

Δ2000

ASSOCIAÇÃO 2000  
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

# Viver e Aprender

EDIÇÃO 97 - ANO 14

NOVEMBRO 2015

DOADOR DO MÊS



**Encontro de Técnicos:**  
Centros de Recursos para Pessoas  
com Deficiência ou Incapacidade

## Noite de Fados

Angariação de fundos para as  
IPSS'S de Santa Marta de Penaguião



ER-1072/2012

## EDITORIAL

## ÍNDICE

Editorial _____	2
Destaque _____	3
CRIP _____	5
Notícias _____	6
POPH – Tipologia 6.2 _____	14
GAPRIC _____	21
Intervenção Precoce _____	22
Gabinete Psicossocial _____	23
Clínica Social _____	28
Donativos e Contribuições _____	30

Quando li todos os artigos desta newsletter, constatei que todos os grupos (formativos ou não) saíram “portas fora” ou receberam visitas da comunidade, ou participaram em atividades diversificadas – pensei foi um mês enriquecedor!

Se trabalhamos para a inclusão é “lá fora” que ela se faz: nos estágios, nas visitas às entidades da comunidade, nas visitas da comunidade aos grupos, na socialização, na diversidade de experiências, na exploração dos sentidos e das emoções – já dizia o meu Professor Amaral Dias, nas suas aulas de Psicanálise: **a saúde está na diversidade** (se cristalizamos numa única forma de ser, de fazer ... ficamos doentes).

Sinto-me agradecida por todos aquelas entidades públicas e privadas que colaboraram com os nossos clientes disponibilizando-se a recebê-los ou a proporcionar-lhes serviços, percebe-se que as pessoas estão cada vez mais recetivas à colaboração, no sentido de promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais daqueles que têm menos oportunidades de participar ativamente na vida da comunidade.

Este mês de novembro é também o mês da programação do próximo ano e a A2000 cumpriu o designado estatutariamente, fica apenas uma crítica construtiva aos financiadores que, até à data, não disponibilizaram qualquer informação sobre as candidaturas às Tipologias dos Programas Comunitários, o que dificulta qualquer projeção sobre quais serão as ações do próximo ano – é um tiro no escuro!

De qualquer forma, e sempre com otimismo, a A2000 estabeleceu as suas metas para 2016 e, como será o ano do Macaco, segundo o Zodíaco Chinês, isso significa que **“Tudo será exequível neste ano de 2016. O espírito do macaco ágil não desistirá antes de tentar cada ângulo. Haverá um sucesso mesmo em riscos ditos impossíveis, haverá algumas invenções e alguns improvisos.”** (in: <http://www.hoops.pt/astrologia/macaco.htm>)

Marina Teixeira, *Diretora Técnica*

## MERCADO DE TRABALHO INTEGRAÇÕES PROFISSIONAIS

**A** Vera Lúcia, é uma jovem de 27 anos de idade, residente em Francelos, Vilar de Maçada, concelho de Alijó. Atualmente está integrada no Centro Social, Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada, em Vilar de Maçada, Alijó. Foi encaminhada para o Centro de Recursos – Medida de Apoio à Colocação – através do Serviço de Emprego de Vila Real.

No âmbito do Apoio à Colocação, realizou Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) no Centro Social de Vilar de Maçada.

No decorrer do estágio a Vera teve sempre um desempenho positivo, ao nível da execução das tarefas que lhe delegaram, 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 instituição optou por integrá-la profissionalmente, através dos apoios disponibilizados pelo IEFP, designadamente a medida CEI + – Contrato Emprego e Inserção.

A Vera realizou tarefas de apoio aos idosos, nomeadamente colaborou nos cuidados de higiene, na preparação das refeições, assim como nas limpezas gerais.

Estabeleceu ao longo do seu percurso de Formação Prática em Contexto de Trabalho uma boa relação com os seus colegas e superiores, contribuindo desta for-



ma para a melhoria da sua autoestima e estabilidade emocional. A Vera refere que desde que frequentou a A2000, a sua vida mudou radicalmente, começou por ter hábitos e rotinas de trabalho, fez novas amizades e, acima de tudo, ganhou independência financeira.

Agradece à Técnica da A2000 que a acompanhou ao longo de todo o seu percurso, por todo o apoio, atenção e carinho que lhe deu sempre que necessitou:

**“ Se não fosse a A2000, eu hoje não estava empregada, mas também quero agradecer às minhas colegas de trabalho e principalmente à Eng.ª Alexandra (Diretora de Serviços) por acreditarem em mim”**, referiu.

Rosária Coutinho, *Técnica da A2000*

(Continuação)



**Entidade:** Centro Social, Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada

**Setor de Atividade:** IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

**Concelho:** Alijó

O Centro Social, Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada, é uma entidade privada sem fins lucrativos, que tem como atividade principal o apoio social à comunidade.

O primeiro contacto do Centro Social com a Vera ocorreu durante as férias de verão, onde esta fez voluntariado na área de CATL – Centro de Atividades e Tempo Livres. Posteriormente regressou ao Centro Social quando iniciou Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT), no âmbito da Medida Apoio à Colocação, através do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP).

A Diretora de Serviços, Eng.ª Alexandra Magalhães referiu que a A2000 é sem dúvida uma associação de desenvolvimento com muita relevância e excelente nos serviços e apoio prestado ao Centro Social de Vilar de Maçada, nesta área da integração profissional de pessoas com algumas dificuldades de inserção. Inicialmente, achavam que a Vera iria ser uma pessoa mais difícil de trabalhar, e menos compreensiva, no entanto essas expectativas foram superadas tendo em conta que a cliente demonstrou ao longo da FPCT um bom desempenho nas tarefas que lhe delegaram, assim como ao nível das relações interpessoais, manifestando um comportamento assertivo. Ao nível das mudanças ocorridas na jovem, com a integração, a Diretora de Serviços – Alexandra Magalhães – refere que evoluiu significativamente tanto nível pessoal como profissional: aprendeu a socializar e, essencialmente, adquiriu maior responsabilidade nas tarefas que executa.

A Instituição reconhece que sem dúvida esta experiência é uma mais-valia em vários níveis e é uma aprendizagem para todos os profissionais da instituição.

