiferente, é o custo associado a estas medidas preventivas. Todos falam com saudade das atividades, das viagens e da interação tão característicos dos Espaços de Convívio, mas não podemos esquecer que as relações pessoais e familiares também foram afetadas. Existe a vontade de abraçar filhos e netos, ao mesmo tempo que se afastam dos vizinhos porque “parece que estão zangados uns com os outros”. São sacrifícios que não podem ser subestimados, e que têm que ser procurados se quisermos que “este mal que nos aflige” desapareça o quanto antes.

Até lá, mantém-se a prevenção, a preocupação e a certeza de que tão cedo não nos iremos esquecer desta experiência.

Daniel Carvalho, Técnico da A2000

CAARPD com julho muito ativo!

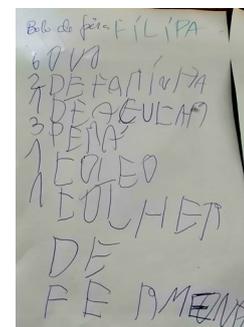
É ainda com muita segurança e respeito escrupuloso das recomendações das autoridades nacionais de saúde pública, mas já com muita atividade, que o CAARPD aproveitou o bom tempo que se faz sentir, para a prática de desporto e atividades ao ar livre.

Neste sentido, uma das atividades mais marcantes do mês acabou por ser uma visita a um bonito recanto de uma das freguesias do concelho de Vila Real, que os utentes descreveram. "Este mês, fomos conhecer a Senhora da Guia, em Guiães. Gostámos muito da visita, porque além de termos oportunidade de sair para o exterior das nossas instalações em Poiares, ficámos a conhecer um novo sítio, onde estivemos em contacto com a natureza. Alguns de nós subiram a uma torre de vigia, em que era possível ver todas as localidades à volta do local onde estávamos", referiram.

E se no exterior da sede da A2000 houve este espaço para descobertas, no interior a atividade

de realizada não podia ser mais intensa. Regressaram o reiki e a musicoterapia, fizeram-se caminhadas no espaço, apanharam-se figos, e trabalhou-se a competência da gestão do dinheiro com exercícios práticos. Mas foi no desporto, na gastronomia, no acolhimento a novos colaboradores e até na instalação de uma piscina, que as atividades se sucederam, num mês extremamente ativo. "Em julho, ficámos a conhecer três novos colaboradores da A2000, a Joana, o José e a Sandra, que vão passar a estar connosco a partir de agora. E com o professor José, já realizámos várias atividades desportivas, como o Boccia, futebol e basquetebol, no nosso pavilhão. Na culinária, fizemos um bolo de pêra numa receita criada pela nossa colega Filipa, e ainda pão feito numa panela. Para aproveitarmos ao máximo o verão, e como não podemos frequentar piscinas públicas, construímos um cantinho nosso, onde se encontra a nossa piscina, para nos podermos divertir nos dias de maior calor", concluíram.

Clientes e
Técnicos do CAARPD



CAARPD deu as boas-vindas aos novos colaboradores!

A técnica superior de educação social Joana Alves e o professor de educação física José Sousa trazem consigo, a partir do mês de julho, diferentes sensibilidades pessoais, profissionais e académicas ao trabalho realizado no CAARPD, em Poiares.

Chegaram à A2000 com o propósito de se desafiarem como profissionais, mas já com trabalho feito noutras paragens, como conta o professor, já com experiência no desporto adaptado. "No meu último ano de licenciatura, tive contacto com uma equipa de natação de atletas com Síndrome de Down, e com uma associação de paralisia cerebral na zona do Porto e, se por um lado as limitações na condição desportiva dos utentes era mais evidente nesta última situação, por outro fiquei impressionado com o nível da equipa de natação, com resultados notáveis a nível nacional e internacional. Esta passagem teve um enorme impacto em mim, e mudou a forma como eu olhava para o desporto adaptado".

Também com trabalho feito antes de chegar à A2000, Joana Alves fala das experiências que transporta consigo, à partida para este novo desafio. "Durante a minha licenciatura, realizei o meu estágio curricular numa associação com pessoas com incapacidades intelectuais e, durante este período, o interesse e o gosto de trabalhar com este público-alvo foi aumentando. Realizei um projeto de natureza socioeducativa, que tinha como principal objetivo melhorar o bem-estar e a qualidade de vida dos clientes, onde foram realizadas várias atividades com o intuito de desenvolver o raciocínio, promover a tomada de decisão, a imaginação, responsabilidade, o trabalho em equipa, a estimulação da motricidade fina, a tomada de decisão, entre outros aspetos. Foi uma experiência fantástica e com um impacto bastante positivo na minha vida, tanto a nível pessoal como profissional", sublinhou

a jovem de Galafura.

