

**ASSOCIAÇÃO 2000**  
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

# VIVER e aprender

www.a2000.pt

## INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

*Centro de Recursos para a  
Inclusão Profissional (CRIP)*



- ◇ João Mamede
- ◇ Freguesia de Vila Marim (Mesão Frio)

- PÁGINA 9 -



Cofinanciado pela  
União Europeia

## NOVO CURSO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL



- ◇ Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
- ◇ Resende

## DESTAQUES DE NOVEMBRO

- ◇ 13/11/2024 - Encontro de entidades da Rede Social de Santa Marta de Penaguião na A2000
- ◇ 15/11/2024 - Assembleia-Geral Ordinária
- ◇ 19/11/2024 - Assinatura do contrato de participação financeira no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR)

- PÁGINA 6 -

- PÁGINA 4 -

- PÁGINA 6 -

## DOADOR DO MÊS



## PROJETO INR



- ◇ MUDAT - A mudança começa em ti!

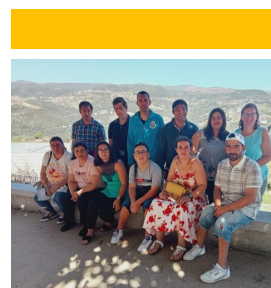
- PÁGINA 24 -

## FINS DE PERCURSO NA A2000



- ◇ Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
- ◇ Chaves

- PÁGINA 14 -



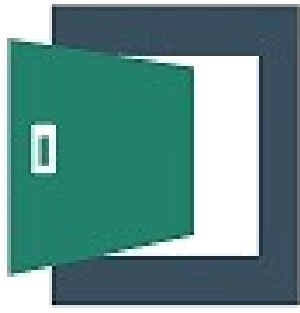
- ◇ Curso Assistente Operacional
- ◇ Resende

- PÁGINA 15 -



- ◇ "Carrazeda Inclusiva: Como construir a equidade?"

- PÁGINA 26 -



CAIXILHARIAS  
**DOURO  
SYSTEM**



Rua Alexandre Herculano  
LAMEGO - 937 969 662 -



APÍCOLA  
SÃO MIGUEL

Rui Ribeiro Gonçalves

goncalvesruir@gmail

916 432 136

Pena - Alvão



JUCÉLIA VILARINHO  
— BEAUTY LOUNGE —

913 861 603 juceliahtal@hotmail.com

Rua Marechal Teixeira Rebelo, Lote 13, Loja M  
5000-525 Vila Real



*Tatiana Teixeira*

— STUDIO —



938 422 932  
259 371 881

Av. Europa Lt. 20, Lj.1  
Vila Real  
 /politana.pizzaria

**BOUTIQUE SNOB**

RUA CAMILO CASTELO BRANCO  
VILA REAL



Caen

**AQUI ENCONTRA**  
AUTOMÓVEIS



Ana P. Santos  
SOLICITADORA

Av. da Europa, 22 Loja 26  
( em frente às bancadas do circuito)

Tlf. 259 373 294

933 302 129

5000-557 VILA-REAL

Fax: 259 373 295

E-mail: [anapsantos08205@osae.pt](mailto:anapsantos08205@osae.pt)

**ENERGIA**

Amândio & Peixoto, Lda.

Rua de Matos, N.º 372 • Lobrigos  
5030-414 Santa Marta de Penaguião

964 648 000 / 254 822 117

[amandiopeixotolda@gmail.com](mailto:amandiopeixotolda@gmail.com)

## Um trabalho exemplar e impactante

Conheci a A2000 há 11 anos, através do seu Presidente António José Martins Ribeiro, carinhosamente conhecido pelo Sr. Tozé, com uma abordagem simples e convincente, apresentou-me a entidade, destacando não apenas o trabalho que já realizava, mas também as projeções futuras e o impacto transformador que buscava alcançar. Percebi, naquele momento, que o trabalho desenvolvido nos territórios onde já estava presente era de enorme valor e impacto, sobretudo para as pessoas com deficiência ou incapacidade. Através da formação profissional, a Associação não apenas transformava vidas, mas também promovia a inclusão, reafirmando o seu compromisso social e humano. Ficou claro para mim, naquele momento, que era essencial trazer a instituição para o território de Resende, uma vez que não existia nenhuma resposta estruturada nessa área.

Ao longo destes 11 anos a instituição tem realizado um trabalho de grande valor em Resende. Com a dedicação de algumas colaboradoras, nomeadamente da Goreti Alexandre e da Sandra Pinto, as pessoas com deficiência e incapacidade têm encontrado uma nova perspetiva de vida. Esse impacto é visível não apenas na integração em contexto real de trabalho, nos diversos estabelecimentos comerciais e entidades públicas, mas também no acompanhamento próximo e humano proporcionado por estas profissionais. O cuida-

do e empenho delas têm feito toda a diferença na promoção da inclusão e na melhoria da qualidade de vida de cada formando/indivíduo.

Instituições como esta necessitam da ajuda de todos para poderem oferecer respostas eficientes e de qualidade. O apoio do Estado, das empresas e da comunidade em geral é essencial para garantir que esses serviços continuem a transformar vidas. Com o suporte adequado é possível proporcionar mais oportunidades de inclusão e autonomia para as pessoas com deficiência e incapacidade, promovendo uma sociedade mais justa e solidária.

A aposta em apoiar a A2000 foi, sem dúvida, acertada. Ao longo dos anos, ficou claro que o trabalho realizado tem um impacto profundo na vida das pessoas com deficiência e incapacidade de Resende, promovendo a sua autonomia e inclusão na comunidade. Tudo aquilo que é investido em prol das pessoas mais vulneráveis tem um impacto positivo significativo. Se estas pessoas estiverem bem integradas e felizes, os seus familiares também o estarão e a comunidade será mais harmoniosa e justa. A inclusão e o bem-estar das pessoas com deficiência e incapacidade não só transformam a vida delas, mas também proporcionam paz e satisfação para aqueles que as rodeiam. Quando as pessoas se sentem valorizadas e realizadas o impacto positivo estende-se a toda a família, criando uma rede de apoio solidária.

**A A2000 é, sem dúvida, uma entidade importante na região, sendo um pilar para a inclusão e a melhoria da qualidade de vida de muitas pessoas. Que os seus corpos sociais, colaboradores e entidades que apoiam a instituição, continuem este trabalho magnífico proporcionando cada vez mais oportunidades e pessoas mais felizes.**



**Maria José Dias,**  
Vice-Presidente da  
Câmara Municipal de Resende

### EDIÇÃO Nº 205 |

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

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

3	Editorial	14	O final de um percurso...
4	Assembleia-Geral Ordinária	15	Término do percurso na A2000
6	Encontro de entidades da Rede Social de Santa Marta de Penaguião na A2000	16	"Quinta Nascer do Sol" e Cuidados com Plantas e Animais
7	19/11/2024 - Assinatura do contrato de comparticipação financeira no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR)	16	Costura e Magia do Natal
9	Integração Profissional	18	Novembro
10	Pelo São Martinho; Calças as botas e põe-te a caminho; Vais aprender e escrever no caderninho!	18	Atenção!! ... Aos Pormenores!
10	Os problemas ambientais e a nossa Saúde	21	Novembro...o cair das folhas!
12	Não vás ao engano! Lixo não é no cano!	22	Língua portuguesa, castanhas e nova modalidade desportiva!
		23	"Estude o passado se quiser definir o futuro." Confúcio
		24	MUDAT – A Mudança começa em ti: Mês de Novembro
		26	"Carrazeda Inclusiva: Como construir a equidade?"

# 15/11/2024 - Assembleia-Geral Ordinária

## Aprovação da revisão do Orçamento do ano 2024 e do Programa de Ação e Orçamento Previsional para o ano 2025.

Dia 15 de novembro, realizou-se uma Assembleia-Geral Ordinária (em formato presencial e digital) para aprovação da revisão do orçamento do ano 2024 e do Programa de Ação e Orçamento Previsional para o ano 2025.

O Programa de Ação foi estruturado de forma a responder aos Objetivos Estratégicos do quadriénio 2024 a 2027. Estes foram definidos no âmbito de 3 vertentes, a saber: Clientes e Serviços; Aprendizagem e Desenvolvimento; e Gestão Estratégica.

### CLIENTES E SERVIÇOS:

Neste ano de 2025 pretende-se:

- **Dar continuidade aos projetos transitados do ano anterior:** Formação Profissional para pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI); Formação Pedagógica Inicial de Formadores (FPIF); Intervenção Precoce na Infância (IPI); Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP); Centro de Atendimento, Acompanhamento e reabilitação Social de Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (CAARPD); Centro de Recursos para a Inclusão (CRI - Ministério da Educação); Projetos locais – Espaços de Convívio para idosos – que decorrem nos concelhos de Santa Marta de Penaguião, Peso da Régua e Lamego; atividades ludicopedagógicas para pessoas com deficiência – que decorrem em Armamar e Tabuaço.