**Rosária Coutinho, Técnica da A2000**



## CENTRO DE RECURSOS PARA A INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

### AÇÕES:

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

INSCRIÇÕES  
ABERTAS

**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.



## ENCONTRO DE TÉCNICOS: CENTROS DE RECURSOS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA OU INCAPACIDADE



ta Marta de Penaguião; Associação de Solidariedade Social de Lafões – ASSOL; Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental – APPACDM de Coimbra; Cooperativas de Educação e Reabilitação de Cidadãos com Incapacidades – CERCIGUI

**A**FORMEM – Federação Portuguesa de Centros de Formação Profissional e Emprego de Pessoas com Deficiência – organizou, em articulação com a A2000, um Encontro de Técnicos dos Centros de Recursos para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade, com o tema “Agilização da Medida de Emprego Apoiado”, no dia 2 de Novembro de 2015 no Fórum de Atividades do Município de Santa Marta de Penaguião.

O encontro, projetado pela FORMEM, prendeu-se com a legislação sobre o emprego apoiado, as dificuldades e sucessos na operacionalização e potenciais formas de efetivar o acesso e a implementação das medidas de emprego apoiado.

Este encontro, dinamizado pelo Presidente da Formem – Dr. Mário Pereira – contou com a presença de 30 pessoas pertencentes a 15 IPSS’s (Instituições Particulares de Solidariedade Social) que promovem Centros de Recursos, designadamente: A2000 de San-

(Guimarães), CERCIAG (Águeda), CERCIMARANTE (Amarante) E CERCIIV (Aveiro); Centro de Reabilitação Profissional de Gaia – CRPG; Associação de Pais e Amigos das Crianças Inadaptadas – APACI de Barcelos; Associação da Região do Douro para apoio a Deficiência – ARDAD de Peso da Régua; Associação do Porto de Paralisia Cerebral – APPC; Ave Cooperativa de Intervenção Psicossocial – ACIP de Famalicão; Cooperativa de Solidariedade Social – Vários de Tondela; Associação de Solidariedade – ARTENAVE de Moimenta da Beira; Centro de Reabilitação Profissional – CRP Macedo de Cavaleiros.

A presença de inúmeros técnicos dos diferentes Centros de Recursos possibilitou a troca de experiências/estratégias relativas à intervenção técnica: intervenção realizada com as pessoas com deficiência ou incapacidade, relacionamento com as entidades empregadoras e cumprimento das normas legais prescritas às medidas existentes.

(Continua na página seguinte)

**(Continuação)**

A discussão foi direcionada para a implementação do Contrato de Emprego Apoiado em Mercado Aberto, que atualmente não tem sido uma resposta adequadamente implementada nas entidades empregadoras de pessoas com deficiência.

Foi ainda reforçado o papel dos Centros de Recursos como facilitador de inserção das Pessoas com Deficiência ou Incapacidade nas outras redes existentes na comunidade.

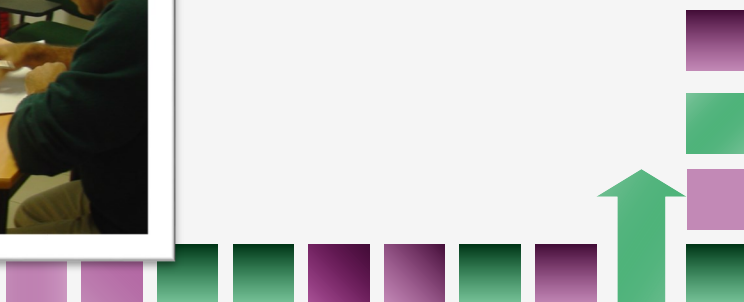
O encontro contribuiu para a harmonização das estratégias de implementação das medidas de apoio dos Centro de Recursos – Informação, avaliação e Orientação para a Qualificação e o Emprego (IAOQE), Apoio à

Colocação (AC) e Acompanhamento Pós-Colocação (APC).

No final o Dr. Mário Pereira realçou que o objetivo principal dos Centros de Recursos deveria ser o de gerar os apoios necessários e individualizados às Pessoas com Deficiência ou Incapacidade, à medida dos seus desejos, vontades e necessidades.

Agradecemos ainda a colaboração do Município de Santa Marta de Penaguião pela cedência dos recursos físicos e materiais para o Encontro de Técnicos dos Centros de Recursos.

Ana Filipa Pereira, *Psicóloga*



## XIII ENCONTRO DE FORMANDOS – FORMEM

**N**os dias 9 e 10 do mês de Novembro, três formandas do curso 31 “Auxiliar de Serviços Gerais” de Montalegre foram representar juntamente com a Psicóloga, Ana Filipa Santos, a A2000 no XIII Encontro de Formandos, organizado pela FORMEM, em Guimarães.

<<Durante estes dias tivemos a oportunidade de participar em várias atividades.

No dia 9 (segunda-feira) chegamos ao “Hotel Fundador” onde foi o ponto de encontro por volta das 12h30, depois disso seguimos para o almoço no Restaurante “Casa do Rio”, restaurante esse que bem nos serviu nas três refeições que lá fizemos... Da parte da tarde seguimos para o hotel onde assistimos a uma palestra realizada pelo Professor Capela Miguel, cujo tema principal foi a história da cidade Berço do nosso país: Guimarães.

Tivemos a oportunidade de conhecer e ver de perto o Castelo de Guimarães (anterior ao ano 958, castelo esse onde reinou D. Afonso Henriques, Afonso I, primeiro rei de Portugal) e os “Paços do Duque de Bragança” onde vimos coisas bastante interessantes tais como tapeçarias enormes que cobriam as paredes e vários objetos daquela época.

O professor Capela também nos falou de alguns pontos de interesse da cidade como as Muralhas de Guimarães, Igreja de São Miguel, Praça de Santiago, Padrão do Salado, Largo da Oliveira, Igreja de São Francisco e Largo do Toural. Contou-nos ainda a história do Santo Padroeiro da Cidade, São Torcato e de outra figura, a Mumadona. Depois deste momento cultural muito enriquecedor, tivemos oportunidade de visitar “livremente” alguns locais de Guimarães e degustar algumas gulodices, tais como “Crepes com Nutella”.

À noite fomos jantar ao mesmo restaurante, que na sobremesa nos apresentou umas saborosas castanhas assadas. Ainda dentro do restaurante tivemos uma atividade que todos gostamos muito, “Karaoke”, onde também fizemos questão de participar e divertir.

