



# VIVER e aprender

www.a2000.pt

## Integração Profissional



- João Pedro Eiras
  - Junta de Freguesia de Santa Eugénia (Alijó)
- PÁGINA 5 -

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## PROJETO INR

MUDAT - A mudança começa em ti!

- PÁGINA 8 -



instituto nacional para a reabilitação

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

## Início da Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT)



Poiares - Peso da Régua  
- PÁGINA 11 -



Resende  
- PÁGINA 18 -



Poiares - Peso da Régua  
- PÁGINA 11 -



Armamar  
- PÁGINA 14 -

Testemunho FPCT  
Jorge Correia

- PÁGINA 20 -

11/05/2024

Noite Branca Solidária

- PÁGINA 6 -

04/05/2024

A2000 Campeã de Boccia DI

- PÁGINA 6 -



Quinta das Murtinheiras

DOURO - PORTUGAL  
ALCANTARAL  
GUEST HOUSE  
Rua da Portela, nº 44 - Cambres,  
5100-413 Lamego  
+351 933 492 803  
QuintadasMurtinheiras@gmail.com



VALLEGRE  
PORTO & DOURO WINES



Décio Coutinho  
Enólogo formado na  
Faculdade de Bordéus

ESPORÃO  
MAIS. DEVAGAR.

Fribila  
FRIO INDUSTRIAL

# FONSECA

## Terraplanagem

Unipessoal Lda

SANTA MARTA DE PENAGUIÃO

TEL. 96 342 87 37



# O. GUEDES

MOBILIÁRIO

ORLANDO GUEDES MOBILIÁRIO

SANTA MARTA DE PENAGUIÃO

FARMÁCIA  
central  
AMARANTE



# INTERbrigas



## PESO DA RÉGUA

Rua Branca Martinho,  
Peso da Régua, Portugal

254 405 402

email: [pesodaregua@dsimobiliaria.pt](mailto:pesodaregua@dsimobiliaria.pt)

instagram: @dsi.pesoregua

website: [dsimobiliaria.pt/pesodaregua](http://dsimobiliaria.pt/pesodaregua)



# Família Peixoto



Rua Alexandre Herculano  
LAMEGO - 937 969 662 -



## Fernando Jorge Dias Vaz

COMPRESSOR PARA TODOS OS SERVIÇOS - MÁQUINA DE SURRIBAS  
RETRO-ESCAVADORA - TRACTOR AGRÍCOLA

Telm. 967 983 309 \* 964 738 327 \* 259 518 041

E-mail: [odiliaestevesfranca@gmail.com](mailto:odiliaestevesfranca@gmail.com)

5090-210 PALHEIROS - MURÇA



# A A2000 são rostos...

**A** A2000 para mim são rostos. Rostos conhecidos, familiares, amigos. Vejo em cada rosto da A2000 um vizinho, uma amiga, um concidadão de Tabuaço. Sei o nome de cada utente, sei o nome das técnicas que tão empenhadamente os alertam e preparam para serem cidadãos integrados e de pleno direito da nossa sociedade. Sei os nomes e conheço as suas condições. E sei também do excelente trabalho desenvolvido por esta Associação a favor da Ana, do Paulo, da Geninha... A favor deles, das suas famílias, da sua e minha comunidade, de mim.

A A2000 faz a meu favor e a favor de todos nós que, bafejados pela sorte de sermos quem somos, não raras vezes reclamamos da nossa condição de privilégio.

A A2000 é o que nós não somos ou não nos permitimos ser. Por indiferença, por preguiça, por medo de encarar a nossa realidade favorecida.

Dou também testemunho do esforço, da coragem de, na Casa da Democracia tabuacense e perante os seus eleitos, a cada começo de uma iniciativa, ou de um projeto, os nossos concidadãos da A2000 apresentam ao que se propõem e ao que deles se espera no final.

Expõem-se ao escrutínio público perante nós, que deles só esperamos que sejam felizes.

**Tivéssemos nós metade da sua coragem, mesmo que não consciente, e seriam as nossas comunidades verdadeiramente respeitadoras, integradoras... humanizadas.**

Sugiro então, que em cada rosto da A2000 vejam humanidade e ajudem quem a nós se substitui, fazendo esses rostos sorrir.



**Leandro Macedo**

Presidente da Assembleia Municipal de Tabuaço

## EDIÇÃO Nº 199 |

Propriedade: **A2000** | Contribuinte: **505 045 125** |

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

3	Editorial	15	Legislação laboral
5	Integração Profissional	16	Formandos elevam suas Competências com Atividade Prática de Tratamento de Roupas
6	04/05/2024 - Campeão Boccia DI	18	Quando um ciclo encerra, há outro que começa
6	11/05/2024 - Noite Branca Solidária	19	Início da Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT)
8	MUDAT - A mudança começa em ti!	20	Testemunho FPCT – Centro Escolar de Santa Cruz do Douro
11	Maio... início de uma nova etapa	22	A ELI e as Famílias
11	Quase na reta final!	24	Maio no CAARPD: Histórias, Arte e Campeões em Ação!
12	Os Problemas... da Matemática para a vida	25	Maio, o mês da família e do trabalhador!
14	A integração profissional depende do esforço de cada um	26	“O maior pecado é perder de vista a razão de viver!”
14	Direitos, deveres e férias!		



# C R I P

## CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

*IEFP - Vila Real*

### IAOQE

**Informação, Avaliação, Orientação  
e Qualificação no Emprego**

### AC

**Apoio à Colocação**

### APC

**Acompanhamento  
pós-colocação**



## AC

## IAOQE

### 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.



### 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

### 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:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu





# em Alijó

## O João Pedro Eiras está integrado na Junta de Freguesia de Santa Eugénia, no âmbito de um Contrato Emprego Inserção+

A história do João Pedro na Junta de Freguesia de Santa Eugénia é um exemplo inspirador de como a integração profissional de pessoas com deficiência pode beneficiar todos os envolvidos. Com apoio, dedicação e uma abordagem inclusiva, é possível transformar vidas e fortalecer comunidades. O João Pedro foi acompanhado na medida de Apoio à Colocação, com o intuito de encontrar um emprego ajustado às suas necessidades e especificidades. Realizou experiência laboral na Junta de Freguesia de Santa Eugénia, tendo sido, recentemente, integrado através de um Contrato Emprego Inserção +.

A presidente da Junta de Freguesia e o próprio João Pedro partilharam as suas experiências revelando o impacto positivo desta integração.