- **Concluir as obras financiadas pelo projeto PARES 3.0. e estabelecer os Acordos de Cooperação** com a Segurança Social para as 5 respostas sociais previstas (2 Lares Residenciais, 2 Residências de Autonomização e Inclusão, 1 Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão - CACI).

- **Expandir a oferta de serviços, diversificar os projetos e públicos-alvo, nomeadamente ao nível da:** Formação Profissional (expandir para outros concelhos); CRIP, IPI; CRI; Projeto cofinanciado pelo Prémio Caixa Social da CGD para doentes mentais; iniciar a construção de uma ERPI (Estrutura Residencial Para Idosos);

Implementar candidaturas efetuadas ao Instituto Nacional de Reabilitação, ao Programa Regional do Norte 2021-2027 (NORTE 2030) - Portugal Inovação Social para constituição de Parceria para a Inovação Social e ao Fundo de Sustentabilidade - Six Sences Douro Valey.

**Em termos globais, durante o ano de 2025, através dos serviços transitados e dos que se prevê iniciar, abranger-se-ão 1053 clientes.**

### APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO

O Sistema de Gestão de Qualidade da A2000 responde à norma EQUASS, que vai manter, respondendo aos seus indicadores e fomentando a participação e responsabilização dos stakeholders, para se manter um desempenho responsivo às necessidades dos intervenientes e com qualidade ao nível metodológico, humano e físico.

### GESTÃO ESTRATÉGICA

A este nível pretende-se cumprir a Missão e as políticas internas, gerindo os riscos advindos dos contextos sociopolíticos nacionais e locais, o que se adivinha complexo, pois conciliar a responsabilidade social de dar voz e oportunidade aos mais vulneráveis e simultaneamente enfrentar todas as demandas financeiras que a concretização das ações previstas envolve, exigirá grande rigor, planificação e cooperação de todos os stakeholders.

### REVISÃO DO ORÇAMENTO PARA 2024

Foi aprovado por unanimidade a Revisão do Orçamento para o ano 2024.

### ORÇAMENTO PREVISIONAL PARA 2025

O Orçamento Previsional para 2025 é de 3.762.497€, prevendo-se um resul-



tado líquido positivo de 60.350€. Devido a todas as obras de requalificação do edifício da sede da A2000, designadamente as obras ao abrigo do programa PARES 3.0, o endividamento à Banca é elevado e vai aumentar.

Todos os documentos estão disponíveis para consulta no site da A2000: [www.a2000.pt/programa-de-acao/](http://www.a2000.pt/programa-de-acao/).

Em suma, 2025 será para a A2000 um ano marcado pela expansão de novos serviços e todos os desafios daí advindos.

**Marina Teixeira, Diretora Técnica**



# Quinta do PRÍNCIPE

REDIAL CHAVES



CASAMENTOS



BATIZADOS



EVENTOS



AO SEU LADO NOS MOMENTOS MAIS ESPECIAIS!

 [quintadoprincipe@gmail.com](mailto:quintadoprincipe@gmail.com)

 [www.quintadoprincipe.com](http://www.quintadoprincipe.com)

**MARQUE JÁ A SUA VISITA**

 **276 342 028**



# 13/11/2024 - Encontro de entidades da Rede Social de Santa Marta de Penaguião na A2000



Dia 13 de novembro realizou-se nas instalações da A2000, em Poaires, um encontro de entidades da Rede Social de Santa Marta de Penaguião, com o objetivo de estreitarem laços e partilharem vivências e expectativas, numa visão de que o futuro será mais fácil se as entidades se mantiverem unidas e crescerem num esforço conjunto de apoiar a comunidade mais e melhor.

Assim, estiveram representadas as seguintes entidades: Município de Santa Marta de Penaguião, Centro Social e Paroquial de S. Miguel, Fundação Luís Vicente e a UCC – Unidade de Cuidados à Comunidade de Santa Marta de Penaguião.

Cada uma apresentou a “fotografia atual” da sua organização, focando os seus pontos fortes e fracos.

Salientaram-se como **Pontos Fortes**, comuns às várias entidades presentes:

- As equipas terem maturidade e “vestirem a camisola” da entidade, promovendo uma cultura de defesa da causa social, de cooperação e entreajuda entre funcionários, em que os/as mais velhos/as sensibilizam os mais novos para a humanização dos serviços, colocando nos momentos críticos, o profissional acima do pessoal.
- Constatou-se, também, que no concelho de Santa Marta de Penaguião as instituições mantêm

uma sinergia positiva que permite que os serviços fluam e que a rede de apoios sociais diversificada responda, em tempo útil, às necessidades das pessoas.

Os **Pontos Fracos** referidos resumiram-se a 3 muito significativos: Dificuldades financeiras, dificuldade na substituição dos colaboradores que se reformam ou ausentam e o fraco reconhecimento da importância das IPSS no quadro político nacional. Especificando:

- As despesas de funcionamento das IPSS's estão sempre a aumentar (luz, água, combustíveis, alimentos, produtos de higienização, atualização de equipamentos, manutenção das viaturas, os salários dos funcionários, etc.); as exigências da Segurança Social também aumentam (por ex<sup>o</sup>. a Segurança Social exige enfermeiro nas ER-PI's, o que implica materiais de enfermagem caros, quando antes o idoso, como qualquer outro cidadão Português recorria ao SNS para fazer os seus tratamentos, agora são as IPSS's a suportar todas essas despesas; outro ex<sup>o</sup> dado: as IPSS's terão de analisar a água e o ar nas suas instalações para prevenir surtos de Legionella, isto implica custos para as IPSS's!), contudo, a Segurança Social não aumenta as suas participações na proporção da taxa de inflação e/ou da taxa de aumen-

to do salário mínimo nacional - ex<sup>o</sup> a Segurança Social paga, às ER-PI's, por mês e por idoso, 37% da despesa que este envolve, logo o restante tem de ser pago pelo idoso, mas como vivemos numa região rural, as reformas são baixas e não cobrem a despesa, pelo que ou a IPSS rejeita os idosos pobres ou assume a dívida!

- As IPSS's referiram que se sentem mal representadas na “mesa de negociações” com o estado, pois não vêm as suas necessidades e as dos seus utentes colmatadas, pelo contrário, as dificuldades financeiras estão a aumentar.
- Os constrangimentos financeiros implicam que as IPSS's se vêm obrigadas a efetuar cortes nas despesas, o que conduz ao empobrecimento das atividades lúdicas e recreativas dos idosos e mais tarde, quiçá, na qualidade do serviço prestado.
- Ao nível da Saúde os constrangimentos financeiros também se fazem sentir, e são públicos, tudo apontando que o SNS venha a sofrer remodelações que implicarão perda de qualidade ou de regalias para os cidadãos.
- Dificuldade em recrutar novos colaboradores nas IPSS's: os vencimentos e horários não são muito atrativos, mas, acresce a isto o facto dos jovens não estarem muito vocacionados para o tipo de funções que envolvem trabalho esforçado, responsabilidade e algumas competências humanas, tais como tolerância, flexibilidade, trabalho em equipa e algum espírito de sacrifício do pessoal em prol do social.

**Face a este panorama debataram-se várias possibilidades e estratégias que possam colmatar as dificuldades sentidas:**

- **Relativamente às questões financeiras**, as entidades presentes referiam que se recorrem de algumas estratégias de angariação – a A2000 de uma forma mais organizada, pois também é a entidade que, devido à aquisição da sede e às obras em curso, tem encargos maiores, as restantes recorrem a modalidade de venda de rifas, eventos e venda dos trabalhos feitos nas atividades; o que é insuficiente. Outras adotaram medidas de eficiência energética para pouparem despesas; outras pedem subsídios às entidades autárquicas.

Contudo, percebeu-se que a angariação não é a medida de fundo mais eficaz.

- É preciso que o Estado esteja mais esclarecido e sensível à realidade das IPSS's e, conseqüentemente melhorar as Políticas Sociais. Ora, para tal, têm de ser os Políticos a "colocar em cima da mesa" este assunto, mas eles nem sempre percebem a realidade como as pessoas que a estão a viver. Por isso surgiu a sugestão de as IPSS's se unirem de forma mais concertada para sensibilizarem e esclarecerem os políticos locais, que nos representam no Parlamento e no Governo, de modo que as negociações sejam realizadas com pessoas instruídas sobre o assunto.

- No debate surgiu a questão de que é frequente os políticos locais terem pouca preparação para alguns assuntos – principalmente as questões sociais que envolvem medidas de longa implementação, cujos resultados, por vezes, apenas se vêm ao fim de uma geração – e surgiu a sugestão de haver formação para políticos, autarcas, juventudes políticas, etc., pois se pretendem representar uma comunidade, é importante que conheçam todas as problemáticas que lhe são inerentes.

- A falta de informação/ formação/ preparação dos políticos locais reflete-se frequentemente em pequenos gestos, como por ex.º faltarem/ não se fazerem representar nas reuniões da Rede Social, que seria o momento de se inteirarem dos problemas locais – há concelhos que penalizam os faltosos.

