



Δ2000

ASSOCIAÇÃO 2000  
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

# Viver e Aprender<sup>2000</sup>

EDIÇÃO 93 - ANO 14

JULHO 2015

DOADORES DO MÊS



FARMÁCIA  
DOURO



FARMÁCIA  
Arrochela



## Integração Profissional

## Idosos em Ação:



- Praia
- Torneios
- Convívio



ER-1072/2012

## ÍNDICE

Editorial _____	2
Destaque _____	3
POPH – Tipologia 6.2 _____	5
CRIP _____	13
Intervenção Precoce _____	14
Gabinete Psicossocial _____	15
Clínica Social _____	20
Notícias _____	22
Donativos e Contribuições _____	23

A newsletter Viver e Aprender pretende dar visibilidade ao trabalho desenvolvido pela A2000, mas também a todos aqueles que colaboram na prossecução do seu trabalho.

Num mundo onde predominam, cada vez mais, os valores egóicos, poderíamos pensar que é difícil encontrar pessoas, empresas, entidades solidárias, mas não temos razão de queixa.

É certo que a visão do ato solidário, feito com desprendimento, apenas pelo facto de se acreditar no seu valor moral – se é que algum dia foi assim? – mudou.

Cada vez mais as pessoas/ empresas/ entidades têm noção que ao fazerem parte da sociedade devem ter um papel social ativo, se querem que os seus valores prevaleçam e sejam reconhecidos. Ao colaborar com a A2000 vêm o seu tributo replicado em múltiplas pessoas e, isso engrandece o ato.

Hoje, ao ler o depoimento do jovem da Escola João de Araújo Correia que estagiou algumas semanas na A2000, achei engraçada a definição que deu dos colaboradores da A2000: <<“agarrados” ao trabalho>>. Entendo que ele tenha querido dizer “focados”, “comprometidos”, se foi isto, então os nossos colaboradores estão a cumprir bem o seu papel!

Se, por um lado, não temos razões de queixa, pois temos encontrado sempre pessoas, empresas, entidades que querem colaborar connosco nesta missão de criar oportunidades de desenvolvimento; por outro – neste mundo embaçado pelo nevoeiro do “vale tudo, salve-se quem puder” – é sempre necessário um trabalho de esclarecimento, sensibilização e evidenciação das mais valias para todas as partes envolvidas, sempre que alguém tem um ato solidário, é aqui que ser “agarrado”/ focado é muito importante!

Neste semestre, fizeram-se visitas a espaços públicos e empresas privadas, realizaram-se atividades lúdico-pedagógicas em locais municipais, viagens em transportes municipais, estágios e integrações profissionais em empresas, autarquias, agrupamentos de escolas e IPSS’s, ministraram-se aulas em instalações cedidas, usaram-se equipamentos cedidos, enfim... **um mundo de pessoas colaborantes, positivas e com um impacto social incalculável; só mensurável pela soma de todos os risos provocados, de todas as boas recordações produzidas, de todas as aprendizagens permitidas, enfim de toda a qualidade de vida produzida!** Obrigada a todos os socialmente “agarrados”!

Marina Teixeira, *Diretora Técnica*

## INTEGRAÇÃO NO MERCADO DE TRABALHO

**F**ilipe Lopes, tem 42 anos de idade, reside na freguesia de Sever, concelho de Santa Marta de Penaguião. Atualmente está integrado profissionalmente no Supermercado Coviran em Santa Marta de Penaguião.

Há alguns anos que se encontrava desempregado e sem qualquer perspetiva de trabalho, até que um dia tomou conhecimento dos serviços da A2000 através da irmã que frequentava o Espaço de Convívio, também na A2000. Foi, então, orientado para o serviço do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) e no âmbito deste serviço, o Filipe frequentou a ação de IAOQE que tem como objetivo apoiar as pessoas na tomada de decisões vocacionais adequadas e promover a avaliação da sua funcionalidade/ incapacidade e a determinação dos meios e apoios considerados indispensáveis à definição e desenvolvimento do seu Plano Pessoal de Emprego (PPE).

Posteriormente foi encaminhado para a ação Apoio à Colocação (AC), onde realizou Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) no Supermercado Coviran. No decorrer do estágio o Filipe teve sempre um desempenho positivo, ao nível da execução das tarefas que lhe delegavam, assim como no trabalho e cooperação com os colegas de equipa, contribuindo desta forma para a sua evolução pessoal e profissional, motivo pelo qual a entidade optou por integrá-lo profissionalmente através dos apoios disponibilizados pelo IEFP, nomeadamente a medida Estágio Emprego.