No dia seguinte depois do banquete do pequeno-almoço tivemos uma atividade “Espaço de Reflexão de Discussão: *Os direitos das pessoas com deficiência e incapacidades*” onde nos dividiram em grupos para refletir e opinar sobre algumas questões que nos foram propostas pelo presidente da direção da FORMEM, Mário Pereira, o que acabou por se tornar interessante.

(Continua na página seguinte)





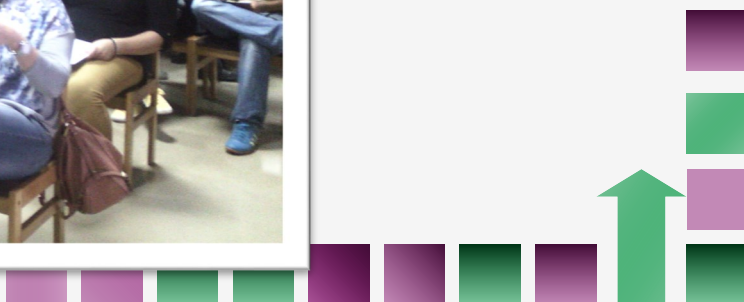
**(Continuação)**

No fim desta atividade seguimos para o restaurante onde tivemos o almoço da despedida.

Em suma para nós este encontro com outros formandos de associações espalhadas pelo país, na cidade onde NASCEU PORTUGAL, Guimarães foi bastante interessante e

proveitoso. Divertimo-nos e gostamos bastante da experiência.>>

Ana Silva, Carina Machado e Susete Oliveira do  
Curso 31 “Auxiliar de Serviços Gerais” –  
*Montalegre*



## NOITE DE FADOS!

No dia 28 de novembro realizou-se no Auditório de Santa Marta de Penaguião uma noite de fados solidária. Como já é habitual este evento reuniu as IPPS' s do concelho em prol de uma causa comum – ajudar quem mais precisa.

*Ao sair para o mundo é sempre melhor darmos as mãos e ficarmos juntos.” (Robert Fulghum)*

Este espetáculo teve como objetivo angariar fundos para 4 instituições de Santa Marta de Penaguião: A2000 (Sta. Marta de Penaguião); Centro Social e Paroquial de São Miguel de Lobrigos; Fundação Dr. Carneiro Mesquita (Fontes); Fundação Luís Vicente (São João de Lobrigos).

Este evento só foi possível graças a todos aqueles que de alguma forma ajudaram na sua concretização, pois com um pequeno gesto solidário, podemos fazer grandes mudanças, destacamos os doadores deste evento: Câmara Municipal de Sta. Marta de Penaguião; União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e São João Baptista) e Sanhoane; Junta de Freguesia de Fontes; Agripenaguião – Agricultura, Unipessoal



Lda; Transporte Freitas; Restaurante Santo António; Publiserv – Publicidade e Serviços; I9auto Automóveis; Café Porto Douro; Emídio Gama – Contabilidade; Foto Diogo Seixas; Café Nicole; Sapataria Pinto; HabiPenaguião Construções, Lda; e Eurico Coutinho, Lda. Agradecemos, também, a todos aqueles que estiveram presentes, e em especial ao Sr. Ricardo Pinto (Técnico de luz e som), pois sem vós nada seria possível.

Aos fadistas do grupo “Terras de Penaguião” o nosso especial Obrigado pelo carinho com que aceitaram o nosso pedido. A eles devemos o momento de magia e talento com que brindaram a noite.

A todos deixamos aqui o nosso muito obrigado! Bem hajam pela solidariedade e responsabilidade Social demonstradas.

*“Se temos de esperar, que seja para colher a semente boa que lançamos hoje no solo da vida. Se for para semear, então que seja para produzir milhões de sorrisos, de solidariedade e amizade”. (Cora Coralina)*

Aurora Gouveia, Técnica da A2000

(Continua na página seguinte)



(Continuação)

## Registo Fotográfico



Patrocinadores

Apoios

Cedência de instalações

## PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA 2016

No dia 16 de novembro realizou-se uma reunião de Assembleia-Geral para apresentação do Programa de Ação e Orçamento para 2016. Este foi elaborado considerando as diretrizes do Plano Estratégico e as orientações do sistema de gestão da qualidade que respeita três normativos, a saber, DGERT, EQUASS e ISO9001: 2008.

O Programa de Ação comporta ações que promovem a concretização das metas estabelecidas nos 4 eixos do Plano Estratégico (Clientes, Serviços, Organização e Gestão, Desenvolvimento e Inovação) e que garantam a qualidade do sistema de gestão.

A execução dos objetivos propostos conduz à concretização de uma meta do Plano Estratégico que traduz a missão da A2000 e que é o “Aumento da qualidade de vida das pessoas em risco de exclusão” com prioridade para as pessoas com deficiência ou incapacidade.

Assim, atendendo aos eixos do Plano Estratégico, o Programa de Ação e Orçamento para 2016 apresenta as seguintes propostas:

### EIXO: SERVIÇOS

Este eixo abrange todos os serviços a executar em 2016:

#### ♦ SERVIÇOS FORMATIVOS

**Qualificação de pessoas com deficiência ou incapacidade** (em candidatura): envolverá uma área formativa na qual serão ministradas 14742h, a 145 formandos, distribuídos por 6 locais (Sta. Marta de Penaguião, Baião, Resende, Chaves, Montalegre, Ta-

bução, Vila Pouca de Aguiar e Mirandela) de acordo com as solicitações efetuadas por estes.

**Formação não Financiada** (previsão): envolverá a área formativa de Formação Pedagógica Inicial, num total de 180h ministradas a 20 formandos.

#### ♦ SERVIÇOS NÃO FORMATIVOS

**Gabinete Psicossocial:** envolverá atendimento e intervenção psicossocial para famílias e indivíduos; Oficina dos Sorrisos para 10 pessoas com deficiência; Espaços de Convívio em 5 freguesias do concelho com ações diversas para 70 idosos.

**Intervenção Precoce na Infância:** com acordo para 30 crianças dos 0 aos 6 anos de idade, prevê o atendimento de 58 crianças em intervenção direta e 30 crianças para avaliação de atribuição do Subsídio de Educação Especial.