No que ao trabalho com os clientes do CAARPD diz respeito, os dois

novos técnicos da A2000 assumem estar plenamente integrados, e valorizam o apoio permanente que receberam dos colegas que os acolheram. "No início, o primeiro impacto de

receber pessoas novas nunca é fácil, mas hoje sentimo-nos plenamente integrados, e já existe uma grande confiança entre nós. Contudo, há que valorizar a forma como fomos recebidos pelos colegas, que prontamente nos ajudaram a ter maior familiaridade com as características de cada cliente, e esclareceram todas as dúvidas que existiam, além de nos receberem muito bem nesta equipa de trabalho".

Concluída a fase de contacto inicial, é tempo agora para fazer uma integração plena nas dinâmicas da A2000, e ambos asseguram estar à altura do desafio. "Estamos prontos para trabalhar em prol da capacitação dos nossos clientes, e trabalhar em equipa para promover a qualidade de vida destas pessoas. Para isso, devemos ser capazes de ter empatia com os clientes, percebê-los na sua individualidade, necessidades e limitações, e sermos capazes de dar contributos que se tornem mais-valias ao trabalho do CAARPD".



Joana Alves



José Sousa

Gonçalo Novais, *Técnico da A2000*

Estimulação durante as refeições



Na hora da refeição temos oportunidade de estar com a criança sem pensarmos noutras coisas, por isso, é o momento ideal para estimularmos diversas competências.

Autonomia Pessoal: Comer

Idade aproximada do desenvolvimento da competência	Competência desenvolvida	Idade aproximada do desenvolvimento da competência	Competência desenvolvida
3 - 6 meses	Retira a comida da colher com os lábios	18 - 21 meses	Come sozinho sem entornar (quase sem ajuda)
6 - 9 meses	Bebe de uma caneca com ajuda de um adulto		Bebe por uma palhinha
	Limpa o lábio inferior com os dentes	21 - 24 meses	Faz a refeição sozinho, utilizando como principais utensílios a colher e a caneca
	Mastiga realizando os movimentos giratórios/labiais com o maxilar		Distingue substâncias comestíveis de não comestíveis
9 - 12 meses	Come com as mãos	24 - 30 meses	Começa a utilizar o garfo
12 - 15 meses	Segura numa caneca e bebe		Bebe de um copo pequeno que segura com uma das mãos
	Leva a colher à boca e come		Serve-se de um copo de água sozinho, abrindo e fechando a torneira
15 - 18 meses	Retira a comida do prato com a colher	30 - 36 meses	Despeja líquido de um recipiente para outro
	Mastiga bem		
	Deixa de tomar o biberão ou de mamar		

Mas afinal o que podemos fazer na hora da refeição?

Estimular a produção de sons

Devemos falar com a criança e ir fazendo sons ou dizer palavras (Mmmmmm; hummmm; bom; Papa) para que a criança comece a repetir e diga sozinha as palavras.

Nomear alimentos

Durante a refeição devemos ir dizendo o nome dos alimentos (sopa, carne, peixe, arroz, massa...) para que a criança aprenda e mais tarde diga autonomamente.



Contar

Ao longo da refeição podemos contar as colheres/garfadas de comida ajudando assim na aprendizagem dos números

Autonomia

Devemos dar oportunidade à criança que toque e coma com as mãos (pão, fruta, bolachas) e gradualmente incentivar a utilizar a colher, depois a utilizar colher e grafo e por último utilizar garfo e faca. Inicialmente ajudamos no decorrer da refeição, mas vamos retirando o apoio gradualmente.

Cumprimento de regras

A criança deve permanecer sentada à mesa durante a refeição.

**

Sempre que possível, devemos envolver a criança nas atividades como, ajudar na escolha dos alimentos no supermercado, a escolher e ajudar na preparação da refeição ou a pôr/levantar a mesa, irá torná-la mais autónoma.

**

**

Pode ainda aproveitar o momento para realizar jogos, como por exemplo:

- Dizer nomes de legumes/ frutos/utensílios de cozinha;
- Desenhar alguns alimentos;
- Experimentar diversos sabores e cheiros;

A hora da refeição é um momento de socialização, por isso, é importante que haja calma e serenidade.



RUI FLORINDO

GRUPO



TRANSPORTES

Rui Florindo & Filhos, Lda



CONTABILIDADE

RF Revisão Fiscal, Lda



SEGUROS

RF Mediação Seguros, Lda

Acrescentamos valor ao seu negócio

O grupo Rui Florindo integra várias empresas que têm como objeto da sua atividade os transportes rodoviários de mercadorias, contabilidade e seguros.