O João Pedro desempenha várias tarefas na Junta de Freguesia, tal como o próprio descreve: **"as minhas funções são regar plantas, limpar canteiros, varrer ruas, acompanhar idosos a casa bem como na limpeza dos espaços interiores da junta."** É descrito como **"um homem dos sete ofícios."** A presidente, Mariana Henrique, destacou a sua disposição e versatilidade: **"Ele está sempre disposto a fazer o que quer que seja... É amado por todos, muito educado e prestável."**



Quando questionada sobre os motivos pelos quais enquadraram o João Pedro, a Presidente explicou que a decisão foi unânime, principalmente devido à sua personalidade cativante: **"Ele é um menino da terra, amado por todos, muito educado e prestável e tem sempre uma palavra agradável para dar. Um dos maiores motivos para esta integração foi sem dúvida a maneira de ser dele. Aceita tudo quanto lhe propomos, adora sentir-se envolvido nas tarefas e na comunidade e contagia quem o rodeia."**

Integrar uma pessoa com deficiência pode trazer inúmeros benefícios tanto para o indivíduo quanto para a empresa. A presidente sublinhou o impacto positivo desta experiência: **"Apesar de estarmos a lidar com uma pessoa com algumas limitações, considero que a nível de desenvolvimento emocional é transformador, para ambas as partes... Sentir que podemos contribuir tão positivamente na vida de alguém com tão pouco é muito gratificante."** Continuadamente, menciona que o João Pedro rapidamente se adaptou às rotinas diárias da Junta de Freguesia. A Ana, a sua colega de trabalho, desempenhou um papel crucial, oferecendo atividades cognitivas e divertidas para estimular o seu desenvolvimento. **"O nosso João Pedro ambientou-se muito bem, e agora já faz parte da nossa equipa,"** comentou a presidente.

A integração de pessoas com deficiência pode apresentar desafios, mas a Junta de Freguesia está comprometida em continuar este trabalho. A presidente expressou a sua esperança de que, no futuro, mais pessoas com deficiência possam ser integradas na comunidade: **"É sem dúvida alguma um desafio enorme... Durante a minha passagem por este executivo pretendo continuar com o João Pedro, e espero honestamente que no futuro, exista uma vontade de continuar a abraçar causas tão bonitas como esta."**

Nesta integração, a Presidente vê o apoio da A2000 como fundamental para o sucesso deste processo de integração. **"O apoio dado pela A2000 é fantástico. Profissionais dedicadas e dinâmicas que acabam por ser fundamentais neste processo de estágio e integração,"** afirmou a presidente.

Para outras entidades e empresas, a presidente deixou uma mensagem encorajadora: **"Gostava de as incentivar a continuar com o bonito trabalho que têm feito até agora, porque estas pessoas, apesar de mais incapacitadas, conseguem vivenciar coisas e sentir-se verdadeiramente realizadas com a vossa ajuda e dedicação. E ao final do dia, o que vai prevalecer é ver como as fizemos sentir, e como nos sentimos ao vê-las sorrir."**

Para o João Pedro, a integração na Junta de Freguesia foi uma experiência transformadora. **"A minha vida mudou para melhor desde que comecei a trabalhar na Junta. Criei laços com a comunidade da minha aldeia, conheci pessoas novas e, acima de tudo, fiz grandes amigos, o que me faz sentir mais acolhido e muito mais feliz."**

Fátima Teixeira, Técnica do CRIP





## A2000 Murça Campeã no Boccia DI

A2000 Murça sagra-se novamente campeã no Boccia DI, nos 5ºs Jogos Anddi Portugal que decorreram no fim de semana de 4 de maio em Tavi-  
ra. A2000 Poiares – Peso da Régua conquistou o 4º lugar. Parabéns a todos os participantes!



## 11/05/2024 Noite Branca Solidária

MUITO OBRIGADO A TODOS

Muito obrigado às entidades/empresas que apoiaram a A2000 neste evento:

- Município de Santa Marta de Penaguião
- Freguesia de Lobjigos, São Miguel e São João Baptista, e Sanhoane
- Supermercado Primavera
- Pizzaria Limonete
- Casa do Cruzeiro
- Adega Regional o Beça
- Pastelaria "O Amaral"
- Agência Funerária Penaguiense
- Peso Certo Padaria e Pastelaria
- Pastelaria A Tendinha
- Duarte Conceição

Muito obrigado aos djs:

- Ladislau
- Filipe Miguel Nogueira - Michel
- Nuno Moutinho
- Tiago Vilela









# MUDAT – A mudança começa em ti!

## Maio

*“Respeitando o próximo, estaremos a respeitar-nos a nós próprios”.*

No âmbito do projeto cofinanciado pelo INR, I.P., - MUDAT - em de maio continuamos a abordar o tema da Violência e tivemos oportunidade de ouvir autoridades entendidas no assunto, que nos transmitiram a sua perspetiva e experiência profissional nesta matéria.

Em Tabuaço, no dia 7 de maio realizamos em Tabuaço, uma sessão de esclarecimento intitulada *“Violência contra a pessoa com deficiência”* dinamizada por Sónia Barranha, Guarda Principal do Destacamento Territorial da GNR de Moimenta da Beira (Secção de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário). A sessão decorreu na Biblioteca Municipal de Tabuaço e contou com a presença dos clientes da A2000 (do projeto MUDAT e da Formação Profissional), familiares e membros da Universidade Sénior.

Também em Armamar, no dia 14 de maio, numa parceria com a CPCJ de Armamar, realizamos igualmente a sessão de esclarecimento com o mesmo tema: *(Violência contra a pessoa com deficiência)*, dinamizada pelo Guarda Principal Rubén Costa, e pelo Cabo Chefe, Rui Cardoso, da Secção de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário de Lamego, onde contou com a presença dos clientes da A2000.



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

Dia 28, em Poiães – Peso da Régua – a Equipa Móvel da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (AMAV) realizou uma sessão de esclarecimento, onde identificou as formas de violência e quais as alternativas de saída de situações que nos prejudicam ou diminuem como seres humanos.

A violência contra pessoas com deficiência é uma realidade que é descurada e pouco discutida. Estas pessoas são frequentemente alvo de abusos físicos, psicológicos, sexuais, vítimas de negligência e exploração económica, por vezes por parte daqueles que as deveriam proteger. Ela pode ocorrer em diversos contextos, como em casa, na comunidade, em instituições, no trabalho, entre outros, sendo necessário reconhecer e denunciar qualquer forma de violência contra pessoas com deficiência, para garantir a sua proteção e segurança.

Para tal, é imprescindível que a comunidade e a própria família tenham conhecimento sobre os direitos das pessoas com deficiência e saibam como lidar com as necessidades específicas de cada um. É frequente, as pessoas com deficiência verem-se inibidas de exercerem os seus direitos, em nome da proteção que precisam, sendo a palavra proteção, nestas situações, sinónimo de prisão!

A consciencialização e a informação sobre os direitos das pessoas com deficiência são ferramentas poderosas para prevenir a violência.

Em Tabuaço, Armamar e Poiães começamos a preparar um pequeno teatro baseado numa história simples, mas que aborda temas como: a empatia, os estereótipos sociais, a aceitação, a inclusão, o *bullying*, a coragem e a amizade. Uma história que nos encoraja a sermos nós próprios e que nos ensina a respeitar o próximo... e mais não diremos porque senão desvendamos a surpresa!

Dada a importância do tema para a comunidade, distribuímos alguns questionários pelas coletividades/associações dos 3 concelhos, de forma a percebermos como abordam a inclusão e a integração das pessoas com deficiência nas suas organizações.

Este mês aprendemos que todos podemos e devemos contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva e ao agirmos com respeito em relação aos outros, estamos a cultivar o respeito por nós próprios.

