



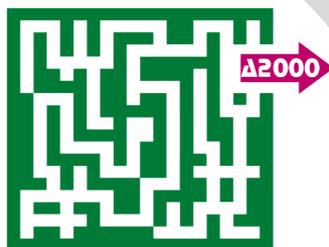
irmãos  
**LEITE.**



FARMÁCIA  
NOSSA SENHORA  
DE FÁTIMA  
MURÇA



ESTD 1943  
**casa mário machado**  
80 ANOS



**ASSOCIAÇÃO 2000**  
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

# VIVER e aprender

www.a2000.pt

## INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL



Ana Maximino está integrada profissionalmente através de um Contrato -Emprego Inserção + (CEI+) na Junta de Freguesia de Alijó.



- PÁGINA 5 -

## FORMAÇÃO PROFISSIONAL

### Cultura & Arte

- ◇ 2 Cursos "Operador de Serviços Pessoais e Comunitários"
- ◇ Baião - PÁGINA 14 -



Cofinanciado pela  
União Europeia

## II ROTA DE CLÁSSICOS

18 DE MAIO DE 2025

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

INSCRIÇÕES



## Resultados do ano 2024 Apresentados em Assembleia-Geral

- PÁGINA 5 -



## 10/03/2025 - Visita de acompanhamento às obras do Projeto PARES

3.0 - PÁGINA 10 -



## Mês de trabalho e muita aprendizagem

- PÁGINA 24 -



## Oportunidade D'Ouro Novos rostos. Novas histórias. A mesma missão!

- PÁGINA 21 -



Apoios

Alcides Pereira  
Luis Almeida, LDA.

Taxis de 5, 7 e 9 lugares  
Transfers e tours

+351 934240572

alcides.1975@hotmail.com



• CONSTRUÇÃO CIVIL  
• AQUECIMENTO CENTRAL  
• FOGÕES DE SALA  
• RECUPERADORES DE CALOR  
• SALAMANDRAS PELLETS  
• PISO RADIANTE  
• PAINÉIS SOLARES

L.D.A. 259 338 443  
NOGUEIRA: 916 633 644  
m.c.nogueira@hotmail.com

Rua de Monteseiros  
L1, 21, L1, 23  
5000-433 VILA REAL

**ESPORÃO**  
MAIS. DEVAGAR.

**Melo**  
optica

**Fribila**  
FRIO INDUSTRIAL

**ACQUA**  
CABELEIREIROS  
UNISEXO  
SILVIA AUGUSTO

**SELIDOMUS**  
LOCAÇÃO DE MÁQUINAS PARA A CONSTRUÇÃO, LDA

**Fernando Peixoto**  
Animação para Bares, Cafés, Restaurantes, Quintas e ao ar livre.  
Música ao vivo com bailarinas.  
939 166 747

**Florista ARTESTITIZ**  
Rua da Democracia, Lj 10  
Santa Marta de Penaguião  
254 098 299 936 789 534

**CAFÉ KIKOS**  
RUA PRINCIPAL, 1458 MEDRÕES

**Mimos de Beleza**  
DIANA MONTEIRO  
GABINETE DE ESTÉTICA

**ElectroPenaguião**  
ELECTRICIDADE AUTO  
Sociedade Unipessoal, LDA  
Camilo da Conceição Paulo  
Rua do Douro, nº5  
5030-430 Santa Marta de Penaguião  
Tel. 919 354 696

**Florista Asas da Bé**  
Elisabete Ferreira  
Telm: +351 963 345 190  
Mercado Mesão-Frio

**BOUTIQUE SÓNIA**  
T. 914 797 062 - AV.º 1.º DE MAIO, N.º 21  
5030-472 SANTA MARTA DE PENAGUIÃO

**douromais**

**RE/MAX CERTA**  
**Duarte Conceição**  
Consultor Imobiliário  
+351 924 434 706  
Praceta do Coura, nº 5, R/chão  
5100-092 Lamego | Portugal  
Tel.: +351 254 656 200  
Sítios Douro - Med. Imob. Lda | AM 9201  
Cada agência é de propriedade e gestão independente.  
dmconceicao@remax.pt  
www.remax.pt/dmconceicao  
facebook.com/duarteconceicaoaremax

**IP**  
**INFORPENAGUIÃO**

**COST JARDINS**

**CAFÉ MEU JARDIM**  
RUA SANTA MARIA, N.º 638 - SEDILOS  
TEL. 254 899 456

**As Marias**

**Casa Teixeira**  
Mini - Mercado . Gás . Rações  
Tef: 254 892 450 - Tel: 967 363 281  
E-mail: casa-teixeira@hotmail.com  
Rua da Carreira, 8 - Santa Cristina - Mesão Frio