O Filipe realizou funções na área de reposição de produtos e serviços gerais. Estabeleceu ao longo do seu percurso de FPCT uma boa relação com os seus colegas e superiores, contribuindo desta forma para a melhoria da sua autoestima e estabilidade emocional. O Filipe refere que desde teve apoio dos serviços da A2000, a sua vida mudou radicalmente, começou por ter hábitos e rotinas de trabalho, fez novas amizades, frequenta o Rancho Folclórico onde estão também as suas colegas de trabalho, iniciou a alfabetização com a professora da A2000 e, acima de tudo ganhou independência financeira.

Agradece diariamente aos Técnicos da A2000 que o acompanharam ao longo de todo o seu percurso, por todo o apoio, atenção e carinho que lhe deram sempre que necessitou.

*“Um bem-haja à A2000 e muito obrigado”.*

Rosária Coutinho, *Terapeuta Ocupacional*

(Continua na página seguinte)



(Continuação)



Entidade – Supermercado Coviran

Setor de Atividade – Comércio de produtos alimentares

Concelho – Santa Marta de Penaguião

1. Qual é na sua opinião, a importância da A2000 para o desenvolvimento deste público-alvo?

R: A A2000 contribui em muito para a integração social e profissional dos seus clientes, prevenindo o risco de isolamento social deste público.

2. Que expectativas tinha do formando quando iniciou Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) na vossa entidade?

R: Sinceramente não tinha nenhuma expectativa, no início foi mesmo para ajudar o Filipe a desenvolver competências profissionais e no fundo dar-lhe a oportunidade de estar ocupado, no entanto fui surpreendido pela positiva, o Filipe demonstrou grandes capacidades de trabalho, muito responsável, educado e cumpridor.

3. Pelo que pôde observar, que mudanças se efetuaram na vida do formando, ao longo da FPCT e posteriormente com a sua contratação?

R: Verificou-se melhorias significativas a todos os níveis, nomeadamente mais sociável, melhorou no seu discurso, aumentou o seu núcleo de amigos, e é visível que está feliz e realizado.

4. Considera esta experiência uma mais-valia para a vossa entidade?

R: Claro que sim, e era importante que todas as entidades estivessem disponíveis para ajudar este tipo de população, dando oportunidade destes adquirirem uma vida digna na sociedade.

Álvaro Novo, *Gerente*



# POPH–Tipologia 6.2 >>> 5

## TIPOLOGIA DE INTERVENÇÃO 6.2 – QUALIFICAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA OU INCAPACIDADE – REGIME LABORAL

### – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade :

- Santa Marta de Penaguião
- Baião
- Resende
- Chaves
- Montalegre



### – Auxiliar de Serviços Gerais :

- Santa Marta de Penaguião
- Tabuaço
- Resende
- Chaves
- Baião

**Informações/ Inscrições**  
**Sede da A2000**  
**[www.a2000.pt](http://www.a2000.pt)**



## Culinária em Tabuaço!



No mês de julho iniciou em Tabuaço a UFCD 3527 – Confeção de alimentos, com a formadora Manuela Santos.

Antes de iniciarmos a prática, foram-nos feitas algumas considerações relativamente aos cuidados a ter na cozinha e sobre a importância da nossa higiene dentro da mesma. Foi distribuído a cada um de nós, ma-

terial indispensável para o bom decorrer desta UFCD: uma touca, uma bata, um avental descartável, luvas e sapatos descartáveis.

No primeiro dia de confeção do almoço deliciámo-nos com uma massa fria confeccionada com os seguintes ingredientes: massa, atum, ovos, azeitonas, ervilhas, delícias do mar, tomate e maionese – esta também confeccionada por nós. Para sobremesa confeccionamos um delicioso bolo de bolacha, o qual saboreamos juntamente com uma refrescante limonada. No final de estarmos bem comidos, cada um com a sua tarefa, foi hora de pôr mãos ao trabalho e deixar tudo lavado e arrumado.

Nesta UFCD a nossa apresentação é fundamental: sempre o banho tomado e bem arranjados para nos sentirmos higiénicos e apresentáveis.

Também no mesmo mês, no dia 8, recebemos a visita da Enfermeira Daniela que nos alertou e clarificou sobre a Diabetes. Concluímos que esta ação foi importante para estarmos mais informados e saber como agir com familiares e colegas que sofrem desta doença.



Curso 27  
Auxiliar de Serviços Gerais  
Tabuaço

## CONVÍVIO NA PRAIA FLUVIAL DE FORNELOS

No dia 20 de Julho, os formandos e técnicos da A2000 realizaram um convívio na praia fluvial de Fornelos para assinalar o final do semestre.