Há mais de uma década no mercado, o Grupo Rui Florindo tem vindo a consolidar o seu posicionamento estratégico mantendo a sua solidez financeira e aumentando a sua notoriedade no mercado da prestação de serviços, sendo hoje um dos maiores grupos económicos de maior relevo a operar no distrito de Vila Real.

www.ruiflorindo.pt

Rui Florindo & Filhos Lda

Lugar do Boução, Zona industrial de Vila Real, lote 177, 5000-081 Vila Real

Tel. 259 378 973 Fax. 259 331 942

DOADOR DO MÊS 29



ARMAZÉNS DO CORGO

PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL

Juncal de Cima – Corgo 5050-207 Peso da Régua | www.armazensdocorgo.pt

Gama de artigos:

- ◇ utilidades para a sua casa;
- ◇ alimentos;
- ◇ artigos de decoração;
- ◇ utensílios de jardim;
- ◇ aparelhos de ar condicionado.
- ◇ iluminação;
- ◇ artigos para vinha;



Contactos

Tlf: 254 313 438 | Fax: 254 315 939

e-mail: armazensdocorgo@sapo.pt | armazensdocorgo@gmail.com

Comerciais

➔ Arnaldo Sousa - 937 557 720

➔ Marco Fonseca - 937 556 763

Horário de funcionamento

Seg.. - Sex.: 9:00 - 12:30

14:30 - 19:00

Sáb.: 9:00 - 13:00 |

Dom.: Fechado

30 DOADOR DO MÊS

BRICO

MACHADO

Tudo, para você fazer tudo!

BRICOLAGE • FERRAMENTAS • TINTAS • AGRICULTURA

Visite-nos na Cidade do Peso da Régua junto à Toyota Bombas da GALP.



Empresa jovem e moderna onde encontra os mais variados produtos mais de 7000 referências em stock perto de si.



09:00 – 12:30; 14:30 – 19:00



Rua da Lousada s/n,
5050-262 Godim
Peso da Régua



(+351) 254 090 628



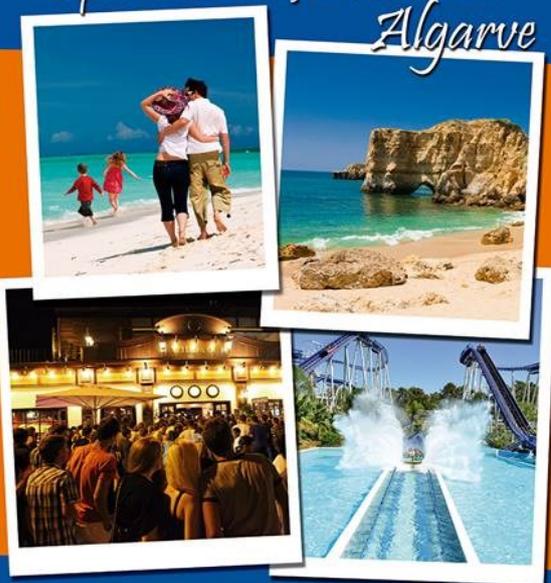
DOADOR DO MÊS 31



MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA

FÉRIAS EM FAMÍLIA

Aproveite condições Low-Cost
Algarve



PERGUNTE-NOS COMO PODE
GANHAR UMAS INESQUECÍVEIS FÉRIAS!



Sujeito às condições do voucher

*“Crescemos porque marcamos
a diferença na mediação imobiliária”*

Miguel Macedo Oliveira - Mediação Imobiliária

Encontre um imóvel

Ainda não encontrou o que procura? Nós procuramos por si!



Venda ou arrende o seu imóvel!

Fale connosco. O seu imóvel será comercializado pelos melhores profissionais do setor imobiliário.



Onde nos encontrar:

Avenida da Europa, nº 15,
Loja 3, 5000-557 Vila Real



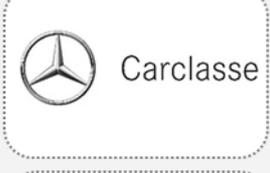
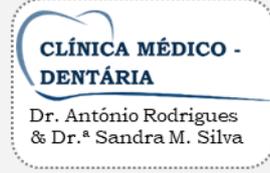
MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA

Fale connosco!

(+351) 259 042 405

(+351) 961 913 690

DOADORES DO MÊS



www.a2000.pt

a2000@a2000.pt

Viver e Aprender | Edição 153 | julho 2020

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

Telefone: 254 822 046



ER-1072/2012