- As questões com a Segurança Social exigem fundamentação política e legal para serem debatidas, pois por ex.º se a Segurança Social nos meses em que são pagos os subsídios de férias e de Natal, também incrementasse o valor dos subsídios, seria uma grande ajuda às IPSS's, mas isto envolve enquadramento legal e orçamental...

- Quanto ao recrutamento de jovens, a questão que se colocou foi "Como

motivá-los para o trabalho social?" e, seguindo o aforismo "De pequenino é que se torce o pepino" sugeriu-se que se fomentasse o voluntariado jovem e lúdico com os grupos de jovens, Escuteiros e Escola; e que no Campo de Férias do Município se fizessem atividades intergeracionais com as IPSS's, por forma a sensibilizar os jovens para a realidade social, solidária e profissional.

- Relativamente aos beneficiários de RSI, se forem adultos ativos, poderiam ter algumas obrigações em IPSS's, o que poderia ser uma aprendizagem enriquecedora, para a descoberta de novas vocações na área.

**Em suma:** face a um futuro cheio de incertezas globais, políticas, climáticas, sociais, económicas, os participantes deste encontro resumiram as suas sugestões numa só e abrangente: é importante que as entidades que operam num concelho se reúnam e, unam a uma só voz, identificando os problemas que atravessam para poderem defender os direitos dos cidadãos do concelho e terem um poder mais representativo nos organismos supraconcelhios: ULS, UDIPSS, CIM, etc., por forma a que sejam encontradas soluções robustas para a área social.

**Marina Teixeira, Diretora Técnica**

## 19/11/2024 - Assinatura do contrato de participação financeira no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR)

A A2000 assinou nesta data, no Centro Distrital de Segurança Social de Vila Real, o contrato de participação financeira no âmbito da aprovação da candidatura PRR-RE-C03-i01-02-000195 (ERPI), com vista à Construção de raiz de uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) para acolher 30 utentes. Esta resposta social significará também a criação 15 novos postos de trabalho.



# Serviços formativos

## Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



## Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE)

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

#### Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Operacional - 2900 horas
- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários - 2900 horas

Cofinanciado por:



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



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP)

#### Centro de Emprego de Vila Real do IEFP

- Informação, Avaliação, Orientação e Qualificação no Emprego (IAOQE)
- Apoio à Colocação (AC)
- Acompanhamento Pós-colocação (APC)



## PESSOAS 2030

### Programa Temático Demográfico, Qualificações e Inclusão

### TO 4046 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

#### Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Operacional - 2900 horas
- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários - 2900 horas

#### Formação Contínua (em regime laboral)

- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais - 400 horas



Cofinanciado pela  
União Europeia





## Junta de Freguesia de Vila Maria (Mesão Frio)

*O João Mamede está integrado através de um Contrato Emprego Inserção +.*



**A**pós ter concluído um curso de formação profissional proporcionado pela A2000 o João Mamede passou a ser acompanhado pelo Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) com o intuito de encontrar uma colocação profissional ajustada às suas necessidades e especificidades. Neste sentido o João encontra-se integrado na Junta de Freguesia de Vila Maria, Mesão Frio, **através de um Contrato Emprego Inserção +.**

Para compreender melhor este processo, escutámos o Presidente da Junta de Vila Marim - Vítor Fonseca e o próprio João Mamede, cujas experiências revelam os benefícios desta integração.

O Presidente, começou por mencionar as tarefas desempenhadas pelo João: **"ele desempenha funções de limpeza de espaços públicos, asseamento do cemitério e manutenção de caminhos."** Apesar de ser uma rotina desafiadora, o João tem provado ser um membro dedicado e eficiente na equipa.

A oportunidade de integrar o João surgiu após ele realizar uma experiência profissional na Junta, mediado pela A2000. O técnico de acompanhamento da A2000 sugeriu uma candidatura ao programa CEI+, uma medida ativa de emprego direcionada para pessoas com deficiência e incapacidade. O Presidente explica: **"Já tínhamos recorrido a outros projetos do IEFP, mas foi a primeira vez que realizámos uma candidatura ao CEI+. Como já conhecíamos bem o João, achámos que fazia todo o sentido avançar."**

Neste contexto acrescenta que a decisão de integrar o João foi baseada em princípios claros de inclusão e igualdade. **"Sabemos que a entrada no mercado de trabalho já é difícil e, para alguém com algum grau de incapacidade, torna-se ainda mais complicado,"** reflete o Presidente. **"Tínhamos a convicção de que todas as atividades podem ser adaptadas às capacidades de cada pessoa e confirmámos isso com a chegada do João."**

Continuadamente, refere que a integração do João não só superou as expectativas, como trouxe uma nova perspetiva para a dinâmica diária da Junta. **"Com a presença do João, mostrámos que, apesar das diferenças, no que diz respeito a desempenhar as funções designadas, desde que nos empenhemos, somos todos iguais"**. Ainda neste assunto, acrescenta que o exemplo do João demonstra que pessoas com algumas limitações têm muito a oferecer: **"As suas valências mostram que limitações podem ser superadas."**

Para o João, o trabalho na Junta de Freguesia representa uma transformação na sua vida expressando a sua gratidão à A2000, que esteve presente desde o início do processo. **"A A2000 teve um papel muito importante para que eu pudesse vir para aqui trabalhar. Através da A2000 consegui um contrato aqui na Junta. Ganho o meu ordenado e já posso ajudar a minha família como sempre desejei,"** explica o João, que também valoriza o acompanhamento contínuo da equipa técnica: **"A A2000 é muito importante para mim, principalmente as pessoas que lá trabalham. Fico muito feliz quando me vêm visitar; é sinal que me querem ajudar e ver feliz."**

O dia-a-dia do João na Junta de Freguesia reflete um ambiente de acolhimento e inclusão. **"Ele foi muito bem recebido por todos e houve um rápido acolhimento,"** comenta o Presidente. **"É um miúdo sempre bem-disposto, com um sorriso constante no rosto."** Este sentimento também é partilhado pelo João que menciona sentir-se em casa: **"Sinto-me mesmo bem aqui, tratam-me como família. Sou muito agradecido por me terem dado esta oportunidade."**

O apoio da A2000 foi fundamental para o sucesso desta integração. Segundo o Presidente, **"sentimo-nos sempre acompanhados e sabemos que, caso surja alguma dúvida, a A2000 está sempre disponível para prestar os devidos esclarecimentos."** Essa presença contínua é valorizada também pelo João, que reconhece o impacto positivo do suporte da associação na sua vida.

Com esta experiência positiva, a Junta de Freguesia mantém as portas abertas para integrações futuras. O Presidente reforça: **"As nossas portas estarão sempre abertas para novas integrações de pessoas com algum tipo de deficiência"**, uma mensagem a outras entidades: **"Todos nós somos diferentes e as nossas diferenças valorizam as instituições que representamos. As pessoas com deficiência precisam de apoio e de uma oportunidade para mostrar o seu valor. Muitas vezes, tornam-se indispensáveis para o desenvolvimento da sociedade."**

A integração profissional do João Mamede é um exemplo inspirador de como a inclusão pode transformar não só a vida de uma pessoa, mas também enriquecer uma equipa e fortalecer a comunidade. Num mundo onde a diversidade é cada vez mais valorizada, a integração de pessoas com deficiência no mercado de trabalho é um passo essencial para construir uma sociedade mais justa e solidária.

Fátima Teixeira, Técnica do CRIP

## Pelo São Martinho

### Calças as botas e põe-te a caminho

### Vais aprender e escrever no caderninho!



Pelo São Martinho, começou em Resende o curso de formação profissional, **Curso 1 / Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**. Este curso é composto por 12 formandos de diversas idades, provenientes das várias freguesias do Concelho de Resende e, maioritariamente, do género feminino. O curso tem a duração de 2900 horas, distribuídas por 1800 horas de formação em sala e

1100 horas de formação prática em contexto de trabalho.

Na chegada à sala, o sorriso tímido mostrava o misto de alegria e ansiedade de quem procura aumentar as competências e conquistar novas oportunidades no mercado de trabalho. Neste primeiro dia, os formandos deram o primeiro passo num importante processo de aprendizagem e crescimento. Vão adquirir novos conhecimentos e competências que farão a diferença no futuro de cada um. Além disso, é uma oportunidade para conhecer novas pessoas, trocar experiências, partilhar histórias e criar uma rede de relações.

Depois das boas-vindas, realizámos uma dinâmica para a apresentação de todos os elementos. Começámos pela apresentação da A2000, sendo entregues e explorados os seguintes documentos: Manual de Acolhimento, Car-

## RESENDE

### NOVO CURSO

ta de Direitos e Deveres do Cliente, Princípios e Valores da A2000 e o Referencial do Curso. Para reduzir as inibições e estimular as interações entre os formandos, realizámos algumas dinâmicas de quebra-gelo. Começaram envergonhados e tímidos e acabaram desinibidos e faladores!