**HAMBURGUERIA COM UNHAS E DENTES**  
Rua Alexandre Herculano  
LAMEGO - 937 969 662 -

**CARLOSEQUEIRA**  
**CarloSequeira**  
Distribuição Alimentar e Bebidas  
Escritório: Rua Dr. Carneiro Mesquita - Fontes  
5030-128 Santa Marta de Penaguião Contribuinte: 157 369 501  
Telemóvel: 96 851 3220

**Daniel Teles**  
**Arquiteto**  
Santa Marta de Penaguião  
Tel 254 811 450 / 966 321 360  
Avenida 25 de Abril n.º69  
5030-464 Santa Marta de Penaguião  
dajoante@gmail.com

**ENERGIA**  
Amândio & Peixoto, Lda.  
Rua de Matos, N.º 372 • Lobrigos 964 648 000 / 254 822 117  
5030-414 Santa Marta de Penaguião amandiopeixotolda@gmail.com

**AMANHECER**  
**Super Fontes Miguel Ribeiro**  
Largo do Vale, 1 | 5030-114 Fontes, Santa Marta de Penaguião

## Aceitar a mudança é inevitável para que haja crescimento...

Aos 40 anos, Franz Kafka (1883-1924), que nunca se casou e não teve filhos, passeava um dia por um parque em Berlim quando se deparou com uma menina que chorava porque tinha perdido sua boneca favorita. Ela e Kafka procuraram a boneca sem sucesso.

Kafka disse-lhe que se encontrariam lá no dia seguinte e que voltariam para buscá-la.

No dia seguinte, quando ainda não tinham encontrado a boneca, Kafka deu à menina uma carta "escrita" pela boneca que dizia "por favor, não chores. Fiz uma viagem para ver o mundo. Escrevo-te sobre as minhas aventuras."

Assim começou uma história que continuou até o fim da vida de Kafka.

Durante os seus encontros com a menina, Kafka lia as cartas da boneca cuidadosamente escritas com aventuras e conversas que a menina achava adoráveis.

Finalmente, Kafka trouxe de volta a boneca (comprou uma) que tinha voltado para Berlim.

"Não se parece nada com a minha boneca", disse a menina.

Kafka entregou-lhe outra carta na qual a boneca escrevia: "Minhas viagens mudaram-me". A menina abraçou a nova boneca e levou-a para o seu lar feliz.

Um ano depois, Kafka morreu.

Muitos anos depois, a menina, agora adulta, encontrou uma carta dentro do pulso da boneca. Na minúscula carta assinada por Kafka dizia: **"Tudo o que você ama provavelmente será perdido, mas no final o amor voltará de outra maneira"**.

**Aceitar a mudança é inevitável para que haja crescimento. Juntos podemos transformar dor em espanto e amor, mas cabe a nós criar essa conexão consciente e intencionalmente.**



**António José Ribeiro,**  
*Presidente da Direção da A2000*

### EDIÇÃO Nº 209 |

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

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

- |   |  |
|---|--|
| 3. Editorial  | 15. Descobrindo Sabores: A Experiência com Sumos e Batidos   |
| 4. Ana Maximino está integrada profissionalmente através de um Contrato-Emprego Inserção + (CEI+) na Junta de Freguesia de Alijó. | 16. Os batidos na nossa alimentação  |
| 6. Resultados do ano 2024   | 16. Decoração de Mesas e Tabuleiros para a Páscoa: Criatividade e Poupança   |
| 10. PARES 3.0   | 18. Direitos? Todos temos...   |
| 12. Que rico Portugal   | 21. "Oportunidade D'ouro"  |
| 13. Que benefícios tem o exercício físico no nosso dia-a-dia?   | 22. Desporto, Criatividade e Descobertas   |
| 13. A importância da alimentação saudável na criança  | 23. Cidadania  |
| 14. Diversidade cultural  | 24. Mês de trabalho e muita aprendizagem   |
|   | 25. "A velhice é como março: por vezes fria e tempestuosa, mas também cheia de promessas de renascimento e esperança." |

# 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:



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)

- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários - 2900 horas

#### Formação Contínua (em regime laboral)

- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais - 400 horas



Cofinanciado pela  
União Europeia



## Ana Maximino está integrada profissionalmente através de um Contrato-Emprego Inserção + (CEI+) na Junta de Freguesia de Alijó.