**Centro de Recursos para a Inclusão Profissional:** envolve 3 serviços para 67 pessoas: – Informação, avaliação, e orientação para a Qualificação Emprego (IAOQE); Apoio à Colocação (AC); Acompanhamento Pós-Colocação (APC).

**Clínica Social:** envolve a prestação de serviços terapêuticos (Fisioterapia, Terapia da fala, Psicologia, Terapia Ocupacional) à comunidade, numa previsão de atender 100 clientes e/ou efetuar 1000 sessões.

(Continua na página seguinte)

(Continuação)

## EIXO: STAKEHOLDERS

Este eixo abrange os capítulos do Programa de Ação e Orçamento que se referem aos clientes diretos, colaboradores, voluntários, parceiros, fornecedores e financiadores – de todos os serviços. Nestes capítulos são estabelecidas as metas a alcançar ao nível da participação, satisfação e desempenho dos stakeholders.

- ◆ Ao nível dos **clientes**, se todas as ações se realizarem serão abrangidas diretamente 545 pessoas.
- ◆ Ao nível dos **parceiros**, já estão estabelecidas 77 parcerias, mas prevêem-se mais 137, com predominância das parcerias ao nível da cooperação
- ◆ Em termos de **colaboradores** com vínculo, transitam 30 para 2016, bem como mais 2 estagiários. Todavia prevê-se a contratação de mais 2 colaboradores e recorrer-se-á às medidas ativas de emprego, para contratar novos estágios e CEI's.
- ◆ Os **fornecedores** para os serviços correntes de 2016, submetem-se aos procedimentos da contratação pública – no caso de alguns serviços há fornecedores já contratualizados.
- ◆ Relativamente aos **financiadores** prevê-se que se mantenham os mesmos: Estado Português (IEFP e Segurança Social), FSE, autarquias (Câmara Municipal e Freguesias).

## RECURSOS FÍSICOS

Os Recursos Físicos a envolver – se todas as candidaturas forem aprovadas – serão expandidos com a colaboração dos parceiros.

Assim, manter-se-ão as instalações existentes nos 6 locais que funcionaram em 2015, e alargar-se-á a mais dois novos locais.

## EIXO: DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO

Ao nível da “Inovação” continuará o investimento na capacitação dos colaboradores para a melhoria das suas competências por forma a que sejam os “motores” de mudanças ao nível de: Serviços; Marketing; Processos; Gestão (Gestão das pessoas; Relações de trabalho).

Prevê-se a expansão da formação profissional para novos locais.

## EIXO: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO

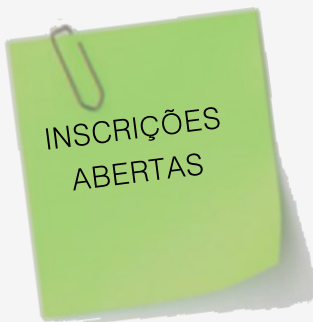
Sempre presente na dinâmica da A2000 estará a “Monitorização do Sistema de Gestão da Qualidade”, pois é a garantia da melhoria contínua dos serviços.

A execução de todas as atividades desenhadas para 2016, implicará gastos no valor de € 1.117.899,63 que se encontram assegurados por rendimentos, cujas fontes estão claramente identificadas. O orçamento para o ano 2016 apresenta um resultado esperado positivo de € 9.885,70. (ver na íntegra Programa de Ação e Orçamento para 2016 em [www.a2000.pt](http://www.a2000.pt))

Marina Teixeira, *Diretora Técnica*



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
  - Montalegre

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



## HIGIENE E SEGURANÇA

O nosso mês de novembro foi marcado sobretudo por duas palavras: higiene e segurança.

No dia 3 de novembro, tivemos a visita da Enfermeira Daniela Teixeira, que nos brindou com uma sessão de esclarecimento sobre a higiene oral, alertando-nos e esclarecendo-nos para os cuidados a ter com a saúde da nossa boca e de como higienizá-la.

No dia 4 de novembro, no âmbito das UFCD's 3520 – Higienização dos espaços e equipamentos e 0349 – Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, visitamos a Loja Jumbo de Vila Real.

Em caminho, passamos por Santa Marta de Penaguião e aproveitamos para conhecer as instalações da sede da A2000 e todos os seus colaboradores.

Já em Vila Real, no hipermercado Jumbo, fomos recebidos pelo Sr. José Salcedas, Chefe do departamento de segurança, que nos orientou na visita pela loja. Começamos por ver a planta de emergência e ouvir algumas explicações acerca da mesma, dos pla-



Sessão de Esclarecimento de Higiene



Visita ao Jumbo de Vila Real

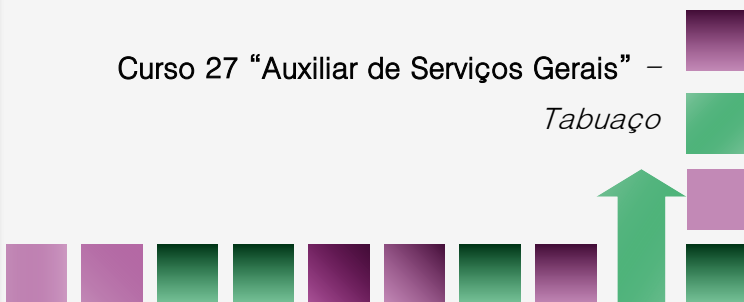
nos de emergência e como são acionados. Enquanto percorríamos a loja, fomos vendo a sinalização de segurança e saúde existente na loja assim como as portas antifogo. Passamos pela zona de receção de mercadoria, para termos conhecimento de como esta se processa e, seguidamente, pelo armazém – onde verificamos o modo como a armazenagem é realizada – informação que nos será útil brevemente quando iniciarmos a UFCD 0347 – Armazenagem. Tivemos oportunidade de observar as câmaras frigoríficas e os equipamentos de proteção coletivos e individuais.

Estas ações foram importantes não só para a nossa formação pessoal e profissional, mas para consolidarmos os conhecimentos adquiridos em sala.

Obrigado à Enfermeira Daniela pelos esclarecimentos e ao Jumbo pela oportunidade que nos proporcionou.