Rumamos à praia por volta das 9h30m por uma estrada de curvas e contracurvas, mas com uma paisagem linda. Chegados ao local deparamo-nos com um belo rio a correr canal abaixo. Um local muito aprazível com bastante relva, árvores e mesas. Colocámos a toalha na relva, espalhámos o protetor solar e fomos a banhos. A água era límpida, porém bastante gelada, mas nem isso nos impediu de dar belos mergulhos e brincar na água. Foi por entre brincadeiras, poses para fotografias, conversas, banhos de sol e até alguns jogos de cartas que se passou a manhã.

À hora do almoço, fizemos um mega piquenique onde partilhámos a merenda com os colegas. Havia rissóis, frutas, sandes, bolachas, bolinhos de bacalhau, pizza, batatas fritas, sumos... Depois fomos tomar café à esplanada do bar da praia, enquanto esperávamos pela hora de voltar às brincadeiras na água.

À tarde voltamos à água, às brincadeiras e aos mergulhos, outros aproveitaram para fazer um torneio de sueca e outras ainda para namorar e dormir a sesta. Foi um dia diferente e divertido onde a alegria e a diversão estiveram sempre presentes.



Curso 26

Auxiliar de Serviços Gerais

*Santa Marta de Penaguião*



## Ponto a ponto...



No âmbito do módulo 3523 – Lavadaria e Tratamento de Roupas, o curso 24 de Chaves viveu a sua primeira aventura no mundo da costura.

Falamos sobre botões, sobre as diversas formas de cosê-los, os vários formatos e as técnicas de remate.

Todos treinaram, todos exemplificaram as várias técnicas que aprenderam.

As meninas mais despachadas iam dando uma mãozinha aos colegas que se atrapalharam com as linhas entre pontos....

Revelou-se uma aula de boas aprendizagens, com bom humor e muita partilha de experiências entre colegas.

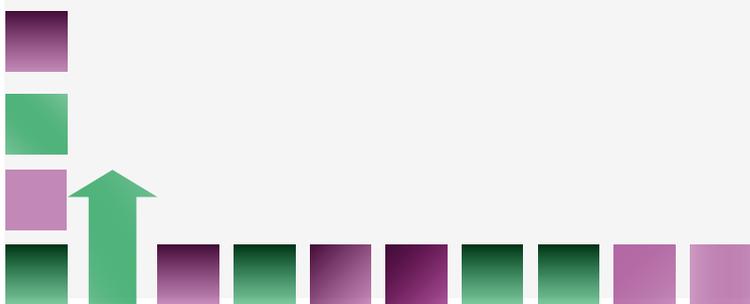
Para finalizar, fizemos um trabalho conjunto, construindo uma imagem de um pequeno quadro com os materiais que havíamos cosido.

Foi uma boa atividade que preparamos para o portefólio e com ela pudemos enfeitar a parede da nossa sala.

Descobrimos que afinal, aprender pode ser divertido e que a tarefa de coser, pode fazer-nos descontrair e relaxar enquanto trabalhamos.

Estamos ansiosos por aprender mais e acima de tudo por aprender novas técnicas.

Curso 24 de Auxiliar de Serviços Gerais – *Chaves*



## CARTA À A2000

**C**hamo-me Diana, tenho 25 anos e estou a frequentar, desde Junho, o Curso de Auxiliar de Serviços Gerais, ministrado pela A2000.

Frequentar este curso foi uma das melhores coisas que aconteceu na minha vida. Há muito que desejava uma oportunidade assim. Aqui estou a aprender muitas coisas. As formadoras e os meus colegas são muito boas pessoas, simpáticas e divertidas. Todos são muito atenciosos e pacientes comigo. Todos me receberam muito bem, fazendo-me sentir “ em casa”.

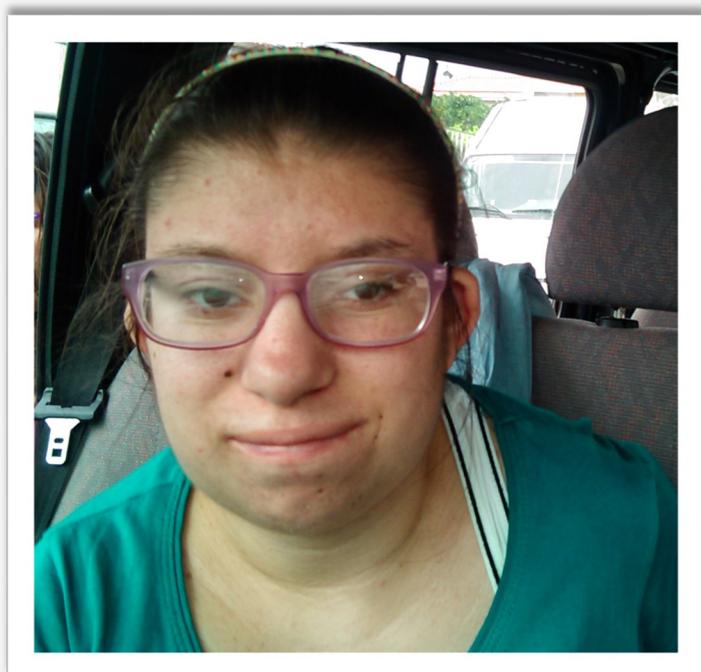
Cada dia quando acordo e sei que venho para a formação é uma alegria, pois adoro andar aqui!