Após ter sido sinalizada pelo Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) da A2000, a Ana foi encaminhada primeiramente para o serviço de IAQQE (Informação, avaliação e orientação para a qualificação e emprego) do Centro de Recursos, para depois realizar uma experiência laboral no âmbito da medida de Apoio à Colocação. Findo este período, veio o CEI+ e a continuidade do vínculo da Ana à Junta de Freguesia.

A Presidente – Sra. Aurelina Pereira, sublinha que a decisão de acolher a Ana partiu da vontade de promover uma freguesia verdadeiramente inclusiva. **“Olhamos para os nossos fregueses de igual forma e é muito importante que as pessoas com deficiência se sintam integradas na sociedade, se sintam úteis e realizadas profissionalmente”**, afirmou.

Quando questionada sobre as tarefas que a Ana desempenha a Presidente refere: **“As tarefas desempenhadas pela Ana Maximino, estão relacionadas com a limpeza do edifício da Junta de Freguesia, da Casa Mortuária e limpeza do espaço exterior. Na primavera e verão a Ana também rega as floreiras que estão colocadas na zona envolvente ao plátano.”**

Quanto ao valor que uma pessoa com diversidade funcional pode acrescentar ao trabalho diário, a Presidente reforçou: **“A Ana é uma menina/mulher que, sob orientação, é capaz de realizar as tarefas que lhe são conferidas. No seu vagar, realiza tudo com muita perfeição, o que faz com que os seus colegas tenham**

**mais tempo para outras funções.”**

A adaptação ao posto de trabalho foi, segundo a Presidente, tranquila e natural graças ao empenho da Ana e ao acolhimento da equipa. **“A Ana é muito pontual e está sempre disponível para realizar novas tarefas”**, acrescentou a Presidente.

A relação entre a Junta de Freguesia e a A2000 revelou-se fundamental para esta integração. **“O apoio da A2000 foi crucial, tanto na formalização da candidatura ao IEFP como no alinhamento dos objetivos para a integração da Ana”**, explicou. Este suporte contínuo reforça a ponte entre entidades e candidatos, facilitando processos que muitas vezes parecem complexos.

A própria Ana não esconde a sua felicidade por esta nova fase da sua vida. **“O meu trabalho é varrer as ruas da freguesia e fazer a limpeza dos espaços públicos. Esta oportunidade surgiu porque a A2000 contactou a Junta de Freguesia para me tentar arranjar este trabalho, e foi aí que fiz primeiro um estágio e agora um contrato. Tem sido um apoio muito importante para mim. Agora tenho uma vida melhor”**, confessou.

Continuadamente, a Ana refere que esta integração lhe trouxe mudanças muito positivas: **“Gosto muito de trabalhar aqui e tem sido uma experiência muito boa. Estava farta de estar em casa sem fazer nada. Agora tenho mais responsabilidades e rotinas diárias. Acolheram-me muito bem e são muito simpáticas. Agradeço pelo trabalho que te-**



Ana Maximino

**ngo e pela oportunidade. Sinto que estou mais alegre e feliz. Faço isto também pela minha família que me tem apoiado muito.”**

Em relação à abertura da Junta para continuar a integrar pessoas com diversidade funcional, a resposta foi positiva: **“A nossa recetividade é total, até porque não é a primeira vez que integramos pessoas com diversidade funcional.”**

A Presidente da Junta conclui com um apelo forte às empresas e entidades: **“As pessoas com diversidade funcional são pessoas muito especiais. São sensíveis, doces e, no caso da Ana, com uma alegria contagiante, merecendo por isso uma oportunidade no mercado de trabalho. Pode demorar mais um pouco a realizar as tarefas, mas ficam perfeitas, e isso é o que importa.”**

Esta é mais uma história que prova que a inclusão não é apenas uma meta a alcançar, mas um caminho a percorrer — passo a passo, pessoa a pessoa.

Fátima Teixeira, Técnica do CRIP

# RESULTADOS DO ANO DE 2024

## Apresentados em Assembleia-Geral

Dia 31 de março realizou-se na sede da A2000 a Assembleia-Geral Ordinária, onde estiveram presentes sócios clientes e colaboradores, em regime misto (presencial e através da plataforma Zoom), para apresentação e aprovação do Relatório e Contas de Gerência (RC) de 2024.