Os formandos mostram entusiasmo e determinação com o curso, já que ele abre portas para o desenvolvimento pessoal, social e profissional. A equipa da A2000, mais uma vez, dá as boas-vindas a todos de braços abertos e entrega um sorriso de boa sorte. Agora, toca a aprender e a escrever no caderninho!

**Curso 1 - Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**

*Sandra Pinto, Formadora*



**Cofinanciado pela União Europeia**

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade” foi apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

## Os problemas ambientais e a nossa Saúde

No dia 12 de novembro, o Curso 9 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Tabuaço, explorou com a formadora a temática dos problemas ambientais.

Este assunto surge no âmbito da unidade de formação Cidadania e Empregabilidade (CE), mais especificamente no módulo do ambiente e saúde.

Com as atividades propostas pretendeu-se que o grupo conseguisse identificar alguns problemas ambientais e indicar consequências desses mesmos problemas, tanto no ambiente como na saúde das pessoas.

Inicialmente, os formandos foram partilhando entre si os conhecimentos que possuíam acerca dos problemas ambientais. Estes conhecimentos foram, posteriormente, registados no caderno de cada um.

Partimos destes conhecimentos para a visualização de alguns vídeos, nos quais nos apoiámos para responder a algumas questões e esclarecer umas quantas dúvidas.

Por fim, realizámos uma pesquisa de imagens temáticas que colámos em folhas brancas para memória futura.

Ao longo da sessão, o uso de distintos métodos e técnicas permitiu aos for-

## TABUAÇO



mandos adquirir alguns conhecimentos e aprofundar outros.

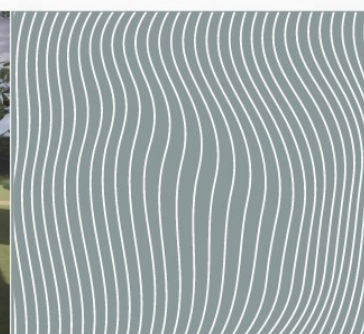
**Curso 9 – Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**

*Ana Marisa Camilo, Formadora*

Este curso de formação foi cofinanciado pelo Fundo Social Europeu (FSE) e pelo Estado Português, através do Portugal 2020 - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE) - Tipologia da Operação 3.01- Qualificação de Pessoas com Deficiência e Incapacidade.



# DO SONHO À REALIDADE



ESCRITÓRIOS  
Av. de Ovar, Edifício  
Barretos, Bloco 1, 2ºEsq.  
5050-223 Peso da Régua

Rua Cimo de Vila, nº5  
Rio Bom  
5445-083 S. João da  
Corveira Valpaços



## Não vás ao engano! Lixo não é no cano!



No dia 22 de novembro fomos convidados pelas Águas do Norte a comemorar o Dia Mundial do Saneamento. Foi com muito agrado que aceitámos o convite para participarmos na oficina experimental de Educação Ambiental. Assim, o Curso 1 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Poiares, participou na atividade, sendo a mesma inserida no conteúdo do meio ambiente que consta na unidade de formação Cidadania, Comunidade e Ambiente.

A atividade decorreu online e teve como primeiro orador o responsável pela Comunicação e Educação Ambiental da entidade, o Dr. Rui Pedro Sousa. Este fez uma abordagem geral ao tema, referindo algumas utilidades da água e vincou a importância das fábricas que “limpam” a água suja que sai das nossas casas e a tornam potável novamente.

De seguida, tivemos a presença da Dra. Margarida Filipe, mediadora cultural do Museu da Água, que nos descreveu, de forma sucinta e acessível, o ciclo da água.

Depois chegou a vez do Dr. Fernando Bizarro, que nos transmitiu conhecimentos acerca do tratamento das águas através de uns truques de magia. No final, teve a amabilidade de nos

demonstrar como estes tinham acontecido.

A Dra. Sara Duarte foi quem se seguiu, conseguiu através de uma história explicar o percurso de todos os objetos que vão para o saneamento. Foi uma chamada de atenção para as atitudes que não devemos ter no nosso dia-a-dia, de forma a não prejudicarmos o ambiente.

Para realizar a atividade prática *Aliens do Cano*, o Dr Miguel Ferreira apresentou-nos um conjunto de materiais necessários à elaboração da mesma e, de seguida, concretizou-a passo a passo e nós reproduzimo-la em sala de formação.

Para desenvolver a temática *papel higiénico vs toalhas*, a Dra. Susana Fé usou duas garrafas iguais e com a mesma quantidade de água, numa colocou um pedaço de papel higiénico e na outra uma toalha. O objetivo desta atividade é verificarmos o tempo que ambos os objetos demoram a deteriorar-se na água.

A atividade *Monstros do Esgoto* foi apresentada pelo Dr. Rui Pedro Sousa e consistiu na elaboração de uma pasta viscosa, denominada de *slime*. O orador apresentou todos os materiais necessários à concretização do *slime* e depois, em conjunto, desenvolvemos a

experiência.

Antes da apresentação terminar ainda ouvimos a Dra. Teresa Fernandes que nos deu a conhecer o projeto H2O, um projeto que consiste na gravação e, posterior, divulgação das respostas de um grupo de alunos a um conjunto de questões relacionadas com este tema.

Esta oficina experimental de Educação Ambiental teve como objetivo educar e sensibilizar para o lixo que invade a rede de saneamento e compromete a saúde pública e a proteção do ambiente.

Os formandos desenvolveram assim uma atividade simples e muito divertida onde a magia foi ciência e na qual se inspiraram para o valor da água e para a sustentabilidade do planeta.

**Curso 1 - Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**

*Ana Marisa Camilo, Formadora*

# Freguesia de Barqueiros

Mesão Frio



"Perde-se nos longes dos tempos a formação desta antiga aldeia. No entanto todas as pesquisas para encontrar as origens etimológicas de Barqueiros levam-nos a um único destino comum, o Rio Douro e os Barcos Rabelos."

*Visite-nos!*



254 892 220



[jfbarqueiros@gmail.com](mailto:jfbarqueiros@gmail.com)



[jf-barqueiros.pt](http://jf-barqueiros.pt)



Rua da Estação, n.º 576  
5040-118 Mesão Frio

# O final de um percurso...

No dia 29/10/2024, o Curso 6 – Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, celebrou o final do percurso formativo com um almoço convívio entre formandos e alguns técnicos da formação.

Este curso, realizado em Chaves, teve a duração de 2900 horas, e priorizou práticas formativas que conduzissem ao desenvolvimento de competências não só profissionais, mas também pessoais e sociais.

Com a conclusão do curso, os formandos estão prontos para ingressar no mercado de trabalho e prontos para aplicar os conhecimentos adquiridos, quer na sua vida pessoal, quer profissional.

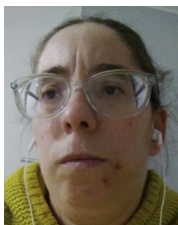
**“O emprego e a atividade profissional são elementos importantes para garantir a igualdade de oportunidades para todos e muito contribuem para promover a plena participação dos cidadãos na vida económica, cultural e social, bem como o seu desenvolvimento pessoal.” Directiva 2000/78/CE do Conselho**

A vida profissional assume, nos dias de hoje, um papel incontestavelmente de maior relevância no desenvolvimento pessoal e social dos formandos. Acreditamos, por isso, que a formação constituiu um veículo de valorização e realização pessoal para os nossos formandos, comprovativo disso mesmo são os testemunhos deixados por eles sobre a sua passagem na A2000:

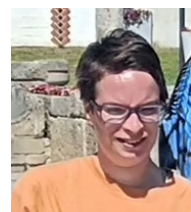


**“Gostei muito de frequentar o curso de formação: ganhei mais independência, não me sinto tão solitária, pois convivo mais e aprendi sobre assuntos que não sabia. No estágio aprendi como limpar um lar, ensinaram-me a trabalhar com aquelas máquinas industriais e a lidar com os idosos e as suas necessidades”.** (Anabela)

**“Gostei muito do estágio porque**



**ganhei muitos amigos e todos me tratam bem, aprendi a cortar os ingredientes de várias formas dependendo da sua utilidade. Em sala, arranjei novas amizades e relacionei-me com pessoas muito diferentes de mim”.** (Cândida)



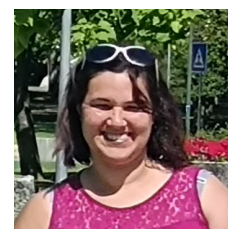
**“Gostei muito do estágio, aprendi a fazer refogado e a cortar os ingredientes de forma correta. Tenho saudades da formadora Raquel”.** (Débora)



**“O estágio foi excelente, aprendi novas tarefas e novos conhecimentos. Em sala, os primeiros socorros foi um conteúdo que é e foi bastante útil e que mais me entusiasmou a nível de aprendizagem. A integração no mercado de trabalho foi a cereja no topo do bolo.”** (Etelvina)