Neste curso eu aprendo muitas coisas novas e interessantes, que poderão ajudar-me no meu dia-a-dia e num emprego futuro também. Sei que aqui vou alargar os meus horizontes, aprendendo variadíssimas coisas. Apesar de saber a importância que todas as disciplinas têm, para já, a minha favorita é Tecnologias de informação e comunicação, pois gosto de mexer nos computadores.

Quando o curso terminar vou ter, certamente, muitas saudades.

Aqui sinto-me realmente feliz.

Obrigada A2000, por esta oportunidade.



Formanda Diana Tibério

Curso 29 de Auxiliar de Serviços Gerais

*Resende*

## Cursos de Baião foram às Piscinas Municipais



No dia 30 de julho, acompanhados pelas nossas formadoras, realizamos um almoço convívio nas Piscinas Municipais de Baião para nos despedirmos antes de irmos de férias.

O dia começou um pouco tristonho, com alguma chuva e frio à mistura. Reunimo-nos pelas 9:30 da manhã para efetuar as compras necessárias para o dia, seguindo posteriormente para as piscinas. Nesta altura já o sol começava a espreitar, embora muito timidamente, alegrando-nos muito este facto.

Ao chegar às piscinas fomos recebidos por uma menina muito simpática que nos informou que já estavam à nossa espera, pois estavam informados pela Câmara da nossa ida, sendo o bilhete de entrada oferta da mesma.

Enquanto o calor não convidava a um mergulho ficamos pelas toalhas e mantas a conversar, a ler e a jogar às cartas.

Chegada a hora do almoço estendemos as toalhas e deliciamo-nos com o farnel que tínhamos levado, sendo que alguns, os mais gulosos, não resistiram a dar um salto ao bar da piscina e comer um gelado, enquanto outros tomaram apenas um cafezinho.

De seguida, e enquanto fazíamos a digestão, os homens jogaram, mais uma vez, às cartas enquanto as mulheres preferiram jogar ao bingo.

Quando o sol começou a dar o ar da sua graça, fomos para a piscina onde ficamos quase até à hora de ir embora.

Ainda antes de ir embora, lanchamos e despedimo-nos com a certeza de que em setembro voltaremos com as baterias carregadas e com força para concluir esta etapa com sucesso.



Formandos dos cursos  
de Baião



## Final de mês diferente!



O dia 27 de julho foi um dia muito divertido para nós, formandos de Montalegre e Chaves onde puderam viver experiências diversas. Num dia muito quente e de céu azul, os mergulhos na barragem do Alto Rabagão (Pisões) foram mesmo agradáveis. Mais agradável ainda foi a possibilidade de conviver e conhecermos de forma informal e num ambiente de brincadeira. De facto, as risadas e os sorrisos neste ia foram muito abundantes e espontâneos. No Picnic, que se realizou nas margens da barragem, continuou a diversão e a brincadeira, claro com algum trabalho à mistura. O empenho de todos nesta partilha foi exemplar.



As reclamações começaram quando tivemos que abandonar as margens da barragem para desfrutar de outra iniciativa. A alegria de minutos antes dava, agora, lugar a caras tristonhas e desanimadas por acharem que o dia tinha terminado ali. Mas não! Estavam, ainda reservadas algumas divertidas surpresas para desfrutar. Foi então que chegamos à vila de Montalegre e nos encaminhamos para... o Discopub “À Noite”!! Foi a loucura. Gargalhadas, sorrisos, brincadeira, brindes, dança, música da moda e muita, muita alegria. Assim passamos duas divertidíssimas horas, a maior parte de nós nunca tinha ido a um Pub!

Neste dia, foi possível praticar e viver a felicidade, graças à solidariedade do dono do Pub. Estamos muito agradecidos à Câmara Municipal de Montalegre e ao DiscoPub pelos esplêndidos momentos que nos proporcionaram. Foi bom sabermos que há pessoas que olham a diferença com os olhos da igualdade de oportunidades e, o Pub deu-nos a oportunidade de, como qualquer outro jovem, experimentarmos o lado da diversão noturna. Foram

incríveis na receção, no acolhimento e na dedicação! Obrigada também à Câmara Municipal de Montalegre por fazer o transporte dos formandos de Chaves. Foi um dia que marcará, certamente, as nossas vidas!