O Relatório e Contas de 2024, reúne a informação de avaliação dos indicadores expressos no Programa de Ação e Orçamento para 2024. Este documento foi realizado por forma a responder ao Sistema de Gestão da Qualidade, o qual assenta nos normativos de duas certificações: DGERT (Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho) e EQUASS (European Quality Assurance for Social Services).

O RC enquadra, em três vertentes, as várias componentes organizacionais associadas aos princípios do sistema de qualidade EQUASS, a saber: “Clientes e Serviços”, “Aprendizagem e Desenvolvimento” e “Gestão Estratégica”. Assim, neste artigo, resumidamente, por vertente, apresentamos uma fotografia do percurso da A2000 no ano de 2024.



Descrição	Valor	Valor	Valor
Salários e encargos sociais	1.200.000,00	1.200.000,00	1.200.000,00
Impostos e contribuições	100.000,00	100.000,00	100.000,00
Alugueres	50.000,00	50.000,00	50.000,00
Outros	150.000,00	150.000,00	150.000,00
<b>Total</b>	<b>1.500.000,00</b>	<b>1.500.000,00</b>	<b>1.500.000,00</b>



### 1. CLIENTES E SERVIÇOS

A vertente Clientes e a vertente Serviços são indissociáveis, porque os serviços existem para responder às necessidades e expectativas dos clientes e, sem clientes não há serviços. Por sua vez, os serviços vão evoluindo e desenvolvendo graças ao feedback e participação contínua dos clientes. Por isso, estas duas vertentes aparecem juntas.

A A2000 dispõe de 2 tipos de serviços, com os respetivos clientes, que por sua vez participaram na realização das atividades e na avaliação das mesmas:

#### SERVIÇOS FORMATIVOS

- a. **Formação Profissional - Qualificação de pessoas com deficiência e incapacidade** envolveu as modalidades de formação inicial e formação contínua e decorreram 2 projetos em simultâneo (POISE-03-4215-FSE-000028 e PESSOAS-FSE+-01554900) em 7 locais: Peso da Régua (sede da A2000), Baião, Resende, Chaves, Tabuaço, Armamar e Carraceda de Ansiães.

No seu conjunto, os serviços formativos envolveram:

- 195 formandos;
- 17064 horas de formação ministradas;
- um volume executado de 174172 horas, nos 2 projetos.

- b. **Formação Pedagógica Inicial de Formadores** – decorreu um curso de 90 horas que envolveu 12 formandos, obtendo um volume de 994 horas.



# casa mário machado

ESTD  
1943

80 ANOS

## Se existe, nós temos!



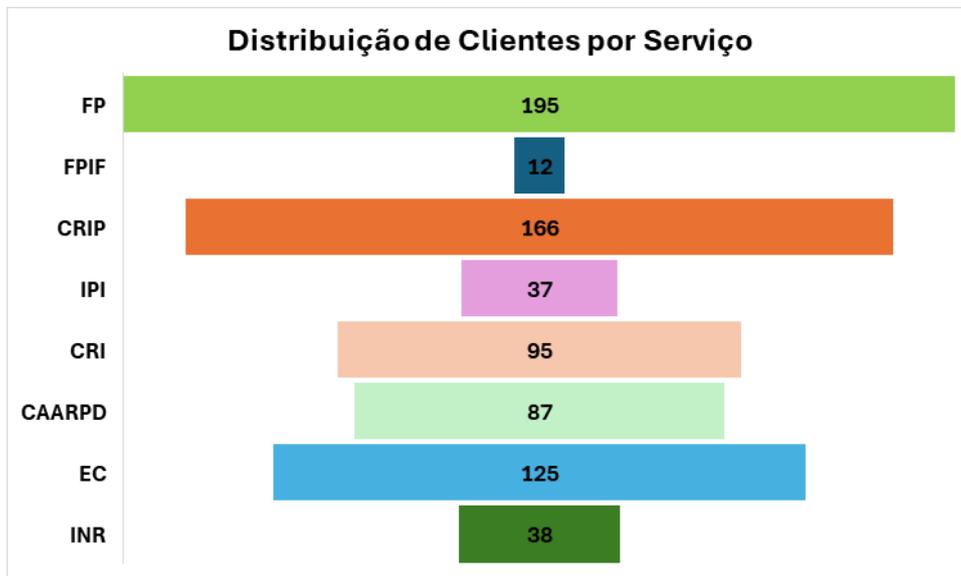
[www.casamariomachado.pt](http://www.casamariomachado.pt)