**Alexandra Santos, Técnica da A2000**

# Intermarché

Vila Real

um  
dois  
três

variedade  
outra vez



## Intermarché Vila Real

Qt.ª do Lameirão - N.ª Sr.ª da Conceição

5000-046 Vila Real

259 303 000

2ª a Domingo:

09h00 às 21h00

[supervilareal@sapo.pt](mailto:supervilareal@sapo.pt)



# PO ISE - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego

## ● TO 3.01 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

### Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade - 2900 horas
- Auxiliar de Serviços Gerais - 2900 horas
- Assistente Operacional - 2900 horas
- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários - 2900 horas

### Formação Contínua (em regime laboral)

- Auxiliar Infantil - 400 horas
- Promoção da Empregabilidade - 400 horas
- Empregado de Restauração - 175 horas
- Competências para o Trabalho num Mundo Digital - 400 horas
- Auxiliar Educativo - 150 horas
- Operador de Loja - 125 horas
- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais - 400 horas

#### Locais de Formação

Peso da Régua | Resende | Baião | Chaves | Armamar | Tabuaço | Carrazeda de Ansiães

Cofinanciado por:



**PO ISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



## Maio... início de uma nova etapa

**O**s formandos do curso 12/ação1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários (OSPC12) iniciaram no dia 06/05/2024 uma nova etapa da formação profissional – a Formação Prática em Contexto de Trabalho.

A componente de Formação em Contexto de Trabalho (FPCT) faz parte do percurso formativo dos cursos de Formação Profissional existentes na A2000, tornando-se um momento fundamental de aquisição e/ou reforço de competências transversais, sendo assim uma mais-valia para o contexto de formação.

O início de qualquer nova etapa é sempre um misto de sentimentos e emoções e com os formandos do curso OPSC12 não foi diferente. Os formandos mostravam-se nervosos e ansiosos com o início da FPCT, mas também empolgados com as possibilidades/oportunidades que esta fase da formação lhes pode proporcionar.

Esta experiência de FPCT conta com o apoio das entidades que recebem os formandos, tornando assim esta prática uma realidade. São elas:

**André Manuel Guedes Vicente (DouroPrint); Bernardo e Borges Pinto Lda.; Centro Social e Paroquial da Cam-**

## POIARES - PESO DA RÉGUA



**peã; Centro Social e Paroquial de S. Miguel de Lobrigos; Centro Social e Paroquial de Santo António; Centro Social e Paroquial de Vilarinho da Samardã; Fundação da Casa de Mateus; Município de Santa Marta de Penaguião; Padaria Fernandes e Fernandes Lda. e União de Freguesias de Moura Morta e Vinhós.**

Esta abertura por parte das entidades é fundamental para os formandos, uma vez que lhes permite experiências únicas e lhes possibilita a oportunidade para crescer, desenvolverem habilidades profissionais e se familiarizarem com o ambiente de trabalho.

A todas estas entidades o nosso muito obrigado!

**Armando Oliveira, Técnico de Acompanhamento e Inserção**

## Quase na reta final!

**E**stamos quase na reta final! Ao longo destes meses foram muitas as aprendizagens que conquistamos, agora sentimos que somos muito faladores, mudamos para melhor, aprendemos muito uns com os outros, rimos, discutimos, choramos, zangamo-nos, mas tudo isto nos fez “crescer”.

Estamos em FPCT (formação prática em contexto de trabalho), também esta fase, está a ser muito importante para nós. Ganhamos mais responsabilidade, adquirimos novas competências, conhecemos novas pessoas e para alguns de nós, é a primeira experiência no mundo do trabalho.

Nas nossas idas à sala, estamos a ministrar a UFCD 6373PCDI – Formação para a Integração – Legislação Laboral, será uma UFCD bastante importante, pois iremos abordar conteúdos tais como: direitos e deveres dos trabalhadores/empregadores; regulamentos internos na empresa e le-



gislação e normas na área de trabalho.

Com estes conteúdos, iremos conhecer e identificar os direitos e deveres laborais.

**Curso 1 – Ação 1 Assistente Operacional**

**Raquel Santos, Formadora**

# Os Problemas... Da Matemática para a Vida

Os formandos do Curso 6 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Chaves, durante o mês de maio, desenvolveram diversas atividades na unidade de formação MV – Matemática para a Vida. Contudo, valorizou-se a resolução de problemas, critério pertencente ao referencial do curso.

Através da resolução de problemas os formandos têm oportunidade de construir aprendizagens significativas. O fato dos formandos partilharem entre eles e com o formador as suas ideias, as estratégias de raciocínio, os pensamentos matemáticos... estão a desenvolver a sua capacidade de comunicação.

Neste sentido, o grupo foi resolvendo diversos problemas através de distintas estratégias de resolução. Estas estratégias vão sendo adaptadas ao problema, no sentido de melhor entendermos a solução do mesmo.

Neste seguimento, iremos demonstrar a estratégia usada em três dos problemas que resolvemos.

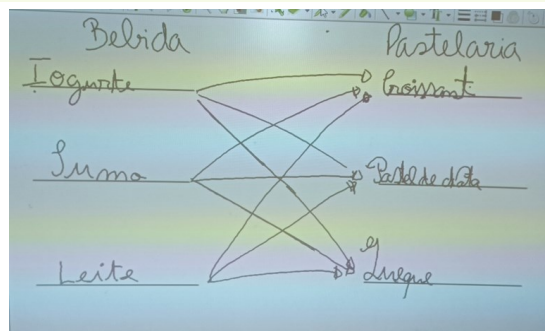
Uma das estratégias que usamos foi o **esquema/ tabela/ gráfico**, com o intuito de solucionarmos o seguinte problema:

**Problema:**

A mãe da Joana tem à disposição os seguintes alimentos e bebidas para preparar o seu lanche. Quantos lanches diferentes a mãe da Joana consegue preparar?

Bebida	Preço	Pastelaria	Preço
Iogurte	0,50€	Croissant	0,55€
Sumo	0,75€	Pastel de Nata	0,60€
Leite	0,45€	Queque	0,50€

**Solução:**



Para resolvermos o problema seguinte, usamos a estratégia **simular/ simplificar**.

**Problema:**

**Num grupo de 4 pessoas cada 1 dá 1 aperto de mão a cada uma...**  
- Quantos apertos de mão vão ser dados? E se fossem 5 pessoas?

**Solução:**



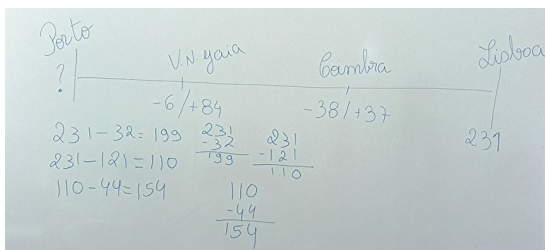
Se forem 4 pessoas iremos ter 12 apertos de mão e se forem 5 pessoas teremos 20 apertos de mão.

Por fim, apresentamos um problema que conseguimos resolver através da estratégia **trabalhar do fim para o princípio**.