**“Gostei muito do estágio porque conheci pessoas novas e melhorei na realização das tarefas. Na sala de formação, gostei de tudo!”** (Isabel)



**“Foi tudo ótimo! Comecei a interagir com muitas pessoas diferentes de mim e que me ajudaram a ponderar mais as minhas reações”.** (Vânia)



**“A formação ajudou-me a manter uma rotina e a integrar o mercado de trabalho pois, por mim mesma, isso não era possível. O sentir-me útil tem melhorado a minha autoestima, sinto que o meu trabalho é reconhecido. Em sala, fui aprendendo conteúdos que desconhecia e desenvolvi temas já**

# CHAVES

trabalhados anteriormente. Esta passagem pela A2000 foi muito positiva.” (Elaine)

**“O estágio correu muito bem, todos me receberam bem desde os colegas até à chefia. Adquiri novos conhecimentos, como por exemplo: ler códigos de barras. O formador Rui com a UFCD Produtos Financeiros Básicos conseguiu transmitir muitos conhecimentos desta área que me foram muito úteis para a minha vida”.** (Maximino)



**“Gostei muito do local onde estagiei porque as pessoas receberam-me muito bem. Em sala, todos foram muito simpáticos e apoiaram-me e aconselharam-me”.** (Leonardo)



**“Os trabalhos manuais foi o que mais gostei e o que menos gostei foram os conflitos por causa das limpezas da sala de formação. Adquiri muitos conhecimentos e não me sinto tão solitário, fiquei mais conversador.”** (Nuno)



**“Quando estávamos em sala gostava muito de fazer visitas de estudo, a que mais gostei foi a visita às Termas de Chaves. No estágio, aprendi novas formas de ensacar batatas, conheci novos tipos de batatas e aprendi a separar as batatas de acordo com as suas características”.** (Carlos)



A todos os formandos desejamos um futuro repleto de conquistas!

Armando Oliveira, Técnico de Acompanhamento e Inserção

Ana Marisa Camilo, formadora

## RESENDE



## Término do percurso na A2000

No dia 29 de novembro, o Curso 3 – Assistente Operacional de Resende, terminou o seu percurso de formação na A2000.

Passaram aproximadamente dois anos desde que iniciaram a formação e, ao longos destes dois anos, os formandos viveram muitas experiências inesquecíveis. No primeiro ano, realizaram formação em sala, aperfeiçoaram as suas competências escolares, pessoais, sociais e profissionais. Os conhecimentos adquiridos nas diferentes Unidades de Formação permitiram-lhes estarem mais preparados para, no ano seguinte, integrarem a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT). A FPCT permite a quase todos os formandos o primeiro contacto com o mercado do trabalho e, muitas vezes, é através desta oportunidade que conseguem alcançar o seu primeiro emprego.

Ao refletirem sobre a sua passagem pela A2000, todos concluíram que foi uma experiência muito positiva. Como forma de se despedirem organizaram um almoço, relembrou momentos de convívio, riram de algumas situações passadas em grupo, confraternizaram e partilharam experiências, saberes e emoções.

Ao longo da sua passagem pela A2000, toda a equipa trabalhou com eles o desenvolvimento das suas competências, valorizando as suas capacidades, fazendo-os acreditar neles próprios e na concretização dos seus sonhos!

No final da FPCT, quase todas as entidades que acolheram os formandos na realização da FPCT facilitaram a sua integração profissional. Todas as inte-

grações só foram possíveis através das medidas do IEFP, divididas em Contratos de Emprego e Inserção + e Estágios Inserção, permitindo aos formandos continuar a desenvolver as suas competências pessoais, sociais e profissionais.

A A2000 agradece a todas as entidades, a disponibilidade, o acompanhamento e o carinho dados a todos os nossos formandos: **Câmara Municipal de Resende; GremioRita - Produtos para a Agricultura, Lda., Guilherme Dias & Filho Lda., Casa do Povo de Resende, Escola de Condução São Salvador de Resende Lda., Alojamento das Caldas, Junta de Freguesia de São Cipriano, Quinta e Casa das Hortas, sociedade agrícola e comercial, Lda. Pinto Bernardino e Filho, Lda. e Santa Casa da Misericórdia de Resende.**

A todas estas entidades o nosso muito obrigado, pois sem elas o nosso trabalho não seria possível!

### Testemunhos dos responsáveis da FPCT ...

*“O Afonso é muito esforçado, prestável e responsável (...) conheço-o desde sempre e apesar das dificuldades físicas tenta sempre colaborar em tudo, estou muito feliz por poder ajudar.”* **Pedro – Pinto Bernardino e Filho, Lda.**

*“A Andreia foi uma grande surpresa, adaptou-se muito bem, é esforçada e muito trabalhadora!”* **Dra. Paula Dias – Casa do Povo de Resende**

*“O Filipe é um bom rapaz, educado, simpático e muito responsável, foi muito bom tê-lo conosco!”* **Aires Ferreira – Junta de Freguesia de São Cipriano**

*“Gostamos muito de poder ajudar o Nelso, contribuir para a missão da A2000 foi muito importante, estaremos sempre disponíveis!”* **William Dias -**

### Guilherme Dias & Filho, Lda.

*“O Nuno é um Homem com um coração de criança, trabalhador, meigo, humilde, é sempre muito bom poder ajudar o Nuno!”* **Luísa Azeredo - Quinta e Casa das Hortas, sociedade agrícola e comercial, Lda.**

*“A Celeste é uma pessoa muito pura, meiga e sempre disposta a ajudar em tudo, esforçou-se muito e é uma mais-valia para nós!”* **Clara – Santa casa da Misericórdia de Resende**

*“A Olga gosta muito de crianças, a sua ternura conquista-as, nós gostamos muito dela!”* **Educadora Sónia – Santa casa da Misericórdia de Resende**

*“O Marco foi uma agradável surpresa, apesar de alguns altos e baixos, foi muito bom poder contribuir para o trabalho da Associação 2000, estaremos sempre disponíveis!”* **Emanuel Silva - GremioRita - Produtos para a Agricultura, Lda.**

*“A Manuela é muito inocente, apesar de todas as dificuldades é disponível e gosta do que faz!”* **Álvaro - Câmara Municipal de Resende**

*“A Raquel é uma menina muito esforçada, é muito perfeccionista e nós gostávamos muito de poder contar sempre com ela!”* **Educadora Manuela – Santa Casa da Misericórdia de Resende**

*“A Patrícia é muito humilde, mas muito disponível, apesar da sua instabilidade emocional, foi sempre dedicada, realço a sua educação e compreensão com os colegas!”* **Álvaro - Câmara Municipal de Resende**

*“O Ricardo é um bom rapaz, apesar das suas dificuldades, foi sempre educado e desempenhou sempre as tarefas com responsabilidade e brio!”* **Álvaro - Câmara Municipal de Resende**

**Goreti Alexandre, Técnica de Acompanhamento e Inserção**

## “Quinta Nascer do Sol” e Cuidados com Plantas e Animais

No âmbito da UFCD 3522 APCDI-Tratamento de Plantas e Animais, o Curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Armamar, desenvolveu, ao longo do mês de novembro, várias atividades relacionadas com a aplicação das regras básicas no tratamento de plantas e animais.

Começaram pela experiência do “pé de feijão” - colocaram um feijão seco envolvido num pedaço de algodão húmido num pequeno frasco que foram regando ao longo dos dias. Passado uma semana, os feijões começaram a germinar e transformaram-se em belos pés de feijão!

Para que esta atividade tivesse sucesso foi necessário ter alguns cuidados nomeadamente, colocar o frasco num local bem iluminado e manter sempre o pedaço de algodão humedecido. O passo seguinte será transferir os pés de feijão para vasos com terra e esperar que o fruto nasça.

Esta atividade teve como objetivo identificar os aspetos básicos da constitui-



ção de um pé de feijão, colocar em prática as principais regras básicas de cuidados de plantas, estimular o cuidado com o meio ambiente, acompanhar a germinação e o crescimento da planta e o quanto é difícil para a natureza produzir e manter as suas florestas, bosques, pastos e jardins que servem de habitat para os nossos animais.

Ainda durante o mês de novembro o grupo de formação construiu uma Quinta com materiais recicláveis nomeadamente: garrações e garrafas plásticas e vidro, caixas de ovos e de papelão, paus, rolhas plásticas e cortiça e alguns tecidos. Estes materiais, aliados à imaginação de cada formando, deram origem a uma bela Quinta que decidiram batizar de “Quinta Nascer do Sol” onde “vivem” felizes porcos, vacas, cavalos, galinhas e pintainhos, um cão, peixes, ovelhas e dois pastores. Esta atividade teve como objetivo conhecer as principais características biológicas dos animais que vivem numa

## ARMAMAR

quinta e as regras e cuidados de alimentação e higiene destes animais, assim pôde-se também desenvolver a criatividade e a motricidade fina do grupo em geral.

As plantas e os animais são seres vivos que nascem, crescem, reproduzem-se e morrem.