AGRICULTURA · CONSTRUÇÃO · BRICOLAGE

## SERVIÇOS NÃO FORMATIVOS

- a. **Intervenção Precoce na Infância (IPI):** o Acordo de Cooperação com a Segurança Social é para 30 crianças dos 0 aos 6 anos de idade, mas os técnicos da A2000 tiveram a gestão de caso de 37 crianças e seus familiares e participaram com os restantes elementos da ELI no serviço prestado às crianças de 4 concelhos (Peso da Régua, Mesão Frio, Sta. Marta de Penaguião e Mondim de Basto).
- b. **Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social (CAARPD):** que é uma resposta social, com Acordo de Cooperação para 75 pessoas, envolveu duas modalidades - “Atendimento e Acompanhamento” e “Reabilitação Social” - e abrangeu 87 pessoas.
- c. **Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP):** envolveu 3 Medidas do IEFP e abrangeu 166 pessoas, num total de 232 intervenções, das quais terminaram 155.
- d. **Espaços de Convívio (EC):** envolveu os Espaços de Convívio em cinco freguesias do concelho de Sta. Marta de Penaguião (Fontes, Sever, União de Freguesias de Louredo e Fornelos, União de Freguesias de Lobrigos e Sanhoane, Alvações do Corgo); duas freguesias do concelho de Peso da Régua (União de Freguesias de Poiares e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas) e uma do concelho de Lamego (União de Parada de Bispo e Valdigem), com ações diversas, para 124 idosos.
- e. **Centro de Recursos para a Inclusão (Ministério da Educação):** abrangeu 6 Agrupamentos de Escolas, dos concelhos de Peso da Régua, Sta. Marta de Penaguião, Murça, Tabuaço, Sta. Marinha do Zêzere e Mesão Frio, abrangendo um total de 95 crianças.
- f. **Programa de Financiamento a Projetos do Instituto Nacional para a Reabilitação (INR)** que envolveu 3 projetos - “Movimento Inclusivo”, “Carrazeda Inclusiva” e “MUDAT - A mudança começa em ti” – os quais envolveram 6 concelhos – Peso da Régua (Poiares), Murça, Vial Real, Carrazeda de Ansiães, Armamar e Tabuaço - tendo envolvido 38 clientes e 257 participantes nas atividades dos 3 projetos.
- g. **Prémio Caixa Social** que financiou o Projeto Oportunidade D’ouro dirigido a pessoas com doença mental. Em novembro de 2024, o projeto iniciou com a preparação, divulgação e realização dos contactos com o Departamento de Psiquiatria para seleção dos 16 participantes.

**Nesta vertente verificou-se que 755 pessoas frequentaram os serviços da A2000.**



## 2. APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO

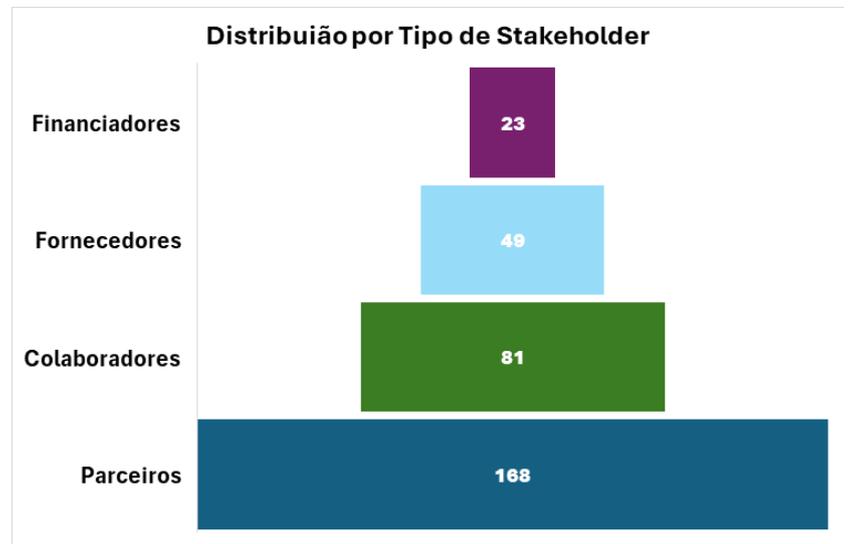
No Relatório e Contas, esta vertente reúne tudo o que diz respeito aos recursos humanos, físicos, tecnológicos e competências necessários ao desenvolvimento e progresso da organização, bem como atende a toda a informação resultante do funcionamento dos serviços. Da análise de todos estes inputs e interações entre stakeholders resulta sempre uma aprendizagem que produzirá o impulso para o passo seguinte, que poderá ser de melhoria e inovação, potenciado pelo benchmarking/benchlearning que esteja a decorrer.