**Problema:**

O Jaime vive no Porto e foi de comboio a Lisboa para ver o Oceanário.  
A primeira paragem que o comboio efetuou foi em Vila Nova de Gaia onde saíram 6 passageiros e entraram 84.  
Em Coimbra saíram 38 passageiros e entraram 37.  
Em Lisboa saíram todos os passageiros que eram 231.  
**Quantos passageiros tinham partido do Porto?**

**Solução:**



Depois de resolvermos, em conjunto, muitos dos problemas propostos, foi tempo de refletirmos e de chegarmos à conclusão de que existem várias estratégias para resolvermos um só problema e que todas elas são válidas, quando justificadas.





# UN24h<sup>®</sup> alarmes

**SERVICHO CERTIFICADO**  
**eic**  
NP 4413  
certificação  
acreditada  
IQC

**20**  
anos  
experiência

✉ [geral@on24h.pt](mailto:geral@on24h.pt) ☎ 707 50 80 80/962 504 695

Entidade Instaladora de  
Sistemas de Segurança  
Certificada e Controlada  
**POLICIA**

**IMPIC**  
Instituto das Mercadorias Públicas  
de Inspeção e de Comércio  
Nº Certificado 131248 - PUB



## Áreas de atuação Certificadas:

- .Alarmes de intrusão
- .Videovigilância
- .Segurança contra incêndios em edifícios
- .Extintores
- .Sinalética
- .Automatismos
- .Controlo de Acessos
- Pessoas e Bens



### VILA REAL

Avenida Cidade de Ourense  
LT 4 Loja 31 - 5000-670  
Vila Real - T.259 323 081

### AMARANTE

Rua 32 de Janeiro  
Loja 131 - 4600-043,  
Amarante - 255 101 239

### PORTO

Rua do Salgueiral LT  
22 Loja 20 - 4200-475, Paranhos  
Porto: 220 145 443

### LISBOA

Rua do Alto do Cotão, Nº10  
Arm. 5 Alto da Bela Vista 2635  
Cacém: 707 50 80 80

### DELEGAÇÕES

Madeira: 291784533 • Coimbra: 239 244 414 • Guarda: 271 149 880 • Aveiro: 234 243 462  
Viseu: 232 243 569 • Braga: 253 135 619 • Bragança: 273 249 372



# A integração profissional depende do esforço de cada um



**O**s Cursos de Formação Profissional da A2000 têm duas componentes, a Formação em Sala que é composta por várias Unidades de Formação de Curta Duração e a Formação Prática em Contexto de Trabalho. A duração da formação é de 2900 horas, sendo 1800 horas em sala e 1100 horas de Formação Prática em Contexto de Trabalho. O objetivo da formação em sala é que os clientes adquiram ou reaprendam conteúdos escolares e sociais, tornem-se mais autónomos, melhorem a sua autoestima, o saber estar em comunidade e desenvolvam a vontade de serem úteis na sociedade. A formação prática em

## Direitos, deveres e férias!



contexto de trabalho pretende que os clientes, mediante a sua vontade, se insiram numa entidade / empresa e desenvolvam competências profissionais para que assim tenham um futuro promotor.

A vontade de aprender as competências sociais, escolares e profissionais vai trazer aos clientes uma melhor qualidade de vida, seja ela financeira ou pessoal.

Assim, no passado dia 2 de maio o Curso 4 – Ação 1 – Assistente Operacional de Armamar começou a Formação Prática em Contexto de Trabalho onde dez clientes ficaram em entidades / empresas do concelho e uma cliente ficou no concelho de Moimenta da Beira.

As entidades a receberem os nossos clientes foram as seguintes:

- Bombeiros Voluntários de Armamar
- Câmara Municipal de Armamar
- Carla Rosiane de Oliveira Xavier – Restaurante Bom Garfo
- Fernando Gonçalves Roboredo - Florista PaulaFlor

**N**o âmbito da UFCD Formação para a Integração 6373 PCDI- Legislação Laboral, o Curso 2 – ação 1 - Assistente Operacional, a decorrer em Armamar, abordaram os temas: Assiduidade, férias e feriados e Direitos e Deveres dos Trabalhadores.

Após pesquisarem e debaterem sobre o primeiro tema, os formandos ficaram a saber que todos os trabalhadores têm direito a 22 dias úteis de férias por ano, para perceberem melhor, marca-

## ARMAMAR

- Fundação Gaspar e Manuel Cardoso
- Hugo Alexandre da Fonseca Laranjeira – Restaurante Laranja D'Ouro
- Pastelaria Armadoce, Lda.
- Pequenas Delícias, Catering, Lda.
- Restaurante Gostos e Temperos, Lda.
- Sérgio Fernandes Pereira, Unipessoal – Lavandaria A Brasileira
- União das Freguesias de Vila Seca e Santo Adrião

Até ao momento o feedback é bastante positivo tanto por parte dos clientes como por parte das entidades, sendo que os clientes se sentem bastantes satisfeitos com as tarefas que realizam e referem que têm adquirido competências profissionais.

Sem dúvida que a integração profissional de cada um depende do seu esforço e da sua predisposição para a aquisição de conhecimentos.

### Curso 4 – Ação 1 – Assistente Operacional

**Sofia Barros, Formadora**

ram ficticiamente os seus 22 dias de férias, gostaram bastante desta atividade, no entanto, e uma vez que já se encontram em FPCT (Formação Prática em Contexto de Trabalho) acham que 22 dias é pouco, acham que estes dias são poucos pois para descansar seriam necessários mais!

No segundo tema, constataram que os trabalhadores têm **direito** a um salário justo, boas condições de trabalho, direito a faltas justificadas, direito a férias e períodos de descanso, (...)

(...), condições de higiene e segurança, proteção da parentalidade, proteção de doenças profissionais ou acidentes de trabalho, assistência ao desemprego e formação obrigatória. Mas também, o trabalhador **deve**: ser assíduo e pontual, trabalhar com zelo e diligência, cumprir ordens (desde que

não colidam com os seus próprios direitos), lealdade com o empregador, não negociar nas suas costas nem revelar informações confidenciais a terceiros.

O grupo achou este tema muito importante, pois assim ficaram a conhecer os direitos e deveres que todos os traba-

lhadores têm, ficando assim mais preparados para a próxima etapa que se aproxima.

## Curso 2 – Ação 1 - Assistente Operacional

Raquel Santos, *Formadora*

## Legislação laboral

**N**o âmbito da UFCD 6373 PCDI- Formação para a Integração- Legislação Laboral o Curso 9- Ação 1- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço realizaram um trabalho relacionado com a legislação e normas de trabalho.

Este grupo de formação já se encontra em FPCT – Formação Prática em Contexto de Trabalho e por isso esta atividade foi realizada com curiosidade em aprender mais sobre o assunto, entusiasmo e motivação e teve como objetivo identificar os direitos e deveres laborais.

Começaram por partilhar os seus conhecimentos sobre o tema, uma vez que alguns elementos do grupo já estiveram no papel de trabalhador e foi de extrema importância esta partilha de experiências em contexto laboral e de seguida fizeram uma pesquisa pelo site da Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) para aprenderem mais sobre os Direitos e Deveres dos trabalhadores e dos empregadores e recolha de informação sobre a Segurança e Saúde no Trabalho.