Curso 27 “Auxiliar de Serviços Gerais” –

Tabuaço



## SESSÃO DE ESCLARECIMENTO SOBRE SAÚDE E NUTRIÇÃO



No dia 12 de Novembro, o Curso de Auxiliar de Serviços Gerais, em Baião, recebeu a visita de duas profissionais da Farmácia Rocha Barros.

Esta visita teve como principal objetivo informar e instruir-nos sobre os cuidados a ter com a nossa alimentação no quotidiano, de modo a prevenir e melhorar a nossa Saúde no plano geral.

A Sessão começou às 10:00h, onde a Nutricionista Alcina Carneiro começou por nos pesar, medindo a nossa gordura abdominal e o *IMC* – que ficamos a saber que é o *Índice de Massa Corporal* – este resulta da relação entre o nosso peso e a nossa altura.

De seguida, a Farmacêutica Maria Miguel, representante da Farmácia Rocha Barros, mediu-nos a pressão arterial e a diabetes. Aqui ficamos a saber que alguns de nós tinha a pressão arterial acima do recomendado e, por isso, devemos estar mais atentos, pois poderá ser prejudicial à nossa saúde.

No final da avaliação do nosso estado de saúde, a Dr.<sup>a</sup> Alcina, a Nutricionista, deu

uma sessão de esclarecimento onde falou o quanto é importante mantermos uma alimentação saudável, e quais os alimentos mais adequados para termos uma alimentação equilibrada.

Foi explicada a roda dos alimentos e a sua utilidade, realçando a importância do exercício físico diário, quanto mais não seja uma pequena caminhada ao final da tarde, a passo moderado.

Esta sessão foi muito oportuna para reavaliarmos o nosso estilo de vida. Muitos de nós, no final da sessão, verificou que não tem a postura mais correta no que respeita a este tema.

Ficamos a saber que devemos manter uma alimentação equilibrada, com maior incidência nos frutos e legumes, e ter uma vida em movimento, praticando com regularidade exercício físico.

No final, fomos surpreendidos com a oferta de uma consulta gratuita na Farmácia que nos facultaram as Técnicas de Saúde desta sessão. Ficamos muito satisfeitos: MUITO OBRIGADO!

Curso 28 “Auxiliar de Serviços Gerais” – Baião





## MAGUSTO E VISITA AO ECOMUSEU EM MONTALEGRE

**O**s dias 12 e 13 de Novembro foram uma animação!

O dia 12 começou com uma visita guiada, pela nossa amiga Luísa Queirós, técnica do Ecomuseu de Barroso – Espaço Padre Fontes. Iniciámos com um pequeno vídeo sobre as tradições do Barroso e locais importantes a visitar em Montalegre. De seguida assistimos a um *teaser* sobre a Sexta-feira 13 que nos aguçou o apetite para o dia seguinte.

Quando saímos da “sala de cinema”, estivemos a ver os principais pontos de interesse de Montalegre numa mesa virtual 3D. Ficámos a saber da existência de vários outros polos do Ecomuseu.

Quando subimos o primeiro lance de escadas, demos de caras com o Sr. Padre Fontes, um ícone na nossa região e que dá o nome a este museu. Na verdade era só a sua figura em cera, mas à tarde encontrámo-lo em “carne e osso”! É muito simpático!

Durante a visita, a guia explicou-nos a importância da preservação dos lobos no nosso concelho. Nós ficámos admirados por-



Visita ao Ecomuseu de Montalegre

que achávamos que eles constituíam uma ameaça para as pessoas e rebanhos, mas a Luísa explicou que os lobos nunca fizeram mal às pessoas e atacam os rebanhos quando têm fome. Referiu ainda que é muito importante uma boa vigilância e proteção do gado nomeadamente com cães.

Gostámos muito dos potes de cheiro das várias plantas do nosso concelho com direito a explicação sobre o poder terapêutico (e não só) das mesmas.

Na passagem pela horta pedagógica do Ecomuseu, a Luísa incentivou-nos a provar algo novo: pétalas de flores, mais propriamente, de uma flor lá existente que cada um de nós conhecia por um nome diferente: Marianas, Maravilhas, Calêndulas, etc. Foi uma experiência interessante. Ficou assim cumprida a promessa que fizemos à guia no início da visita, que nos pediu para seguirmos com todos os sentidos alerta, pois iriam ser todos “chamados ao serviço”.



Visita ao Ecomuseu de Montalegre

(Continua na página seguinte)

(Continuação)

## Registo Fotográfico



**Magusto em Montalegre**

A tarde foi dedicada ao nosso Magusto.

Alguns de nós assaram as castanhas, outros ajudaram a alimentar o lume com a carqueja, outros foram às couves para colocarmos

as castanhas e ao mesmo tempo, abafá-las e mantê-las quentes.

Depois fomos comer as saborosas castanhas assadas aos pés do grande e vistoso castelo da vila de Montalegre.

Depois das castanhas comidas e para completar o manjar, seguimos para a sala pedagógica do Ecomuseu de Barroso onde pudemos desfrutar uma saborosa broa com mel, e a acompanhar um belo chá de alecrim, que nos foi dito que tem bastantes benefícios, tais como, prevenção para o cancro, ajudar a melhorar a memória e a circulação, e até mesmo a reduzir os sintomas de Alzheimer.

Foi um dia incrível, cheio de boa disposição que ficou registado pelas inúmeras fotos e vídeos divertidos que fizemos...

**Curso 31 “Auxiliar de Serviços Gerais”**

*Montalegre*



**Magusto em Montalegre**



**Magusto em Montalegre**

## Sexta 13

No dia 13 de Novembro, sexta-feira realizou-se em Montalegre mais uma grande festa, a famosa Sexta-feira 13. Esta festa ocorre na vila sempre que o dia 13 casa com uma sexta-feira.

Este ano (2015) fomos abençoados por três destes grandes eventos (Fevereiro, Março e Novembro) onde se juntam milhares de pessoas de todo o país e também visitantes da nossa vizinha Galiza.

Durante este dia tivemos a oportunidade de conhecer e conviver com os nossos colegas e amigos do curso 30 “Assistente Familiar e Apoio à Comunidade”, de Chaves.