Formandos: Montalegre e Chaves



## Visita ao Douro Palace Hotel Resort &amp; SPA

No passado dia 21 de julho o curso 28 – Auxiliar de Serviços Gerais – no contexto da UFCD 0349 (Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho) dirigiu-se ao Douro Palace Hotel Resort & SPA (concelho de Baião) com o intuito de reconhecer a necessidade e importância do cumprimento das regras de segurança, higiene e saúde no trabalho.



A visita iniciou às 10h00, hora que o grupo de formação chegou ao Hotel, onde fomos recebidos por um grupo de profissionais, cada um responsável por seu setor de atividade.

O grupo começou pela visita à receção, depois SPA e piscina, seguiu-se a zona da restauração – bares, cozinha e restaurante – depois o alojamento – quartos e lavanderia – e terminou na zona exterior – esplanadas, jardim e vinha.

Em cada setor os formandos viram as diferenças nas fardas de trabalho e nos sinais e regras de segurança, higiene e saúde. Em função das atividades desempenhadas, assim eram as fardas de trabalho e as regras de segurança, higiene e saúde.

Além do estudo da necessidade e importância do cumprimento das regras de segurança, higiene e saúde no trabalho, os formandos aproveitaram para conhecer o Hotel, que deixou todos encantados com a sua beleza e magnífica vista para a paisagem do Douro. Agradecemos à equipa do Hotel que nos proporcionou uma “aula” tão agradável.



Curso 28

Auxiliar de Serviços Gerais

Baião



## CENTRO DE RECURSOS PARA A INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

### AÇÕES:

#### **IAOQE – INFORMAÇÃO, AVALIAÇÃO, ORIENTAÇÃO E QUALIFICAÇÃO NO EMPREGO**



**OBJETIVOS** – Visa 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).

---

### **AC - APOIO À COLOCAÇÃO**

**OBJETIVOS** – Visa 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** – Visa 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.



## INTERVENÇÃO PRECOCE NA INFÂNCIA

**A** Intervenção Precoce na Infância consiste num conjunto de medidas de apoio integrado centrado na criança e na família, incluindo ações de natureza preventiva e reabilitativa, designadamente no âmbito da educação, da saúde e da ação social.



A resposta social abrange crianças dos 0 aos 6 anos, com alterações nas funções ou estruturas do corpo que limitam a participação nas atividades típicas para a respetiva idade e contexto social ou em risco grave de atraso de desenvolvimento, bem como as suas famílias.

A A2000, Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), possui um Acordo de Cooperação com a Segurança Social representando-a na Equipa Local de Intervenção (ELI), da qual fazem parte, também, técnicos de outros dois Ministérios: Educação e Saúde. Esta ELI abrange os concelhos de Santa Marta de Penaguião, Peso da Régua, Mesão Frio e Mondim de Basto.

O presente acordo foi celebrado com base no decreto-lei nº281/2009 de 6 de outubro, que criou o Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPPI), o qual consiste num conjunto organizado de entidades institucionais e de natureza familiar, que garante as condições de desenvolvimento das crianças com funções ou estruturas do corpo que limitam o crescimento pessoal, social, e a sua participação nas atividades típicas para a idade, bem como as crianças em risco grave de desenvolvimento. O Acordo de Cooperação formaliza a participação das seguintes entidades parceiras: – Ministério do Trabalho e Segurança Social/ Centro Distrital de Segurança Social de Vila Real, na comparticipação financeira da A2000 que afeta 3 técnicos a meio tempo: Técnico Superior de Serviço Social, Psicólogo e Terapeuta; – Ministério da Educação/Agrupamento de Escolas Diogo Cão, que afeta a tempo inteiro 2 Educadores de Infância; – Ministério da Saúde/ Agrupamento de Centros de Saúde Douro I – Marão e Douro Norte/ Centro de Saúde de Santa Marta de Penaguião, que afeta a 5% o Médico e o Enfermeiro e a meio tempo 1 Psicopedagogo.



## GABINETE PSICOSSOCIAL (GPS)

Com este serviço a A2000 presta apoio Psicossocial a famílias e indivíduos, designadamente serviços na área formativa e ocupacional contribuindo para o desenvolvimento de competências ao nível dos Saber-Ser, Saber-Fazer e Saber-Aprender, com objetivo último de aumentar a inserção social e/ou profissional.