O trabalhador em Portugal tem direito a trabalhar em condições que protejam a sua saúde e garantam a sua segurança, em todos os aspetos relacionados com a sua função.

O empregador deverá garantir medidas de prevenção para todos os que utilizam as suas instalações, incluindo pessoas com mobilidade condicionada. Têm de assegurar ainda instalações sociais e de bem-estar para os seus trabalhadores.

Este é o conjunto de condições básicas que devem ser garantidas:

- ventilação adequada de todos os espaços do local de trabalho e instalações;
- condições térmicas adequadas às atividades desenvolvidas;
- condições de iluminação ajustadas às tarefas;
- limpeza das instalações e respetiva gestão de resíduos;
- gestão, inspeção e manutenção de equipamentos de trabalho, redes e instalações;
- sistemas de deteção e de segurança contra incêndio;
- meios e equipamentos de primeiros socorros e assistência em caso de acidente;
- gestão e organização da emergência;
- instalações sanitárias;
- locais para guardar vestuário e pertences (cacifos por exemplo), em particular quando a atividade a desenvolver implique a utilização de fardas e de Equipamento



de Proteção Individual;

- locais para a realização de refeições.

Para além destas normas de trabalho aprenderam ainda sobre algumas das obrigações gerais do trabalhador que são de extrema importância serem cumpridas nas entidades onde se encontram a realizar FPCT nomeadamente:

- Assiduidade e pontualidade;
- Trabalho com zelo e diligência;
- Cumprimento de ordens;
- Lealdade para com o empregador, não negociando nas suas costas nem revelando informações confidenciais a terceiros.

Com a realização desta atividade aprenderam que todos os cidadãos têm direito ao trabalho livremente escolhido, com igualdade de oportunidades e sem qualquer discriminação baseada na raça, cor, sexo, origem étnica, estado civil, origem e condição social, razões religiosas, opinião política, filiação sindical e língua.

Isabela Lima, *Formadora*



# CARRAZEDA DE ANSIÃES

## Formandos elevam suas Competências com Atividade Prática de Tratamento de Roupas

No dia 17 de Maio, em Carrazeda de Ansiães, os formandos embarcaram numa sessão de aprendizagem dinâmica e interativa. Em conformidade com a Unidade de Formação de Curta Duração (UFCD) dedicada ao Tratamento de Roupas e Arranjos Simples, os participantes mergulharam numa atividade prática reveladora, centrada no tema "O Passar Roupas: Roupa Social e do Dia-a-Dia".

Como uma comunidade de aprendizagem coletiva, os formandos reuniram-se num ambiente de colaboração e troca de conhecimento. Cada membro contribuiu com duas peças de roupa, que serviram como telas em branco para demonstrarem e aperfeiçoarem as suas habilidades e técnicas individuais.

A atividade não apenas foi uma oportunidade para a aplicação prática dos conceitos aprendidos, mas também um fórum onde as diversas abordagens e perspetivas de cada formando se encontraram. Enquanto os ferros deslizavam habilmente sobre os tecidos, os formandos compartilhavam as suas experiências e truques, enriquecendo assim a jornada educacional de todos os envolvidos.

Ao final do dia, não só as peças de roupa saíram impecavelmente passadas, mas também os formandos emergiram enriquecidos com uma compreensão mais profunda do processo de tratamento de roupas e com um forte senso de comunidade e colaboração.

Este evento não só testemunhou o crescimento individual dos formandos nas suas habilidades práticas, mas também celebrou a força e a vitalidade do ambiente educacional em Carrazeda de Ansiães.

**Joana Martins,**

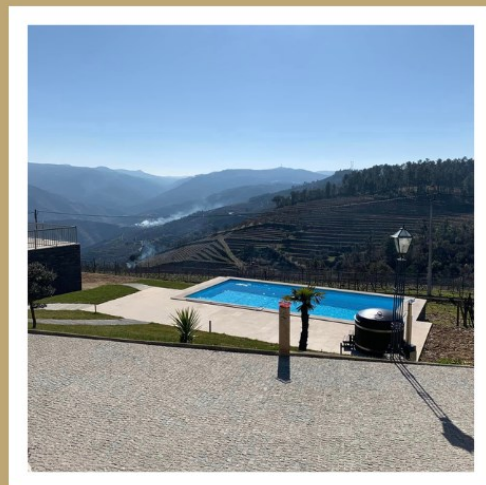
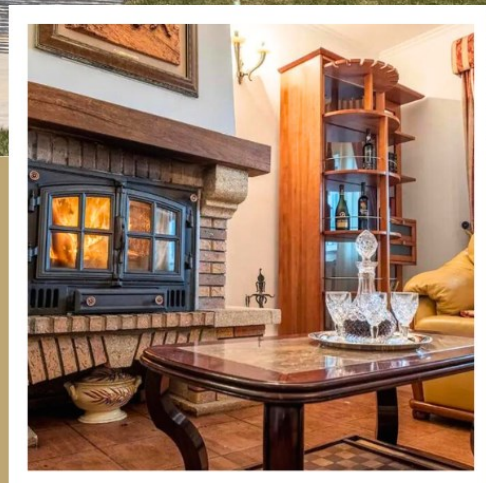
*Formadora*



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



# Quinta da Laceira



**B. 9.6**  
de 10

Quinta da Laceira, 5000-111  
Vila Real, Portugal

914 135 566



## Quando um ciclo encerra, há outro que começa

**P**ara os formandos do Curso 16 – Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais há um ciclo que se encerra. Em maio chegou ao fim o percurso formativo do Curso 16 – Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais. Para todos, foram 3 meses de formação, que trouxeram partilha de experiências, aprendizagens, convívio e conversas. Podemos pensar que 3 meses é pouco tempo, mas é tempo suficiente para pessoas desconhecidas se conhecerem e formarem um grupo. Hoje, todos se conhecem e partilham entre si projetos planos e expectativas, partilham atividades e brincadeiras, são confidentes nas dificuldades e nos medos e também nos sucessos.

O fim é sempre marcado pela ambivalência de sentimentos. Por um lado, a tristeza de acabar... Por outro lado, a satisfação pelos conhecimentos adquiridos e pelas pessoas conhecidas. No final, o balanço é bastante positivo para todos, aprenderam na formação e aprenderam entre eles. Todos levam na bagagem a partilha de experiências e saberes, segundo Paulo Freire “Não há saber mais ou saber menos: há saberes diferentes.”



**Curso 16 – Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais**  
Sandra Pinto, Formadora

## Início da Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT)



**P**ara os formandos do Curso 13 - Ação1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários há um ciclo que começa! No dia 06 de maio iniciou a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).

Começamos a nossa formação na A2000 curiosos e com muita expectativa, mas com muita vontade de corresponder ao que esperavam de nós.

Para alguns formandos, foi a primeira experiência formativa, após terminarem o percurso escolar, uma experiência nova! Com o decorrer da formação e com a disponibilidade e acompanhamento de toda a equipa da A2000, conseguimos ultrapassar as nossas inseguranças.