Quando os nossos colegas chegaram fomos com eles e com as formadoras Cátia Tabau, Sandra Pinheiro, Aurora Gouveia e a psicóloga Ana Luísa passear pelas ruas da vila mais mística, misteriosa e assustadora nestes dias. Vimos várias pessoas a passear, fizemos uma visita rápida ao Ecomuseu de Barroso – Espaço Padre Fontes, onde tirámos fotografias e fizemos pinturas faciais alusivas a este dia. Alguns quiseram pintar teias, outros aranhas, bruxas etc. A grande surpresa foi aparecermos em direto e exclusivo para o programa das manhãs da RTP1 “A Praça”. Estamos a ficar importantes! Esta emissão foi apresentada pelo Hélder Reis, com quem posamos para a fotografia e até tivemos direito a uns beijinhos e abraços do mesmo.



Sexta feira 13 - Montalegre

Daí seguimos para o almoço na Tasca dos Bombeiros, onde saboreamos uns deliciosos bifinhos com cogumelos feitos com a participação de todos e um saboroso bolo enfeitado mesmo à Sexta 13.

Seguimos então para mais um passeio pelas ruas “enfeitiçadas e embruxadas”, ouvimos música e alguns não resistiram a fazer umas coreografias engraçadas com a bruxa gigante que estava ao pé do palco principal da festa, aos pés do castelo da vila de Montalegre!

Ao fim da tarde, despedimo-nos dos colegas flavienses e cada um foi para sua casa.

Assim passamos o grande dia da festa mais mística, da nossa terra, e toda a gente gostou! E como se diz por cá: nós não acreditamos em bruxas, mas que elas existem, existem!

Cursos de  
Chaves e  
Montalegre



## NA COZINHA POR UM DIA!



No dia 9 de Novembro de 2015 comemorou-se na sede da A2000 o São Martinho com a realização de um Magusto.

Na parte da manhã, o curso 26 começou por cortar as castanhas para assar. Colocámo-

las em travessas, onde juntamos sal grosso para a castanha obter mais sabor e deixámos em repouso.

Na parte da tarde colocámos as castanhas no forno. Enquanto elas assavam fizemos um belo sumo de laranja para acompanhar.

Já com as castanhas assadas juntaram-se a nós os cursos 33, 21 e as formadoras para festejarmos o S. Martinho. Durante o Magusto houve música, muita dança, conversa e diversão.

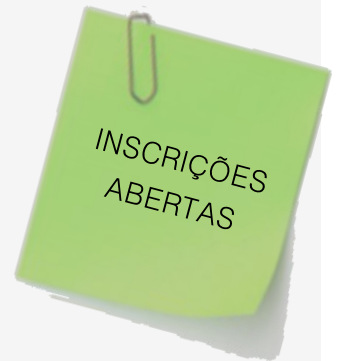
Foi um S. Martinho muito animado, pois tivemos oportunidade de conviver com todos os outros colegas que frequentam formação na A2000.

**Stan Sequeira do Curso 26**  
Auxiliar de Serviços Gerais  
– Santa Marta de Penaguião



## GABINETE DE APOIO A PROGRAMAS INCLUÍDOS NA COMUNIDADE

O GAPRIC da Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000 pretende promover a integração social de adultos com deficiência ou incapacidade, em risco de exclusão social.



O GAPRIC, é um **serviço gratuito** que, atendendo às necessidades de cada um promove:

### AÇÕES:

- Promoção de competências pessoais e sociais
- Integração ocupacional
- Integração social

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

### RESULTADOS ESPERADOS

No final da intervenção do GAPRIC espera-se que a pessoa com deficiência ou incapacidade:

- Se sinta realizada como parte integrante da sociedade,
- Tenha um estatuto de cidadão ativo na sua comunidade
- Tenha uma vida estruturada
- Seja valorizada pelos outros,
- Aumente a sua qualidade de vida

Por sua vez, a comunidade ao sentir-se apoiada pelo GAPRIC tornar-se-á mais recetiva ao estabelecimento de parcerias no sentido de aumentar a inclusão das pessoas com deficiência ou incapacidade.

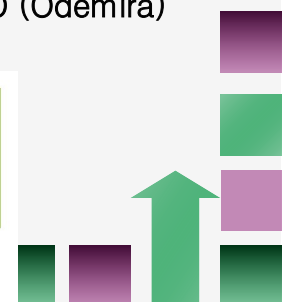
### Início do projeto: 1 Setembro 2015

O projeto GAPRIC é desenvolvido em simultâneo por 10 entidades do país: A2000; CERCIMARCO; CERCIBRAGA; 3 Núcleos da Pais-em-Rede (Braga, Aveiro, Aljustrel); ASSOL (Tondela, Castro Daire); APPDA (Viseu); Associação NÓS (Barreiro); APCO (Odemira)

### CO-FINANCIADOR



Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social  
 Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



## 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, residentes nos concelhos de Santa Marta de Penaguião, Peso da Régua, Mesão Frio e Mondim de Basto.

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).

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 (SNPI), 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:

- Município de Sta. Marta de Penaguião;
- 5 Freguesias do Concelho (Sever, Fontes, Alvações do Corgo, União de Freguesias de Louredo e Fornelos, União das Freguesias de Lorigos (São Miguel e São João Baptista) e Sanhoane)

Juntos 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 financiamento estatal, pelo que a sua sustentabilidade está garantida por fundos da A2000 e das entidades da autarquia acima nomeadas.

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**



## PALESTRA “DIREITOS DOS IDOSOS”



No passado dia 27 de Novembro, e a pedido da A2000, foi dinamizada uma palestra intitulada “Os Direitos do Idoso”, no Auditório Municipal de Santa Marta de Penaguião. Assistiram os clientes dos Espaços de Convívio do concelho e alguns do Lar da Fundação Luís Vicente e do Centro de Dia da Fundação Dr. Carneiro de Mesquita – uma plateia bem composta e interessada obviamente no tema a discutir.

Assim, após uma breve introdução em que se falou do envelhecimento populacional desde 1950 até aos dias atuais (a idade média aumentou 20 anos, de 48 para 68 anos) e das causas desse facto, salientou-se a importância de saber ser idoso e de saber lidar com um idoso. O conceito de idoso ativo foi também abordado e muito aplaudido, pois, para além das palavras, também as imagens apresentadas (algumas de idosos que estavam no público) o exemplificaram bem.