Nesta vertente são compilados, também, os resultados alcançados ao nível da participação, satisfação e desempenho dos stakeholders de todos os serviços (clientes diretos (755), colaboradores (81), parceiros (168), fornecedores (49) e financiadores (Financiadores Principais foram 23, mas houve 73 doadores do mês e mais de 368 outros doadores (empresas, entidades, autarquias e particulares)) que, saliente-se, foi muito positiva.

A percentagem de respostas de insatisfação não foi significativa, porém foi analisada para que se proceda a esclarecimentos ou melhorias a implementar.

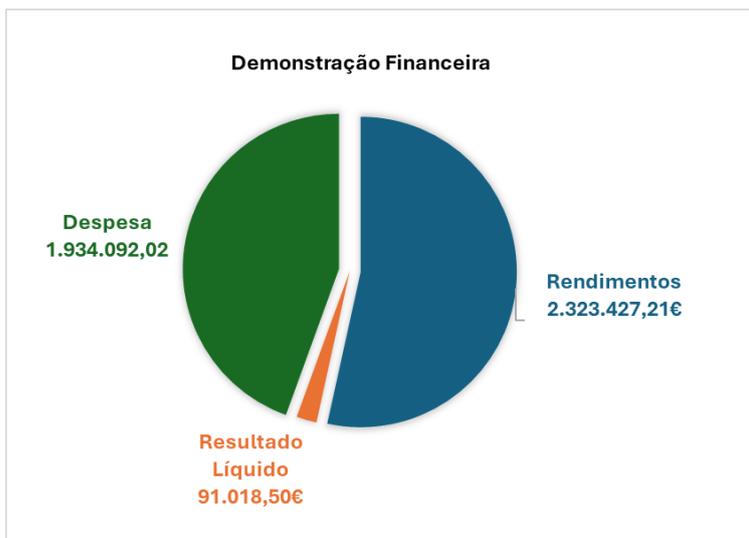
Relativamente aos “**Recursos Físicos**” manteve-se a sede em Peso da Régua e os 7 polos existentes nos concelhos de Baião, Resende, Armamar, Tabuaço, Murça, Chaves e Carraceda de Ansiães;

- Mantiveram-se as obras no edifício principal da sede, ao abrigo do **projeto PARES 3.0** (Programa Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais – 3ª Geração) para instalação de 2 Lares Residenciais (LR), 1 Centro Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) e 2 Residências de Autonomização e Inclusão (RAI);
- Instalaram os painéis fotovoltaicos da candidatura aprovada pela GREENVOLT – Energias Renováveis, SA, (“Riqueza Energética”) para a fornecimento gratuito de uma Unidade de Produção de Autoconsumo e criação de uma Comunidade de Energia.
- Efetuuou-se a consignação de obra para um projeto cofinanciado pelo PRR – Eficiência Energética em Edifícios de Serviços – para Instalação de Painéis Fotovoltaicos e Substituição de Luminárias no Pavilhão da A2000.



### 3. GESTÃO ESTRATÉGICA

A maioria das atividades da A2000 resultam de candidaturas (com princípio e fim) ou de respostas sociais atípicas, cujo financiamento poderá um dia não ser renovado, pelo que existe uma fragilidade constante a este nível. É um risco assumido, desde sempre, pelos órgãos de gestão, que exige destes um foco na execução dos planos previstos para garantir os financiamentos, uma procura contínua de outras fontes de financiamento que continuará nos próximos anos, porém, e porque é uma IPSS, todo este foco financeiro decorre, sem que a A2000 se afaste da Missão, valores e princípios éticos que defende e promove.



No RC, esta vertente, tradicionalmente, engloba todos os aspetos que garantem a saúde financeira e de sustentabilidade da entidade e, como se pode ver no gráfico seguinte da Demonstração Financeira o resultado Líquido continua positivo:

Pela análise das Demonstrações Financeiras (Balanço e Demonstração de Resultados por Naturezas), à data de 31 de dezembro de 2024, auditadas e certificadas legalmente por Revisor Oficial de Contas Independente verifica-se que:

- O rendimento total foi de 2.330.806,05€ e os gastos globais de 2.233.787,55€, o que gerou um resultado líquido do exercício positivo de 97.018,50€.