Durante o ano de formação em sala, vivenciamos experiências, adquirimos novas competências pessoais e profissionais, muito úteis para esta nova etapa. Desenvolvemos também as nossas competências e melhoramos as nossas falhas, reconhecendo muitas das nossas fragilidades. Durante o primeiro ano, vivemos momentos de alegria e partilhamos experiências, conhecemo-nos melhor e há amizades que com certeza irão perdurar no tempo.

Agradecemos a toda a equipa que nos tem acompanhado e às entidades/empresas que nos acolheram, seguimos confiantes porque sabemos que podemos contar sempre com o seu apoio e orientação.



**Alguns testemunhos...**

*“Gosto muito do meu estágio (...) não conhecia o Mosteiro de Ancede depois das obras, é muito bonito, estou muito feliz!”*

**Carla Soares – Câmara Municipal de Baião/MACC Baião – Mosteiro de Ancede  
Centro Cultural**



*“Gosto muito do meu estágio e do Daniel, ajudo os meninos e ajudo a fazer a limpeza...”*

**Carlos Trindade – Câmara Municipal de Resende**



*“Gosto muito de estar no supermercado, é uma experiência nova (...) o Sr. Joaquim é muito meu amigo e todos me tratam muito bem!”*

**Henrique Fernandes – Supermercado Casa Araújo/  
Resende**



*“Estou a adorar o meu estágio, estou muito feliz por estar a trabalhar com os meninos e todas as pessoas são muito simpáticas comigo!”*

**Márcia Moura – Creche/ Santa Casa da Misericórdia de Resende**



*“Estou a gostar muito do meu estágio, já tinha trabalhado nas piscinas e com a maioria das pessoas, são todos meus amigos e atenciosos!”*

**Maria Conceição Madureira – Câmara Municipal de Resende/  
Piscinas Municipais de Resende**



*“Estou muito contente com o meu estágio.”*

**Sandra Monteiro – Câmara Municipal de Baião**



*“Gosto muito do meu estágio (...) e gosto muito de trabalhar com o computador.”*

**Micael Cardoso – Câmara Municipal de Resende Biblioteca de S. Martinho de Mouros**



*“Nunca tinha trabalhado num supermercado, estou a adorar (...) a Sra. Fatinha é muito minha amiga!”*

**Teresa – Minimercado da Cerca - Frende**

**Muito Obrigado!**

**Goreti Alexandre, Técnica de Acompanhamento e Inserção  
Curso 13 - Ação1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**

# Testemunho FPCT – Centro Escolar de Santa Cruz do Douro

## Douro

Chamo-me Jorge, vivo em Santa Cruz do Douro no concelho de Baião e estou a frequentar o curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários em Baião. Iniciei a formação em junho de 2022, neste ano aprendi muitas coisas novas, todas elas importantes para a minha vida profissional e pessoal e fiz muitos amigos. Em setembro de 2023 iniciei a Formação Prática em Contexto de Trabalho no Centro Escolar de Santa Cruz do Douro e estou a adorar. Todas as coisas que aprendi no primeiro ano de formação foram importantes para o meu estágio, agora ponho em prática tudo o que aprendi e consigo ver como eram importantes todas essas aprendizagens.

No Centro Escolar de Santa Cruz do Douro faço um pouco de tudo, ajudo a limpar as salas e todos os espaços do Centro Escolar, na hora das refeições ajudo a por as mesas e a sentar os meninos para as refeições e nos intervalos faço a vigilância dos espaços exteriores. No início e no final do dia também ajudo nos transportes como vigilante. Esta tarefa é muito importante e de grande responsabilidade, pois tenho de garantir que todos os meninos viajam e chegam a casa em segurança! Estou muito feliz com o meu estágio, gosto muito das professoras e das auxiliares, são todas minhas amigas e os meninos também! Desde que estou na A2000 sou muito feliz, falo mais, convivo

mais com outras pessoas e no dia de formação em sala gosto de ir com os meus colegas ao café. As formadoras são muito minhas amigas, sempre que tenho algum problema, ou pre-

ciso de ajuda, elas fazem tudo o que podem para me ajudar. A formação também me ajudou a ter mais confiança, mais dinheiro, a sair de casa e trabalhar todos os dias, o que me deixa muito feliz! No futuro gostava muito de ficar a trabalhar no Centro Escolar de Santa Cruz do Douro, porque gosto muito das funcionárias, do motorista da carrinha e dos meninos!

Agradeço a toda a equipa da A2000 que me ajudam em tudo e à Câmara Municipal de Baião que me deixou fazer o meu estágio no Centro Escolar!

**Jorge Correia**, formando Curso 5 - Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários



# BAIÃO

## Imaginação, criatividade e talento (Parte 3/6)

### O lobo e o cordeiro

Num dia ensolarado, ao fazer o seu passeio matinal, um lobo encontra um pobre cordeiro chamado Dolie que estava perdido, desorientado e com medo, mas o nobre coração do lobo decidiu acolhê-lo como filho. Durante anos, o cordeiro foi crescendo, deparando-se a observar os hábitos alimentares do “pai” lobo com cada vez mais medo dele.

Entretanto, este cordeiro tornou-se uma ovelha e começou a fazer amizades com outros animais da sua espécie.

Um dia, as suas amigas ovelhas conversaram com Dolie:

**Ovelha** – Dolie tem cuidado que o lobo está a deixar-te engordar para depois te comer!

**Dolie** – Não, o lobo ama-me como filho, jamais me faria tal atrocidade!

**Ovelha** – Espera que um dia me vais dar razão. Quem te avisa teu amigo é!

Anos passaram, até que um certo dia o lobo adoeceu, mas, mesmo esfomeado e sem forças para caçar, nunca tentou enfiar os dentes ao seu “filho” Dolie. Mas não morreu sem dar-lhe as suas últimas palavras.

**Lobo** – Meu “filho”, sê o que nasceste para ser e quero que saibas que, apesar dos meus hábitos alimentares, lutei sempre com muita resiliência para não te comer porque tenho um grande carinho por ti, sempre te considerei como meu filho.

Emocionado Dolie despediu-se do lobo dizendo:

**Dolie**- Eu sei pai. Adoro-te.

Anos passaram e o cordeiro Dolie nunca superou a perda do seu pai lobo e viveu angustiado por ter pensado numa altura da sua vida dar ouvidos às suas amigas ovelhas.

**Moral da história** – “Nunca julgue o livro pela capa”.

**Catarina, André Silva, Tânia, Márcio e Zé**, formando Curso 14 - Ação 1- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais Poiares - Peso da Régua





## IPI

### Intervenção Precoce na Infância

Santa Marta de Penaguião | Peso da Régua  
Mesão Frio | Mondim de Basto

## CAARPD

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

Distrito de Vila Real

Medidas:

■ Atendimento e Acompanhamento Social

■ Reabilitação Social



SEGURANÇA SOCIAL

## Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiares - Régua e limítrofes  
Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



## Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados  
Concelho de Santa Marta de Penaguião



Concelho de Peso da Régua



Concelho de Lamego



## A ELI e as Famílias

### 01 Quem integra a ELI?

As Equipas Locais de Intervenção Precoce na Infância (ELI), segundo o Sistema Nacional de Intervenção Precoce (SNIPI) são compostas por profissionais de três Ministérios:

- da saúde (enfermeiro, médico, fisioterapeuta etc.);
- da educação (educadores de infância);
- da segurança social (assistentes sociais, psicólogos, terapeutas).