Quando aos direitos da pessoa idosa, começou-se por abordar os princípios das Nações Unidas para os idosos, os quais lhes devem ser assegurados, nomeadamente a independência, a participação, a assis-

tência, a realização pessoal e a dignidade.

Também a Constituição da República Portuguesa foi lembrada no seu artigo 72º, pertencente à Lei Constitucional nº 1/92 de 25-11-1992, que se refere precisamente à Terceira Idade. Porém, foram todos lembrados que também eles devem promover os seus direitos, sendo participativos, na vida familiar e social, independentes, planeando o seu dia-a-dia, comunicativos e, acima de tudo, informados.

Abordaram-se as respostas sociais que existem, em Portugal, para a Terceira Idade e alguns apoios financeiros. De uma perspetiva geral, passou-se para uma mais particular e os idosos presentes foram informados e, alguns apenas recordados, dos apoios que têm a nível concelhio.

Em jeito de conclusão, a dinamizadora lembrou que na sociedade todos re-



**Dra. Paula Conceição** – Diretora de Serviços da Fundação Carneiro Mesquita – Fontes, Santa Marta de Penaguião

presentamos muitos e variados papéis e, como tal, todos, independentemente da idade, do sexo, da formação, somos importantes para alguém e para a sociedade em geral e terminou enfatizando que “... só é velho a valer, quem mesmo o quiser ser.”.



## Sorrisos de novembro!

**E**ste mês demos início à época natalícia e começamos a construir as decorações.

Fizemos bonecos de neve com tampas de iogurte para pendurar na árvore da Alameda 13 de Janeiro – a convite da Câmara Municipal – flores e sinos.

Que bonita que ficou!

Gostamos muito da nossa família e, por isso, começamos a fazer-lhes presentes (que não podemos dizer aqui porque, *shiu*, é segredo).

A nossa barriga deu as horas este mês e aprendemos a fazer muitas coisas novas: bolo de iogurte maravilhoso; salame de chocolate bem docinho; canja quente e quiche de queijo, fiambre e bacon.

Por fim, treinamos muito a nossa participação no espetáculo do dia 3/12, para assinalar o dia da Internacional da Pessoa com

Deficiência, onde o Daniel foi um animal selvagem, o Paulinho e o António Miguel foram uns trevos e dançamos muito.

### Clientes da Oficina dos Sorrisos



## MAGUSTO NOS ESPAÇOS DE CONVÍVIO

**A**o longo do mês de Novembro foi festejado o Magusto em todos os Espaços de Convívio da A2000.

A senda dos Magustos começou no dia 5 de novembro em Sever, no lugar habitual das sessões do Espaço de Convívio – Escola do Gundeiro. Contou com a presença da maioria dos clientes, onde não faltaram as castanhas, alguns doces e sumos...

Para começar a semana de S. Martinho, logo na segunda-feira, dia 9, realizou-se o Magusto em Fontes no “Restaurante da D. Hermínia” em Tabuadelo. Todos os clientes do Espaço de Convívio de Fontes marcaram presença num lanche bem composto: castanhas; costelas; chouriços e alheiras caseiras; bom vinho; sumo. Para terminar não podia faltar o famoso “balde” do bolo de coca-cola.

No dia seguinte, dia 10, foi a vez do Espaço de Convívio de Alvações do Corgo ter a sua festa nas instalações da Freguesia. As castanhas foram o ingrediente principal, acompanhadas por bons bolos e excelentes vinhos que os clientes prepararam e levaram. Neste Espaço houve também um ingrediente essencial nas festas, muita música tradicional. Aproveitou-se para festejar o aniversário do Sr. Morais – motorista da freguesia.

Depois de um pequeno interregno, sexta-feira, dia 13, foi a vez do Espaço de Convívio da União de Freguesias de Lobjigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane. A

cozinha da A2000 serviu para as senhoras confeccionarem uma bola de fiambre e chouriço e um bolo de coco, enquanto os senhores estavam entregues à fogueira e às castanhas. A meio da tarde juntou-se o melhor dos dois lados, castanhas, bolo, bola e um semifrio, no parque de Lobjigos. A música e boa disposição foram um excelente acompanhamento, para além dos vinhos e sumos.

No dia 18, e para terminar, foi a vez do Espaço de Convívio de Louredo e Fornelos se juntar no lugar de Louredo e terminar em beleza (tal como começou) a festa de S. Martinho nos 5 Espaços de Convívio de Santa Marta de Penaguião. As castanhas voltaram a não faltar, juntando a elas algumas variedades de bolos.

Foram 5 tardes bem passadas em que o essencial foi ver a alegria e boa disposição em todos os nossos clientes, dando a entender que poderão vir mais tardes do género.

**Alexandra Gonçalves**, *Animadora Sócio-Educativa*



Espaço de Convívio de Sever



## Registo Fotográfico



Espaço de Convívio de Fontes



Espaço de Convívio de Lobrigos (São Miguel e São João de Batista) e Sanhoane



Espaço de Convívio de Alvações do Corgo



Espaço de Convívio de Louredo e Fornelos com a presença do Presidente da Junta, Manuel Pinto

## 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 todas as pessoas em situação de vulnerabilidade social ou financeira que necessitem deste serviço.



**Psicologia**

**Massagem**

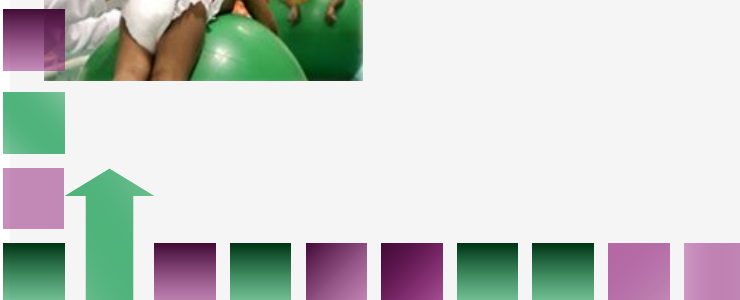


**Fisioterapia**

**Terapia da fala**



**Terapia ocupacional**



## 15 DE NOVEMBRO: DIA NACIONAL DA LÍNGUA GESTUAL

Língua “falada” onde quem comanda são as mãos, os braços e as expressões faciais. No dia 15 de novembro comemorou-se o dia da Língua Gestual Portuguesa (LGP), um meio de comunicação utilizado por pessoas com surdez e pelos seus familiares, amigos, profissionais ou por pessoas curiosas que gostam de aprender algo novo e que, simultaneamente, facilite a interação.