O Serviço está em execução desde maio de 2010 e, ao nível operacional, atualmente, desenvolve-se em parceria com 5 Freguesias do Concelho (Sever, Fontes, Alvações do Corgo, União de Freguesias de Louredo e Fornelos, União das Freguesias de Lobrigos (São Miguel e São João Baptista) e Sanhoane) que reúnem forças no sentido de intervir preventivamente e colaborar na criação de respostas integradas ao nível familiar, ocupacional, social e profissional. O Serviço não tem qualquer financiamento estatal, pelo que a sua sustentabilidade está garantida por fundos da A2000 e das três freguesias acima nomeadas. O Município de Sta. Marta de Penaguião apoia ao nível logístico.

AÇÕES DIRIGIDAS À **FAMÍLIA** NA SUA TOTALIDADE  
 AÇÕES DIRIGIDAS ESPECIFICAMENTE ÀS **CRIANÇAS E JOVENS**  
 AÇÕES DIRIGIDAS ESPECIFICAMENTE A **JOVENS COM DEFICIÊNCIA**  
 AÇÕES DE APOIO À **COMUNIDADE EM GERAL**



## ESPAÇOS DE CONVÍVIO: EM JULHO FOI A BOMBAR!

O mês de julho foi recheado de atividades conjuntas entre os 5 Espaços de Convívio das Freguesias Protocoladas. Iniciou-se com um Piquenique na Praia Fluvial de Fornelos, seguido do 1º Torneio de Boccia, no Miradouro de S. Pedro, em S. João de Lobrigos, terminando com a ida à Praia do Castelo do Queijo.



No dia 8 de Julho cerca de 35 pessoas pertencentes aos Espaços de Convívio de Fontes; Sever; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; Alvações do Corgo e União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane foram visitar a Praia Fluvial de Fornelos para uma tarde de jogos populares, acabando em grande com um lanche convívio onde não podiam faltar os mergulhos na água gelada do Rio Aguilhão. Os jogos foram diversos, dos quais: Boccia, jogo do olfato e tato, jogo de perguntas sobre o concelho de Santa Marta de Penaguião e suas freguesias e ainda o jogo da mímica. Divididos em 8 equipas com 4 elementos, fomos passando pelos diversos jogos.

Na semana seguinte, dia 15, a A2000 organizou o 1º Torneio de Boccia onde foram convidadas todas as instituições do concelho, aceitando o nosso convite o Centro Social e Paroquial de S. Miguel de Lobrigos e a Fundação Luís Vicente que participaram com 2 equipas cada uma com o apoio dos seus técnicos. Este torneio/encontro contou com uma presença em massa também dos clientes dos Espaços de Convívio e seus técnicos. Esta atividade contou com a participação de 70 pessoas. O torneio decorreu em campos improvisados no Miradouro de S. Pedro, em S. João de Lobrigos, para aproveitar a sua magnífica vista.



(Continua na página seguinte)



(Continuação)

Nos lugares do pódio ficaram: em 1º lugar o Espaço de Convívio de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane. em 2º lugar o Espaço de Convívio de Louredo e Fornelos e em 3º lugar o Espaço de Convívio de Alvações do Corgo. Não foram só os do pódio que ficaram a ganhar com as suas medalhas, mas sim todos os participantes com um certificado de participação. No final, e para promover a interação entre os diferentes Espaços de Convívio houve um lanche comum onde cada um partilhou um bocadinho daquilo que tinha levado.



Ainda no atribulado mês de Julho, dia 22, os clientes dos Espaços de Convívio foram à praia do Forte de S. Francisco Xavier, mais conhecida como praia do Castelo do Queijo. O Muni-

cípio de Santa Marta de Penaguião disponibilizou o transporte e de manhã cedo cerca de 30 séniores, acompanhados por 3 técnicos partiram em direção ao Porto para se passar o dia entre a água e a areia do mar.

Visitamos o castelo de S. João Batista da Foz, o Forte de S. Francisco Xavier e o Parque da Cidade – onde se almoçou, tirando partido da sua beleza natural. Algumas pessoas aproveitaram ainda para dar um passeio de carro a pedal que se alugavam no Parque. Apesar do vento, alguns aproveitaram para ir à água enquanto outros ficaram apenas pelo areal.

Na última semana do mês e depois de tantos passeios e lanches, voltou-se um pouco à rotina de cada grupo para preparar as férias que decorrerão ao longo de todo o mês de agosto.

Em Setembro espera-se que venha tudo com as energias recarregadas ao máximo para recomeçar em beleza! Fica já a dica que irá haver uma viagem de barco, da Régua ao Pinhão, para todos os interessados. Juntem-se a nós em Setembro!

**Alexandra Gonçalves**, *Animadora Sócio- Cultural (Estagiária)*, **Inês Monteiro**,  
*Gerontóloga (Estagiária)*, **Inês Pinto**, *Técnica de Apoio*

## Sorrisos de julho!

Como já é nosso hábito, às segundas-feiras vamos para o Gundeiro e lá regamos as plantas, jogamos à bola e, como há a Semana Cultural de Santa Marta de Penaguião, fizemos pulseiras de missangas para vendermos na nossa barraca. Também para a Semana Cultural decoramos caixas de madeira com a técnica do guardanapo e com tecidos, terminamos de coser as capas para o telemóvel que fizemos com felpo.