Da parte do Ministério da Segurança Social, este celebra um acordo de cooperação com uma IPSS e esta disponibiliza os técnicos definidos nesse acordo, podendo ser da área da psicologia, serviço social e terapias.

### 02 E quem é o mediador de caso?

A ELI é uma equipa transdisciplinar, isto é, o objetivo de ter diversidade de áreas profissionais é para permitir a partilha de conhecimento e um contributo para uma intervenção mais ecológica, podendo qualquer mediador pedir opiniões e estratégias de trabalho aos colegas.

Por isso a atribuição do mediador de caso para determinada família não se baseia na problemática da criança, mas sim na disponibilidade dos técnicos.

### 03 Qual o papel do mediador?

O mediador tem como principal função comunicar com a família e, sempre que necessário, articular com outros serviços da comunidade, como por exemplo: serviços médicos, apoios sociais, clínicas terapêuticas, entre outros.

Após o contato inicial com a família, o mediador deve avaliar se a criança tem risco de atraso de desenvolvimento ou se tem risco de contexto social.

Só depois de se identificar a existência de critérios de risco é que se poderá dar continuidade ao processo e realizar o Plano Individual de Intervenção Precoce (PIIP) ou colocar o processo em vigilância.

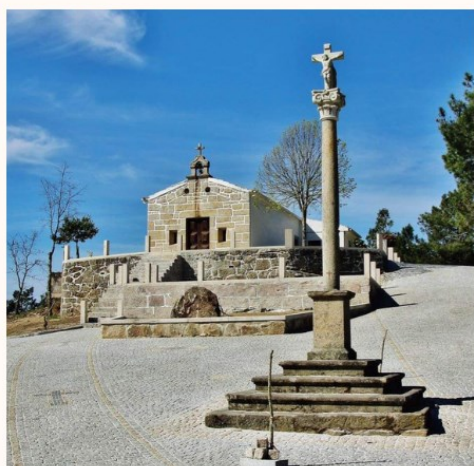
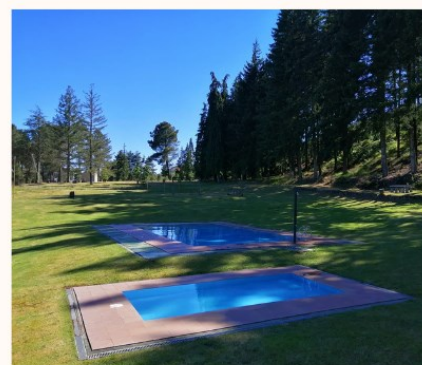
**Próxima notícia:**  
O que é o PIIP?

**Site:**  
[www.snipi.gov.pt](http://www.snipi.gov.pt)

**Email da ELI:**  
[elismartapenaguiao@arsnorte.min-saude.pt](mailto:elismartapenaguiao@arsnorte.min-saude.pt)

Vanessa Rualde, Assistente Social





UNIÃO DE FREGUESIAS



ADOUFE E VILARINHO DE SAMARDÃ



ADOUFE | VILA SECA | COUTO TESTEIRA | MINHAVA | GRAVELOS | COÊDO |  
REBORDINHO | ESCARIZ | PAREDES | BORBELINHA.

VILARINHO DE SAMARDÃ | BENAGOURO | COVELO | SAMARDÃ

**Contactos**

☎ 259 347 625 | 969 311 398

✉ [juntaf.a.vs@gmail.com](mailto:juntaf.a.vs@gmail.com)

Largo de S. Domingos  
Gravelos  
5000-026 Adoufe



# Maio no CAARPD: Histórias, Arte e Campeões em Ação!

**O**lá a todos! Maio foi um mês cheio de atividades e emoções no CAARPD. Começámos o mês com uma missão muito especial. Fomos até à Biblioteca Municipal de Murça ouvir a história do Ovídio, o espantalho sem cor. No final, recebemos uma missão: decorar um "Ovídio" de forma criativa para ser exposto no Dia Mundial da Criança. Estamos a dar o nosso melhor e mal podemos esperar para mostrar os nossos trabalhos!

Para celebrar os 800 anos de Murça como vila, cada um de nós decorou uma porca, o monumento principal da vila, de forma livre e criativa. Foi muito divertido e as nossas porquinhas ficaram lindíssimas, cheias de cor e originalidade!

Participámos nos 5ºs Jogos da ANDDI Portugal na modalidade de boccia DI, que decorreram em Tavira nos dias 3, 4 e 5 de maio. E adivinhem? Fomos campeões!!! Foi uma experiência incrível e estamos super orgulhosos da nossa conquista.

Além de Tavira, também participámos no campeonato nacional de boccia DI, em Paredes. Continuamos a dar o nosso melhor e a mostrar o nosso talento no boccia.

Foi um mês muito divertido e cheio de momentos inesquecíveis. Que venha o próximo mês com mais aventuras e conquistas! Até breve!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça





# Maio, o mês da família e do trabalhador!

O mês de maio, foi cheio de novidades e aventuras. Iniciámos com as entregas dos presentes do dia da mãe/cuidadora, que foram elaborados e personalizados pelos nossos clientes. Sendo maio, também, o mês da família, é importante relembrar o papel da família e do cuidado que devemos ter com a mesma, através da partilha e do amor.

No nosso CAARPD, este é o mês das profissões, tendo sempre por base a promoção da inclusão e diversão dos nossos clientes. Primeiramente, os clientes tiveram a oportunidade de aprender uma nova habilidade, através da partilha de conhecimentos do Sr. Paredes, que se voluntaria todas as semanas, para que os nossos clientes possam aprender a arte de cestaria e trabalhos com cordas. Utiliza uma técnica de tecelagem manual, que utiliza nós para criar padrões e estruturas decorativas, aplicadas em cestas, tapeçarias, cortinas, acessórios de moda e muito mais. Essa técnica é apreciada pela funcionalidade, bem como, pela estética, proporcionando a criação de peças únicas e personalizadas, inserindo-os, desta forma, numa dinâmica mais envolvente e prática.

Estivemos, também, presentes na XXV Feira do Livro do Douro, na Biblioteca Municipal do Peso da Régua, onde foi possível participar numa palestra, que abordou a Inteligência Emocional e, ainda, passear e apreciar as bancas de livros presentes.

Além disso, este mês começou e terminará com a notória participação das nossas equipas de Boccia. Tiveram a oportunidade de participar nos 5.ºs Jogos ANDDI Portugal 2024, em Tavira, orgulhando-se de ter a representação de duas equipas. Uma das equipas conquistou o 4.º lugar. Para finalizar o mês, participaram no Campeonato Nacional de Boccia de Desenvolvimento Intelectual (BOCCIA DI), que decorreu no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo – Paredes, e serviu de preparação para o primeiro campeonato nacional individual que irá ocorrer no mês de junho, em Viana do Castelo; e, ainda, para a final nacional que vai decorrer no mês de julho em Pombal, reforçando o compromisso da A2000 com a inclusão das pessoas com deficiência, também, no desporto adaptado.