Em Portugal, a Língua Gestual Portuguesa nasceu na primeira escola de surdos, em 1823, na Casa Pia de Lisboa, no entanto, LGP só foi reconhecida pela Constituição da República em 1997, numa altura em que apenas 5 países do mundo inteiro o tinham feito.

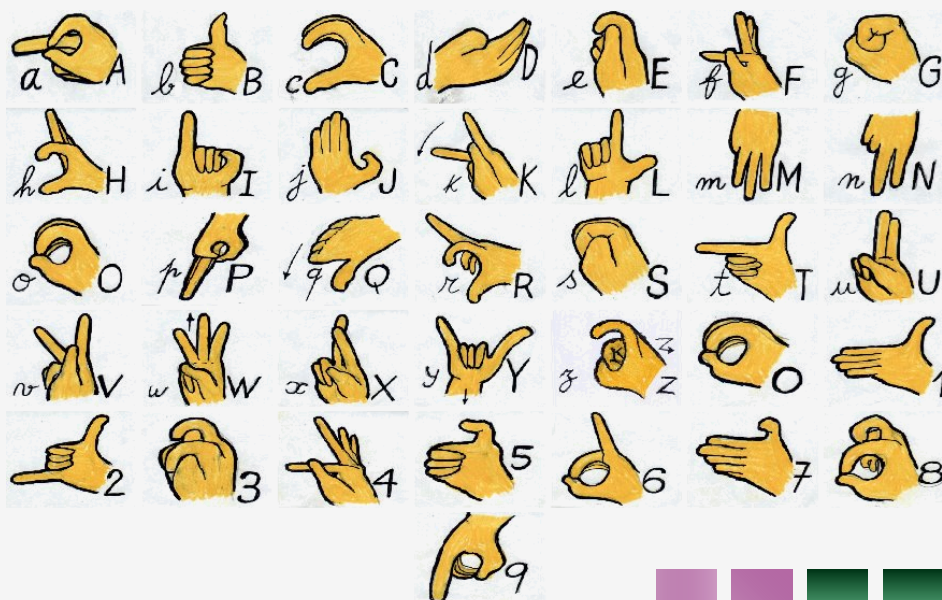
Estima-se que, em Portugal, existam cerca de 120 mil pessoas com deficiência auditiva. São 120 mil pessoas que, todos os dias, encontram barreiras que nós, ouvintes, não encontramos e, talvez, nem nos lembremos disso: telejornais e novelas sem intérprete de Língua Gestual (ou, se o tem, está num quadrado tão pequeno

que se torna difícil perceber), desenhos animados sem legendas para as crianças que não ouvem conseguirem ler, telefonar para o 112 numa emergência, marcar/confirmar consultas por telefone ou ser chamado para a consulta utilizando o intercomunicador e o altifalante.

Não temos todos de aprender Língua Gestual Portuguesa para comunicar com uma pessoa com surdez, basta estarmos atentos aos seus gestos e expressões faciais, recorrer à leitura e à escrita e à fala vagarosa, utilizando frases simples e curtas. Não é necessário gritar. Atualmente, algumas pessoas com surdez podem usar implantes ou próteses auditivas que lhes permite ouvir (mesmo que não seja na totalidade).

Existem tantas Línguas Gestuais espalhadas pelo Mundo como existem Línguas faladas. Por isso mesmo, não se diz linguagem gestual, assim como não se diz linguagem portuguesa. É uma Língua, um código, uma regra.

Mariana Costa, *Terapeuta da Fala*



30



## DOADOR DO MÊS



CHIPSHOP – INFORMÁTICA E  
FORMAÇÃO, LDA

Rua Custódio José Vieira, Nº 22  
5050–255 Peso da Régua  
Tel.: 254 324 614  
E-mail: [mail@chipshop.pt](mailto:mail@chipshop.pt) |  
Site: [www.chipshop.pt](http://www.chipshop.pt)

**O** doador do mês de dezembro da A2000 é a empresa “**Chipshop – Informática e Formação Lda.**”.

A “**Chipshop – Informática e Formação Lda.**” é uma empresa, localizada no Peso da Régua, direcionada para o comércio, venda e reparação de produtos informáticos, disponibilizando aos clientes os seguintes serviços/produtos:

- \* Serviços de Informática – computadores, periféricos, acessórios e software;
- \* Serviços de Internet e Comunicações: telemóveis, SmartPhone, Tablet, etc...;
- \* Fotografia e vídeo – máquinas fotográficas e de vídeo: – Audiovisuais – projetores vídeo/telas; quadros interativos, etc.

Esta empresa dispõe de um serviço personalizado às necessidades dos seus clientes, com a preocupação constante em encontrar as melhores soluções para cada um. Para tal, dispõe das últimas novidades em tecnologia.

A equipa de colaboradores é bastante dinâmica, apostando no atendimento personalizado, o que contribui para a qualidade dos serviços prestados.

Na **Chipshop** pode encontrar solução para todos os seus problemas informáticos e tecnológicos.

Contacte-a!

(Continua na página seguinte)

# DOADOR DO MÊS



31

Continuação



Veja aqui folheto Natal Entregas rápidas e seguras na sua morada desde 4,90€

Pesquisar

Carrinho (vazio)

MOBILE | ARMAZENAMENTO | CONSUMÍVEIS | INFORMÁTICA | REDES | ACESSÓRIOS | GAMING | IMAGEM

**chipshop**

**OFERTA**  
Câmara  
Memória 8GB  
120,90€  
**99,90€**

**Archos 50b Platinum**  
Ecrã Tátil 5" IPS | 4GB  
Quali Core 8.350MHz | Dual SIM  
Câmara Fotográfica 8MP com Flash LED | Android 4.4

Descontos até 50%  
em Smartphones.

**50% OFF**

Descontos até 20%  
em Tablets.

**-20%**

PROMOÇÕES | NOVOS PRODUTOS



## FICHA TÉCNICA

Nº 97	Novembro 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:	<a href="http://www.a2000.pt">www.a2000.pt</a>
Email:	<a href="mailto:a2000@a2000.pt">a2000@a2000.pt</a>