Num dia à tarde, fizemos uma investigação das barreiras arquitetónicas que existem por aqui e vimos que as escadas são difíceis para quem usa cadeiras de rodas e que essas pessoas precisam de uma rampa. Pesquisamos, ainda, sobre essas mesmas barreiras na internet.

Em Fornelos visitamos a praia fluvial (que água tão fria!) e, pela saúde dos nossos olhos, fizemos um rastreio aos mesmos com uma Optometrista.

Por fim, falamos sobre a amizade e sobre os nossos amigos, todos juntos sentados à mesa. Como estamos no Verão e no tempo de calor, quente, abafado e com mosquitos, aprendemos sobre os cuidados a ter com o Sol com os insetos. Não esquecer:

utilizar o chapéu, os óculos, o protetor solar e beber muita água – se for o caso usar repelente!



Clientes da  
Oficina dos



## O QUE É?

A “Clínica Social” visa prestar serviços especializados de forma a melhorar a qualidade de vida das pessoas, contando para tal, com uma equipa multidisciplinar qualificada e especializada que desenvolve recursos que satisfaçam as necessidades e as aspirações individuais e/ou familiares. Inserida na missão da A2000 pretende abranger as pessoas em situação de vulnerabilidade social ou financeira que necessitem deste serviço.



**Psicologia**

**Massagem**



**Fisioterapia**

**Terapia da fala**



**Terapia ocupacional**

**Psicomotricidade**



Santa Marta



## TERAPIA DA FALA NA 3ª IDADE”

“E se agora não conseguisse engolir? Se a comida não passasse para baixo e me estivesse sempre a engasgar? E se quisesse dizer bom dia ao meu filho e não me saíssem palavras? Quem me poderia ajudar?”.

Ninguém está imune ao envelhecimento, pelo que todos vão sentir as alterações normais da passagem do tempo: diminuição da audição, maior dificuldade na articulação das palavras, entre outros. No entanto, algumas destas alterações surgem na consequência de um acidente vascular-encefálico (AVE), traumatismo craniano, doenças neurodegenerativas (como o Parkinson e o Alzheimer) ou demência.

A capacidade de articular corretamente as palavras, compreender o que é dito ou expressar necessidades, pensamentos e desejos pode encontrar-se alterada como resultado das condições referidas acima. O Terapeuta da Fala trabalha, não só com a pessoa idosa, no sentido de aumentar a sua qualidade de vida, como também com a sua família/cuidadores.

De acordo com a Associação Americana de Audição e Linguagem (ASHA), existem estratégias que os cuidadores podem adotar, úteis no dia-a-dia da pessoa com demência e no dos que comunicam com ela, como por exemplo: repetir a informação mais importante ao comunicar com a pessoa, ajudando-a a manter o foco de atenção pretendido; dar hipóteses de escolha, evitando perguntas abertas (deve perguntar “queres almoçar arroz, massa ou batatas?” em vez de “o que queres almoçar?”); dar informação e formular questões simples; recorrer a pistas escritas para auxiliar em tarefas diárias; fre-

quentar grupos de apoio para partilhar e receber experiências e vivências das dificuldades que os cuidadores sentem, diminuindo a fadiga psicológica dos mesmos.

A atuação do Terapeuta da Fala tem como objetivos a promoção da autonomia, a qualidade de vida e a realização pessoal.

Mariana Costa, *Terapeuta da Fala*

## A2000 acolhe estagiários da Escola Secundária Dr. João de Araújo Correia



A minha experiência de estágio foi bastante produtiva, em todos os aspetos, devo desde já afirmar que desenvolvi capacidades que até agora estavam por desenvolver, o pessoal da associação são todos muito "agarrados" ao trabalho, o esforço, o trabalho, o empenho e a dedicação de cada um é o que mantém esta associação a circular num bom caminho. Estagiar numa associação tão bem estruturada fez com que este estágio tenha sido uma mais valia para mim, muitas pessoas não terão o mesmo privilégio que eu tive, portanto devo-me considerar um sortudo :)

Obrigada A2000 e a todos que lá trabalham por me terem acolhido de uma forma agradável, não esquecer que os tenho em boa memória; as minhas recordações são todas ótimas tal como o ambiente que se gerou todos os dias. Muito obrigado.

Jorge Pinto, *Estagiário de Comunicação e Multimédia*





**FARMÁCIA  
DOURO**

No mês de agosto os doadores do mês da A2000 são: “Farmácia Douro” e “Farmácia Arrochela”.