As plantas fornecem oxigénio, alimento, fibras, combustíveis e remédios que permitem a sobrevivência do ser humano. Elas também são essenciais para o controlo da temperatura da Terra e o equilíbrio e dinâmica da água no planeta.

A importância dos animais nas quintas é enorme pois este grupo de animais faz parte do nosso ecossistema. Consumem os legumes que sobram, produzem os fertilizantes naturais usados para adubar e, por sua vez, também servem de alimento às plantas.

Os animais de estimação oferecem companhia aos seus donos e alguém com quem partilhar a rotina diária. Da interação com eles recebemos afeto e reconhecimento e, por isso, os nossos sentimentos de solidão diminuem – o que ajuda a prevenir doenças e pode dar-nos mais anos de vida.

Isabela Lima, *Formadora*



Cofinanciado pela  
União Europeia

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade” foi apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

## CARRAZEDA DE ANSIÃES

### Costura e Magia do Natal

No âmbito da UFCD “Tratamento de Roupas e Arranjos Simples”, os formandos do curso 10 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Carrazeda de Ansiães realizaram uma atividade especial de costura manual, inspirada na magia do Natal.

A atividade teve como foco o manuseio

de materiais básicos de costura, como agulhas, dedais, tesouras, enfiadores e linhas, para criar meias de Natal personalizadas. Estas peças ganharam vida com bordados natalícios, repletos de criatividade e dedicação, tornando-se símbolos de carinho e espírito festivo.

Enquanto os trabalhos eram feitos, o ambiente foi preenchido por histórias partilhadas, risos contagiantes e momentos de partilha entre os participantes. A experiência não só valorizou a prática de técnicas manuais, mas tam-



bém fortaleceu laços de amizade e proporcionou memórias inesquecíveis.

Este momento, cheio de magia e cooperação, demonstra como a costura manual pode ir além do prático, transformando-se em uma atividade que une pessoas em torno da celebração e do espírito comunitário.

Cláudia Joana Martins, *Formadora*

Este curso de formação foi cofinanciado pelo Fundo Social Europeu (FSE) e pelo Estado Português, através do Portugal 2020 - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE) - Tipologia da Operação 3.01- Qualificação de Pessoas com Deficiência e Incapacidade.





**IMPORTALK**  
**VEÍCULOS**

## OS NOSSOS SERVIÇOS

Mediação na  
Importação de Veículos

Aluguer de viaturas  
(Rent-a-car)

## CONTACTOS

Reta da Portela , Vila Real  
936 628 383 | 925 573 469  
importalk@outlook.pt  
www.importalk.pt



# Novembro

Os formandos do **Curso 1 – Ação 2 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários** deslocaram-se ao Auditório Municipal de Baião para visitar a exposição “Memórias” inserida nas II Jornadas da Convenção dos Direitos das Crianças – 2024, no âmbito da UFCD **6371 PCDI – Igualdade de Oportunidades**. A exposição é composta por trabalhos realizados pelas crianças e jovens das várias instituições de ensino e IPSS’s do Concelho sobre a Proteção e Direitos das Crianças. Todos ficamos admirados com a criatividade das telas/quadros e com a mensagem que transmitem – a importância do respeito pelos direitos das crianças e do combate às situações de discriminação e abuso. A caminho da sala de formação, passamos na Biblioteca Municipal António Mota para assistir à divulgação de “Só há Plano A – Antiviolença” – livro pedagógico de

Nuno Ribeiro. Ficamos a conhecer o tema do livro - bullying e violência nas relações no contexto escolar. O livro conta três histórias: uma história de violência no namoro, uma história de bullying escolar e uma história de cyberbullying.

Na UFCD **3548 - Saúde – necessidades individuais em contexto institucional**, abordamos as medidas de promoção do bem-estar, incluindo a prevenção do isolamento e imobilismo da pessoa idosa e promoção do envelhecimento ativo. É importante envelhecer com saúde e autonomia, continuando a participar na comunidade como cidadão ativo. Independentemente da idade, todos podemos e devemos desempenhar um papel na sociedade e usufruir de uma boa qualidade de vida. Depois da teoria, passamos à prática! Realizamos as seguintes atividades: lúdicas (jogos de cartas, jogo do bingo), físicas (passeio e caminhada), intelectuais (sopa de letras, labirintos e

# BAIÃO



jogo da mímica), manuais e artísticas (cartaz de aniversários).

**Curso 1 - Ação 2 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**

*Sandra Pinto, Formadora*



**Cofinanciado pela União Europeia**

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade” foi apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

## POIARES - PESO DA RÉGUA

### Atenção!! ...

### Aos Pormenores!

No mês de novembro o Curso 12 - Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer na sede da A2000, em Poiares, trabalhou no módulo da organização económica dos estados democráticos o conteúdo: prestar atenção aos pormenores.

A exploração deste conteúdo tem como objetivo principal os formandos reconhecerem a importância de prestar atenção a pormenores tanto na nossa vida pessoal como profissional. Uma vez que o percurso formativo do grupo vai de encontro à integração de cada um deles no mundo do trabalho, direcionamos as atividades para esse âmbito.

Os formandos foram partilhando situa-

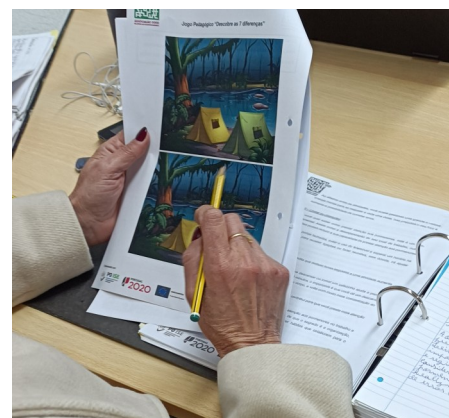
ções do dia-a-dia em que reconhecem ser essencial o prestar atenção aos pormenores e registaram os próprios conhecimentos, sobre o tema, no caderno.

De seguida, realizamos uma leitura dialogada de um texto informativo onde abordamos o conceito, a importância de se prestar atenção aos pormenores, as causas da falta de atenção aos pormenores e tomamos conhecimento de alguns hábitos a ter em consideração para melhorar a atenção aos pormenores.

No final, e como forma de colocarmos em prática o explorado, realizamos alguns jogos pedagógicos: jogos de erros (diferenças) e de memória. Foi inevitável a competição entre os elementos do grupo, pois todos queriam ser os mais rápidos a descobrir as diferenças ou os mais perspicazes na escolha dos pares no jogo da memória.

**Curso 12 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**

*Ana Marisa Camilo, formadora*



Este curso de formação foi cofinanciado pelo Fundo Social Europeu (FSE) e pelo Estado Português, através do Portugal 2020 - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE) - Tipologia da Operação 3.01- Qualificação de Pessoas com Deficiência e Incapacidade.

# QUINTA DO PÉGO

*Vinhas Velhas*

**96 POINTS**

**DECANTER WORLD WINE AWARDS 2024**

**VINTAGE 2016**

**BEST OF SHOW DOURO**

**MUNDUS VINI SUMMER TASTING 2024**

**VINTAGE 2019**

2024  
**Decanter**  
WORLD WINE AWARDS

**96**  
POINTS



**QUINTA DO PÉGO**  
*Vinhas Velhas*



**DOURO DOP**

ALC. 15%

VOL. 75 CL

PRODUCT OF PORTUGAL



Distribuído por:  
**Companhia de Vinhos**  
companhiadevinhos.pt  
quintadopego.com

# Serviços não formativos

## Centro de Recursos para a Inclusão (CRI)

Zona de intervenção da A2000



## Intervenção Precoce na Infância (IPI)

Santa Marta de Penaguião | Peso da Régua

Mesão Frio | Mondim de Basto



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

Distrito de Vila Real

## Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados

Concelho de Santa Marta de Penaguião

Concelho de Peso da Régua

Concelho de Lamego



## Projetos cofinanciados pelo Instituto Nacional de Reabilitação (INR)



### MUDAT – A mudança começa em ti!

Peso da Régua, Armamar e

Tabuaço



### Movimento Inclusivo

Peso da Régua e Murça



### Carrazeda Inclusiva

Carrazeda de Ansiães



## Prémio Caixa Social da Caixa Geral de Depósitos

### Oportunidade D'Ouro

Concelhos do Peso da Régua e/ou limítrofes

(Mesão Frio, Sta. Marta de Penaguião, Vila Real, Sabrosa)



# Novembro...o cair das folhas!

Os sinais do Outono tornam-se mais evidentes, as árvores vão mudando de traje lentamente, os dias parecem ficar mais curtos e as temperaturas vão descendo a anunciar a aproximação ao Inverno. São estes sintomas outonais que vemos através das grandes janelas da sala do CAARPD e que são muitas vezes o cenário perfeito para grandes reflexões.