**De referir, ainda, que face à totalidade de indicadores para o ano de 2024, cumpriram-se as taxas,**

**previstas em Plano de Ação e Orçamento, de 75% dos indicadores/ objetivos definidos em Plano Estratégico.**

No dia 31 de março, o Relatório e Contas de Gerência de 2024 foi aprovado por unanimidade dos sócios participantes.

O Relatório e Contas de Gerência de 2024 está publicado na página Web da A2000 em: [www.a2000.pt](http://www.a2000.pt)

**Marina Teixeira, Diretora Técnica**



**Remodelação do Edifício da A2000 Respostas Sociais – Projeto PARES 3.0**  
(para 100 pessoas com deficiência e incapacidade)

- 2 Lares Residenciais (30+30 Pessoas)
- 2 Residências Autónomas (5+5 Pessoas)
- 1 Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (30 Pessoas)

CUSTO TOTAL DO PROJETO .....	3.152.727,50€ + IVA
FINANCIAMENTO PÚBLICO .....	2.013.214,00€
FINANCIAMENTO A2000 .....	1.139.513,50€
PRAZO DE EXECUÇÃO DA OBRA .....	24 MESES
CONSIGNAÇÃO DA OBRA.....	30/06/2023
POSTOS DE TRABALHO A CRIAR .....	55



# 10/03/2025 - Visita de acompanhamento às obras do Projeto PARES 3.0

A visita de acompanhamento às obras do Projeto PARES 3.0 decorreu com a presença: da Segurança Social, Eng.ª Raquel Reis e Dr. Carlos Gonçalves; da Habi Penaguião Lda., Sr. Artur Guedes, Sr. Paulo Sousa, Eng. José Carlos e Eng. Tiago Meneses; da fiscalização, Eng. Pedro Pinto; e da A2000, Sr. António Ribeiro.

As obras decorrem em conformidade com o programado.

Este Projeto decorre no âmbito do Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais - 3ª Geração (PARES 3.0), e visa o desenvolvimento das seguintes respostas sociais: 1 Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) para 30 pessoas; 2 Lares Residenciais (LR) para 60 pessoas; e 2 Residências de Autonomização e Inclusão (RAI) para 10 pessoas.

O Projeto PARES 3.0, aprovado para a A2000, consubstancia o financiamento público da Segurança Social no valor de 2.013.213,80€, num investimento global de cerca de 3,5 milhões de euros. Implicará o atendimento a mais 100 pessoas com deficiência e incapacidade e a criação de 55 novos postos de trabalho.



Faça-nos a consignação de 1% do seu IRS.

**☒ 505 045 125**

Coloque o NIF da **A2000**  
**NÃO LHE CUSTA NADA!**





[www.armamar.freguesias.pt](http://www.armamar.freguesias.pt)

**Armamar | Coura | Tões | Travanca**

AV. 8 DE SETEMBRO Nº14 5110-127 ARMAMAR  
JUNTAARMAMAR@GMAIL.COM

**254 851 846**

## Que rico Portugal

No âmbito da UFCD À descoberta das inter-relações entre espaços os formandos do curso 1- Ação 1 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Poiares desenvolveram uma atividade que teve como objetivo reconhecer a organização territorial de Portugal nomeadamente os seus concelhos e distritos, as suas tradições e gastronomia.

Assim, o grupo de formação começou por realizar uma pesquisa para conhecer mais pormenorizadamente algumas das características de cada um dos distritos e concluíram que Portugal é um país rico em história, cultura e paisagens naturais e que se divide em Portugal Continental e nos arquipélagos dos Açores e da Madeira.

O continente é constituído por 18 distritos, cada um com características únicas que contribuem para a identidade nacional:

- Lisboa: Capital do país, centro político e económico, conhecida pela sua arquitetura pombalina e vida cultural vibrante.
- Porto: Segunda maior cidade, famosa pelo vinho do Porto e pela Ribeira classificada como Património Mundial da UNESCO.
- Braga: Um dos centros religiosos mais importantes, destacando-se pelo Santuário do Bom Jesus do Monte.
- Coimbra: Cidade universitária de renome onde se localiza a mais antiga universidade de Portugal.
- Faro: Capital do Algarve, conhecida pelas praias paradisíacas e pela Ria Formosa.
- Setúbal: Destino de natureza e gastronomia, famoso pelo Parque Natural da Arrábida.

- Leiria: Terra de castelos e de tradição industrial.

- Aveiro: Apelidada de "Veneza Portuguesa", devido aos seus canais e moliceiros.

- Viseu: Destaca-se pelo vinho do Dão e pelo património histórico.