A Farmácia Douro e a Farmácia Arrochela são entidades financiadoras da A2000, cumprindo o dever de responsabilidade social perante a sociedade. Estas duas entidades encontram-se sob a direção do Dr. José Barata e Dra. Teresa Barata, respetivamente.

A missão destas farmácias visa melhorar a saúde, o bem-estar e qualidade de vida dos seus utentes ao longo das suas várias etapas, compreendendo e tentando muitas vezes colmatar as falhas económicas das famílias e do sistema de saúde, garantindo as receitas no tempo adequado aos doentes.

A Farmácia Douro e a Farmácia Arrochela trabalham para oferecer o melhor serviço, recolhendo e selecionando informação precisa e ajustada. Asseguram que todos os seus colaboradores possuam as competências e experiência, que se distingue pela sua capacidade técnica, pela simpatia e boa disposição para com todos os seus utentes, desempenhando um papel interventivo e conselheiro.

Apostam num serviço de proximidade com os seus utentes, assente no profissionalismo, na qualidade e na responsabilidade social criando um ponto de acolhimento, entendimento e aconselhamento próximo de todos os que as procuraram, estabelecendo uma relação de excelência, baseada na seriedade, honestidade e compromisso.

Assumem um papel social ativo nas comunidades onde estão inseridas, exemplo disso é a participação da Farmácia Douro no programa de apoio “Medicamentos Solidarius” com vista a apoiar pessoas com menores recursos e agregados familiares em situação de maior carência económica, promovido pelo Município de Santa Marta de Penaguião.

A Farmácia Douro e a  
Farmácia Arrochela valorizam a sua saúde!



**FARMÁCIA  
Arrochela**



Dr. João Barata e Dra. Teresa Barata, Diretores Técnicos

# DOADORES DO MÊS



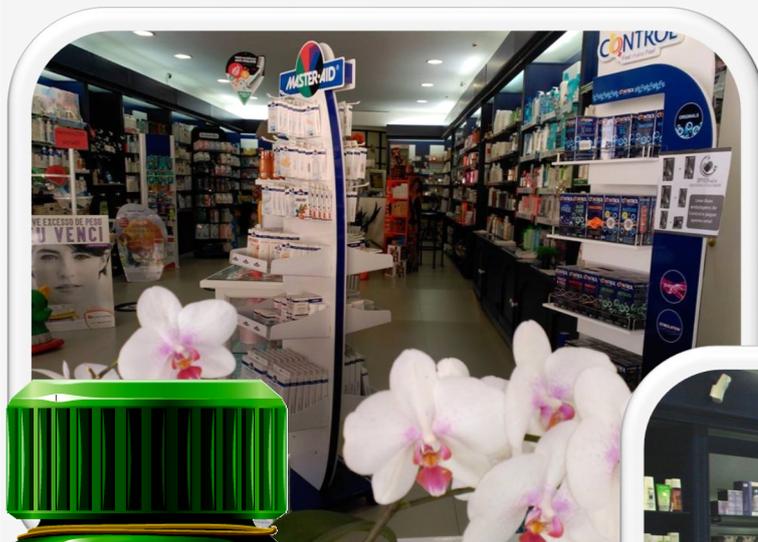
# 23

## FARMÁCIA DOURO



**Morada:** Rua dos Combatentes, nº 36,  
5030-477 Santa Marta de Penaguião  
**Telefone:** 254 821 401  
**E-mail:** farmaciadouro@hotmail.com  
**Site:** www.farmaciadouro.weebly.com

## FARMÁCIA ARROCHELA



**Morada:**  
Rua José Vasques Osório,  
nº 20, 5050 Peso da Régua  
**Telefone:** 254 323 248





FARMÁCIA  
DOURO



FARMÁCIA  
Arrochela



ALVARÁ N.º 61808  
HABI PENAGUIÃO  
CONSTRUÇÕES, LDA.  
Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança



FORTE DE  
S. FRANCISCO  
HOTEL



Raizes de Montalegre  
Queijo e Fumeiro de Barroso

Restaurante Dias  
(Parafita em Montalegre)

Stand do Cerdeiral



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

## FICHA TÉCNICA

Nº 93      Julho 2015  
Propriedade:    A2000  
Editor:          Marina Teixeira  
Coordenação:    Aurora Gouveia  
Produção e  
Paginação:      Kelly Guedes  
Contribuinte:    505 045 125

## CONTACTOS

Morada:        Av. 25 de Abril, nº39  
                     Sta. Marta de Penaguião  
Telefone:        254 822 046  
Telemóvel:      935 575 882  
Fax:              254 822 047  
Página web:     www.a2000.pt  
Email:            a2000@a2000.pt