E porque o cair das folhas simboliza a renovação e a oportunidade de crescer e reinventar-se, este é um ciclo que ilustra na perfeição o dia-a-dia que se vive no CAARPD. Porque em cada dificuldade vemos uma oportunidade e em cada desafio um crescimento, ficamos com a sensação de que novembro nos “veste” muito bem!

As emoções continuam a ocupar um espaço muito importante na nossa rotina, a cada manhã pensamos, conversamos e respondemos à questão “Como nos sentimos hoje?”. Este exercício diário permite-nos estar mais atento ao outro e acolher melhor o seu comportamento. Ainda no âmbito das emoções, estivemos a construir sacos sensoriais com alfavaca seca que espalharam um cheirinho fantástico por todo o CAARPD.

Apesar das temperaturas estarem mais baixas as idas à piscina continuam a ser uma grande motivação para os nossos clientes, continuámos a trabalhar a adaptação ao meio aquático, a praticar hidrobike e a desenvolver alguns circuitos psicomotores.

No desporto adaptado continuámos a praticar o Boccia e o Hóquei e introduzimos este mês uma nova modalidade, o Walking Football. Um desporto semelhante ao futebol destinado a pessoas com mais de 50 anos cuja principal regra é que não se pode correr, apenas andar! No âmbito desta nova modalidade participamos no primeiro encontro de Walking Football da Associação de Futebol de Vila Real que decorreu em Mondim de Basto.

Uma vez que o tema de novembro foram os “Contos Tradicionais” assistimos a alguns Contos e Lendas de Portugal desenvolvendo posteriormente algumas dinâmicas sobre os mesmos.

E porque estamos em novembro não podíamos deixar de trabalhar a “Lenda de São Martinho” e até conseguimos

usufruir do lendário “Verão de São Martinho” que nos permitiu fazer agradáveis caminhadas e explorar o meio envolvente.

Tendo em conta que se aproxima o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, os ensaios para o Sarau em comemoração desta data decorreram durante todo o mês de novembro. Paralelamente aos ensaios, durante as

sessões de trabalhos manuais construímos todo o cenário para a nossa apresentação. O entusiasmo é muito e o esforço também 😊 Vai ser uma exibição surpreendente com toda a certeza!

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





## Língua portuguesa, castanhas e nova modalidade desportiva!

**O**lá a todos! O mês de novembro foi recheado de atividades especiais e muita diversão aqui na sala.

Este mês mergulhámos na nossa cultura e tradições, explorando contos, poemas, trava-línguas, provérbios e outras curiosidades que enriquecem a língua portuguesa. Procurámos inspiração na biblioteca, no computador e

até nas memórias uns dos outros. O resultado? Um mini livro personalizado que cada um criou, recheado das suas escolhas favoritas. Ficaram autênticas obras-primas!

Novembro não seria novembro sem um belo magusto! Comemos castanhas assadas quentinhas e divertimo-nos muito juntos, entre risos, boa disposição e o cheirinho das castanhas no ar. Foi um dia perfeito!

Demos início a uma nova aventura desportiva: o Walking Football! Aprendemos as regras e fizemos alguns treinos, e para terminar em grande, participámos no nosso primeiro torneio, em Mondim de Basto. Foi uma experiência super divertida, onde conhecemos novas pessoas e descobrimos que caminhar no futebol pode ser tão emocionante

quanto correr!

Já estamos a entrar no espírito natalício e criámos a nossa Aldeia de Natal para decorar a sala. Construímos casas, carros, um comboio e uma árvore de Natal no centro. Ficou simplesmente linda e deixou-nos ainda mais entusiasmados para o próximo mês.

E assim terminou o nosso mês de novembro, cheio de descobertas, aprendizagens e momentos especiais. Venha daí dezembro com os seus desejos, sonhos e, claro, muita magia de Natal!

**Os clientes e técnicos do  
CAARPD de Murça**

# "Estude o passado se quiser definir o futuro." *Confúcio*

“Os idosos são guardiões das tradições, mas também pontes para novas experiências, (...)”, pelo que desempenham um papel único na sociedade como transmissores de conhecimento e história, enquanto permanecem abertos a novas ideias e perspectivas. Eles são testemunhas vivas do passado, mas mostram também que a idade não é uma barreira para a curiosidade ou para a evolução.

O mês de novembro nos Espaços de Convívio da A2000 foi um reflexo disso mesmo. Foi especialmente desenhado para celebrar a energia, sabedoria e criatividade dos nossos idosos, proporcionando-lhes experiências enriquecedoras e momentos inesquecíveis.

A primeira semana foi dedicada a conversas animadas sobre as maiores invenções da história, desde a roda até à internet. Os participantes puderam refletir sobre como essas criações impactaram as suas vidas e a sociedade, partilhando perspectivas únicas sobre as mudanças que testemunharam ao longo das décadas. Foi um encontro onde o passado e o futuro se encontraram através de debates inspiradores. Descobrimos e/ou relembramos até algumas invenções portuguesas, como a caravela, o multibanco ou a via verde, mostrando que nós, portugueses, continuamos a “dar cartas” no mundo.

Os magustos, obviamente, também não poderiam faltar e, enquanto uns decidiram fazê-lo no conforto de um restaurante, outros preferiram fazê-lo em torno das brasas, onde assaram castanhas e recordaram histórias de outros tempos. A tradição cumpriu-se!

O *Boccia*, um desporto inclusivo e



acessível, trouxe a oportunidade de exercitar corpo e mente. Os torneios, realizados ao longo do mês, organizados pela Fundação INATEL e patrocinados pelos respetivos Municípios, destacaram a importância da atividade física na terceira idade, mas, acima de tudo, promoveram o convívio saudável entre participantes. A competição foi apenas um pretexto para momentos de alegria, companheirismo e passeio, pois viajámos até Sabrosa e Mirandela.

Um dos pontos altos, com os idosos do Espaço de Convívio de Parada do Bispo e Valdigem, foi a ida a um estúdio de gravação, onde puderam dar voz ao Hino da sua terra. Cada nota cantada representou um sonho realizado, mostrando que nunca é tarde para experimentar algo novo. A emoção de ouvir as suas vozes gravadas ficará, sem dúvida, como uma recordação preciosa.

Numa outra atividade, o foco recaiu sobre as superstições e tradições populares. Com humor e muita partilha, os idosos lembraram crenças antigas, como o “mal de quebrar um espelho” ou “o poder de um trevo de quatro folhas”. Estas histórias revelaram as suas vivências e as influências culturais que moldaram o seu olhar sobre o mundo. Houve também tempo para falar sobre a “Numerologia” e os mistérios do “Tarot”.

Novembro foi muito mais do que uma agenda repleta de atividades - foi uma celebração da vida e da partilha. Cada atividade trouxe uma nova oportunidade para aprender, lembrar e criar, demonstrando que a idade não é um limite, mas sim uma fonte de inspiração e sabedoria. E assim vivenciámos o presente, falando do passado e do futuro...

**Paula Conceição, Técnica da A2000**

Os Espaços de Convívio da A2000 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; no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Baptista) 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 de 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 Baptista) 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 de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.



## MUDAT – A Mudança começa em ti Mês de Novembro

O mês de novembro ficou pautado pelas atividades práticas no exterior. Focando-nos num dos objetivos do projeto, que é a “*Elaboração e Execução de um plano de sensibilização sobre prevenção da violência e maus-tratos com ações para Famílias, crianças e jovens*”, saímos à rua e continuamos a distribuir os nossos folhetos informativos sobre a questão da violência - porque a informação e o conhecimento nunca são demais! Organizámos ações de sensibilização (presencial e online) para transmitir aos grupos de formação da A2000 o conhecimento adquirido na área da violência a pessoas vulneráveis, uma vez que estar informado, também é uma forma de prevenir estes atos.

A par disso, e porque “*de pequenino se torce o pepino*”, em parceria com os agrupamentos de escolas de Armamar e Tabuaço estruturamos atividades destinadas às crianças e jovens.

A sensibilização de crianças e jovens em relação à deficiência é um passo fundamental para a construção de uma sociedade mais inclusiva e equitativa, pois ao conhecerem e entenderem as diferenças, elas aprendem a colocarem-se no lugar do outro, facto essencial

para o combate à discriminação e preconceito, a que as pessoas com deficiência ou incapacidade estão muitas vezes sujeitas.

Com estas ações de sensibilização junto do público mais jovem, pretendemos realçar a importância da diversidade e mostrar que cada pessoa, independentemente das suas limitações, tem habilidades e talentos únicos que, à sua maneira, enriquecem a comunidade onde vivem.

Desta forma, em sala, executámos alguns jogos específicos para o público mais infantil, que abordaram o tema dos direitos das PCDI(s), da violência e da vida independente nas pessoas com diversidade funcional. A saber:

1º Jogo: “*Quantos Queres?*”: Partindo do jogo tradicional com o mesmo nome, apresenta-se um leque variado de questões sobre os temas referidos anteriormente, associado a uma cor a qual escolhem e respondem. Este jogo foi direcionado para o 1º ciclo.