Por fim, começámos os treinos para participar nas marchas em honra de São João, no Peso da Régua. Este ano, apresentamos uma nova coreografia e vestimentas requintadas. Tudo isso conta com a colaboração dos nossos clientes, onde são estimuladas as suas capacidades de trabalho em equipa, a expressão artística e, não menos importante, o seu envolvimento na cultura local.

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







# “O maior pecado é perder de vista a razão de viver!”

*Paulo Coelho*



**T**er um propósito ou um sentido na vida é algo deveras importante que não deve ser negligenciado. Contudo, muitas vezes, as dificuldades e os desafios que ao longo da nossa jornada enfrentamos poderão eventualmente fazer-nos esquecer tudo aquilo que nos motiva e traz alegria. Nos Espaços de Convívio da A2000 combatemos precisamente esses momentos de adversidade e tentamos lembrar amiudadamente que cada pessoa é única e especial e que, embora a razão de viver possa ser diferente para cada um, o importante é tê-la sempre presente.

Assim, o mês de maio foi repleto de atividades enriquecedoras e estimulantes para os nossos clientes, com temáticas que tocaram profundamente o coração de todos. Explorámos temas como as Mães, a Família como base da sociedade e Nossa Senhora de Fátima, proporcionando momentos de reflexão e partilha.

Tivemos também diversas atividades de estimulação cognitiva, incluindo fichas de língua portuguesa e cálculo matemático, o que ajuda a manter a mente dos idosos ativa e afiada, promovendo o exercício mental de forma divertida e envolvente.

Treinámos as habilidades tecnológicas e a coordenação motora dos nossos clientes, com fichas e textos nos computadores e jogos diversos nos *tablets*.

O Bingo foi outra atividade de destaque, proporcionando momentos de descontração e alegria. Foi uma ótima oportunidade para socialização, além de estimular a atenção e a memória.

A novidade do mês foi a introdução das Danças Seniores/Danças sentadas, que foram um sucesso, promovendo a atividade física de forma leve e divertida. A música e o movimento trouxeram alegria e entusiasmo, contribuindo para o bem-estar físico e emocional dos participantes.

Por fim, também houve tempo para alguns passeios, nomeadamente a Sanfins do Douro, o que permitiu aos nossos clientes de Galafura desfrutar de momentos por outras paisagens e vivenciar novas experiências.

No final de contas o que importa mesmo é conviver, aprender e partilhar... sempre “(...)sem perder de vista a razão de viver”!

**Paula Conceição**, Técnica da A2000

Os Espaços de Convívio da A2000 envolvem 130 pessoas idosas e desenvolvem-se atualmente no Concelho de Peso da Régua, nas seguintes freguesias: União de Freguesias de Poiares e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; e no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; Freguesia de Sever; Freguesia de Alvações do Corgo; e Freguesia de Fontes; e no Concelho de Lamego na União das Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.

Os Espaços de Convívio têm como parceiros e financiadores: a União de Freguesias de Galafura e Covelinhas e a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura; o Município de Santa Marta de Penaguião; a União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; a União de Freguesias de Louredo e Fornelos; a Freguesia de Sever; a Freguesia de Alvações do Corgo; a Freguesia de Fontes e a União das Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.





FILOCCO  
DOURO



# DOADORES DO MÊS

 União das Freguesias de Noura e Palheiros	 GOLDEN HOTELARIA EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA	 CHIP7	 FREGUESIA DE MUIÑA	 T MOREIRA	 DUPLA DIABÓLIKA
 UNIAO DAS FREGUESIAS DE N. S. DO FRIO - SANTO ANDRE	 irmãos LEITE.	 UNIAO DAS FREGUESIAS DE CARLAO e AMIEIRO	 FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA MURÇA	 FREGUESIA DE ARMANH	 Forbo
 ÓTICA BILAL OPTOMETRISTA CATIA MONTEIRO	 TOMEIFEL CONCESSIONÁRIO/REPARADOR	 ROZÈS PORTO	 ESTD 1943 casa mário machado 80 ANOS	 casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY	 ESTD 1870 Aveleda Onde os sonhos se cultivam
 CONVÍVIO RESTAURANTE	 Ribeiro e Damião ESCAVAÇÕES E TERRAPLANAGENS	 ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 O Cendúculo do Leitão Mondros - Vila Real	 Freguesia de LOUREIRO	 PNPNEUS pneus novos e usados
 PARADA DO BISPO	 Fribila FRIO INDUSTRIAL	 UNIAO DAS FREGUESIAS DE GALAFURA e COVELINHAS	 VILA REAL DOS FERROS	 UNIAO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM	 CIMAGOM wine rest®
 Quinta do PRÍNCIPE CHAVES	 FREGUESIA DE TABOÃO	 HIPERMERCADO E.Leclerc LAMEGO	 RESTAURANTE S. Leonardo	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 Quinta do Pêgo
 VILA SANTA MARTA DE FUNGOS	 ALVARÁ N.º 6180 HABI PENAGUIÃO CONSTRUÇÕES, LDA. Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança	 Naty	 NOGUEIRA & MACEDO ELEVADORES	 BORRALHA Hotel • Restaurante • Spa PADARIA FERNANDES-FERNANDES	 mapos gráfica
 NewCar.	 SELIDOMUS LOCAÇÃO DE MÁQUINAS PARA A CONSTRUÇÃO, LDA	 KONICA MINOLTA	 UNIAO DAS FREGUESIAS DE LOUSADA e LOUSADA VELHA	 UNIAO DAS FREGUESIAS DE LOUSADA e LOUSADA VELHA	 DOUROXISTO apartments
 ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 JMC CONSTRUCTION SPRL jmc.construct@hotmail.com	 ZenSenses Terapia pelos sentidos	 Aquecimento Central Pichelaria	 ESTABLISHED 1727 MARTHA'S WINES & SPIRITS	 LAND PEÇAS CENTRO ABATE - Veículos em Fim de Vida Peso da Régua
 FREGUESIA DE TABOÃO	 UNIAO DAS FREGUESIAS	 Vagoroso Seguros sociedades de Mediação de eguros e Promoção Bancária	 SABORES DO BRASIL RESTAURANTE BODÍZIO	 ARMAZÉNS DO CORGO PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL	 MYSTERIOUS reason
 VILA VERDE-ALJU	 VILA SECA - ARMANH	 UNIAO DAS FREGUESIAS DE GALAFURA e COVELINHAS	 CLÍNICA MÉDICO - DENTÁRIA SORRIR é connosco! Dr. António Rodrigues & Dr.ª Sandra M. Silva	 THE BRIDGE RESTAURANTE • BAR • LOUNGE	 BLEAM®
 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 InterMarchê Vila Real	 LiTiNFER Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.	 i9a u t o automóveis	 Quinta da Laceira AL Guiães - Vila Real 914 135 566	 ON24h alarmes



Viver e Aprender | Edição 199 | MAIO 2024

Rua S. João Bosco, N.º478  
5050-346 Poiares - Peso da Régua  
Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt



VISITE-NOS