2º Jogo do Tabuleiro Humano: colocamos as peças grandes no chão, formando um tabuleiro, em que o peão é o aluno, (que representa uma equipa).

A equipa, tinha que responder às questões da casa onde caíam, no decorrer do jogo. Este jogo foi direcionado para o 2º e 3º ciclo.

3º Visualização do filme “*Um mundo ao contrário*”, realizado pelos clientes dos três concelhos que integram o projeto MUDAT (Tabuaço, Armamar e Peso da Régua), seguido de debate.

4º Desafio: “*Um olhar sobre a inclusão*” Através de um desenho ou fotografia, os alunos tentam captar a sua visão sobre a inclusão das pessoas mais vulneráveis na escola. Este desafio foi lançado a toda a comunidade escolar e termina a 06 de dezembro.

No final destas atividades, foi visível que as crianças que participaram, para além de se terem divertido, ficaram mais informadas, esclarecidas e sensibilizadas para estes temas. Esta consciencialização, é essencial para moldar agentes de mudança que promovam a igualdade e o respeito pelas diferenças, afinal de contas o nosso mote é mesmo esse: “*MUDAT: A Mudança começa em ti!*”

**Alexandra Santos,**  
Técnica da A2000

Projeto cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR, I.P.)



**INR** instituto nacional para a reabilitação

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



HIPERMERCADO

**E. Leclerc**  
**LAMEGO**



**PREÇOS  
BAIXOS  
MESMO DE  
VERDADE.**



**GALERIA  
COMERCIAL**



**BRICOLAGE**




**CENTRO-AUTO**



**COMBUSTÍVEIS**



 **Horário:**  
Segunda a Domingo  
das 09h00 às 21h00

 **Localização:**  
Quinta dos Prados de Baixo,  
Lugar da Rina, 5100-196 Lamego

 **Contacto:**  
Telef. 254 600 150  
(chamadas para a rede fixa nacional)

Siga-nos:



# "Carrazeda Inclusiva: Como construir a equidade?"

**D**ia 6 de novembro, decorreu em Carrazeda de Ansiães um World Café, inserido no projeto Carrazeda Inclusiva, cofinanciado pelo INR.

O tema "Carrazeda Inclusiva: Como construir a equidade?" foi abordado numa metodologia dinâmica em que os 22 participantes se distribuíram por 4 mesas, cada uma com um tema: Família, Educação, Saúde, Trabalho. Todos os participantes circularam pelas 4 mesas e puderam expor as suas ideias sobre as dificuldades sentidas em cada área, principalmente no que se refere à deficiência, bem como exploraram possíveis soluções.

A Senhora Vice-Presidente Adalgisa Barata proferiu algumas palavras de enquadramento, referindo que no concelho não há respostas específicas para as pessoas com deficiência, sendo a A2000 a única entidade que, graças ao apoio do Município, está a intervir no sentido de promover a inclusão profissional das pessoas com algumas incapacidades. Salientou que neste World Café é a primeira vez que se reúnem, em simultâneo, representantes de várias entidades do concelho, pessoas com deficiência ou incapacidade e familiares, para refletir so-

bre o papel de cada um para tornar o concelho mais inclusivo.

No final, foi elaborada uma súmula das conclusões que foi exposta e posteriormente enviada por escrito aos presentes. Assim, por tema concluiu-se o seguinte:

**Família: A intenção de proporcionar uma vida plena à pessoa com deficiência, deveria passar também por fornecer a Capacitação, os recursos e acompanhamento necessários às famílias, para estas poderem educar respeitando as limitações individuais, mas sempre incentivando a autonomia e a responsabilidade, de acordo com as capacidades dos seus filhos.**

**Educação: importância do investimento nas equipas educativas, ao nível da formação e multidisciplinaridade. Inclusão implica a coexistência de diversidade de necessidades, logo diversidade de respostas,**

**de conhecimentos e de meios.**

**Saúde: importância da humanização dos serviços para se tornarem mais responsivos às reais necessidades das pessoas.**

**Trabalho: todos, independentemente das suas limitações, devem ter a chance de se desenvolverem profissionalmente, para tal tem de haver mais sensibilização do tecido empresarial para que crie mais oportunidades de inclusão, garantindo o direito ao trabalho para todos.**

Ficou claro que informar, falar sobre os assuntos é o primeiro passo para a mudança e criação de novas soluções inclusivas para as pessoas com deficiência ou incapacidade.

Marina Teixeira,

*Diretora Técnica*

Projeto cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR, I.P.)



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



Somos a **escolha de confiança** dos  
nossos clientes **no setor imobiliário!**

**E também podemos ser a sua.**

estamos a seu lado na ...



**Mediação de  
Compra, Venda e  
Arrendamento**



**Gestão de Arrendamento  
de Imóveis**



**Elaboração de  
Estudos de Mercado**  
*Saiba o valor de mercado do seu imóvel*































































**HO**

**HO**

**OMY!**

# DOADORES DO MÊS

 ALVARÁ Nº 61208 <b>HABI PENAGUIÃO</b> ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO Condições de Qualidade, Crenças, Lapa e Confiança		 <b>BORRALHA</b> Hotel • Restaurantes • Spa <b>PADARIA</b> FERNANDES FERNANDES	 <b>manos</b> gráfica	 <b>SECIL</b> Dá forma às ideias	 <b>LiTiNFER</b> Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.
 <b>DOUROXISTO</b> apartments	 <b>KONICA MINOLTA</b>		 <b>vagaroso</b> seguros sociedade de Mediação de Seguros e Promoção Bancária	 <b>MYSTERIOUS</b> reason	
 <b>FAFEL</b> Construct	 ESTABLISHED 1727 <b>MARTHA'S</b> WINES & SPIRITS		 UNião das Freguesias de Galafura e Covelinhas Peso da Régua	 <b>CF Alumínios</b> Alumínios e Estores	
 <b>ARMAZENS DO CORGO</b> PLÁSTICOS • LOUÇÃ • DECORATIVOS • BRANQUEJADOS • COMERCIO GERAL	 <b>OrtoMaior</b>	 <b>FUNDAÇÃO DA CAIXA AGRÍCOLA DO VALE DO TÁVORA E DOURO</b>	 <b>Doutor Finanças</b> Círculo, Vila Real		 <b>LUSIMED GROUP</b> Dr. António Rodrigues & Dra. Sandra Silva
 <b>BLEAM</b>		 <b>be</b> Carpinteiros Branco Exótico		 <b>IRMÃOS PEREIRA</b>	 <b>VILA SECA - ARMARIZ</b>
 <b>COMPASSO E RÉGUA</b> GABINETE DE PROJETOS	 <b>ON24h</b> alarmes	 <b>Quinta da Laceira</b> AL Guiães - Vila Real 914 135 566	 <b>InterMarchê</b> Vila Real	 <b>FILOCO</b> DOURO	 UNIÃO DE FREGUESIAS <b>ADOLFE E VILARINHO DE SAMARÁ</b>
 União das Freguesias de Noura e Palheiros	 <b>GOLDEN HOTELARIA</b> EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA	 <b>CHIP7</b>		 <b>TMOREIRA</b>	 <b>DUPLA DIABÓLICA</b>
 <b>VILA NOVA DE MILAS</b>	 <b>irmãos LEITE</b>	 UNIÃO DAS FREGUESIAS DE <b>CARLÃO e AMIEIRO</b>	 <b>FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA</b> MURÇA		 <b>Forbo</b>
 <b>BILA ÓTICA</b> OPTOMETRISTA CÁTIA MONTEIRO	 <b>TOMEIFEL</b> SOLUÇÕES EM FERRAMENTAS	 <b>ROZÈS</b> PORTO	 ESTD 1943 <b>casa mário machado</b> 80 ANOS	 <b>coisasdepousadouro.com</b> DESIGN HOME STAY	 ESTD 1870 <b>Aveleda</b> Onde os sonhos se cultivam
 <b>CONVÍVIO</b> RESTAURANTE	 <b>Ribeiro &amp; Damião</b> ESCAVAÇÕES E TERRAPLANAGENS	 <b>ELECTROLUZ</b> de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 <b>O Cendoulo de Leiteiro</b> Vendres - Vila Real	 <b>Freguesia de LOUREIRO</b>	 <b>PNPNEUS</b> pneus novos e usados
 <b>PARADA DO BIRO</b>	 <b>Fribila</b> FRIO INDUSTRIAL	 União de Freguesias de Galafura e Covelinhas		 UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM	 <b>*CIMAGOM</b> wine rest®
 <b>Quinta do PRÍNCIPE</b> CHAVES		 <b>E.Leclerc</b> LAMEGO	 <b>S. Leonardo</b> RESTAURANTE	 <b>COMPASSO E RÉGUA</b> GABINETE DE PROJETOS	 <b>Quinta do Pêgo</b>



Viver e Aprender | Edição 205 | NOVEMBRO 2024

VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, Nº478  
5050-346 Poiares - Peso da Régua  
Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