- Guarda: O distrito mais alto do país, situado na Serra da Estrela.

- Castelo Branco: Região de belas paisagens e tradições beirãs.

- Santarém: Berço da lezíria ribatejana e da cultura tauromáquica.

- Portalegre: Conhecida pelo seu património arquitetónico e pela serra de São Mamede.

- Évora: Património da Humanidade pela UNESCO, rica em história romana e medieval.

- Beja: Região agrícola e de tradições alentejanas.

- Bragança: Destaca-se pelo seu castelo medieval e pela cultura transmontana.

- Viana do Castelo: Conhecida pelo seu folclore e pelo Santuário de Santa Luzia.

- Vila Real: Famosa pelos vinhos do Douro e pelos palácios senhoriais.

Para além do território continental, Portugal inclui os arquipélagos dos Açores e da Madeira, que acrescentam uma riqueza natural e cultural ímpar ao país.

- Açores: Um conjunto de nove ilhas vulcânicas no Atlântico, conhecidas pelas suas paisagens exuberantes, lagoas e atividade geotérmica. Destacam-se São Miguel, Terceira e Pico.

- Madeira: Composta pelas ilhas da Madeira e Porto Santo, a região é famosa pelo seu clima ameno, montanhas impressionantes e pelo vinho da Madeira.



De seguida o grupo deitou "mãos à obra" e construiu um mapa de Portugal com esferovite, ficando assim a conhecer a localização e a toponímia de todos os distritos e concelhos do território português.

A execução desta atividade foi muito importante para o grupo de formação pois concluíram que a diversidade territorial de Portugal é um dos seus maiores trunfos, proporcionando uma riqueza paisagística, gastronómica e cultural e que este "pedaço de terra à beira-mar plantado" merece ser visitado.

Isabela Lima, Formadora

# Que benefícios tem o exercício físico no nosso dia-a-dia?

No âmbito da UFCD 3435PCDI - Animação e Lazer, o Curso 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Poiares realizou recentemente uma caminhada pela aldeia de Poiares, com o propósito de explorar os inúmeros benefícios do exercício físico na saúde e no nosso dia-a-dia. Esta iniciativa teve como objetivo não só reforçar a importância de um estilo de vida ativo para a saúde mental e física, mas também promover a descoberta de espaços e património locais.

Além de nos mantermos fisicamente ativos, esta caminhada ofereceu-nos a oportunidade de conhecer melhor a aldeia de Poiares, onde se encontra a sede da A2000, e de visitar locais e monumentos de relevância histórica e cultural da freguesia. Foi uma excelente forma de

ligar o bem-estar físico com o enriquecimento cultural.

Esta prática mostrou-nos que a aquisição de conhecimentos não tem de ocorrer exclusivamente numa sala formação. Pelo contrário, atividades práticas e dinâmicas como esta são uma forma eficaz de aprendizagem, porque despertam maior interesse e motivação.

Como afirmou alguém um dia: *"Atividade física não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável - ela é a base da atividade intelectual criativa e dinâmica."* A atividade realizada não só confirmou esta ideia como também demonstrou que o bem-estar físico e mental nos aproxima dos outros e melhora a nossa qualidade de vida.



Esta foi, sem dúvida, uma experiência enriquecedora que todos os participantes adorariam repetir, pois, mesmo cansados fisicamente, saíram mais felizes, motivados e energizados.

**Corpo são, Mente são!**

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

Marlene Azevedo, Formadora

# A importância da alimentação saudável na criança

Ao longo da UFCD 7340PCDI - Acompanhamento da Criança, o grupo de formação do Curso 1 – Ação 6 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários tem debatido o tema "Hábitos Saudáveis e Não Saudáveis na Criança". Chegou o momento de discutir a importância de uma alimentação saudável para as crianças e as consequências que podem surgir no seu desenvolvimento caso não haja atenção à qualidade dos alimentos ingeridos.

Percebemos, com base nas notícias a que temos tido acesso, que a obesidade infantil tem atingido níveis alarmantes e que há uma tendência crescente nesse sentido. É necessário contrariar essa realidade, pois o excesso de peso, uma alimentação desequilibrada e o sedentarismo podem trazer sérios problemas à saúde das crianças e prejudicar, consequentemente, o

seu desenvolvimento físico e psicológico.

Durante uma das sessões de formação, foi realizada uma atividade em que cada um refletiu sobre alimentos saudáveis e não saudáveis, separando-os para entender como cada tipo pode impactar a saúde da criança e quais doenças podem surgir devido à falta de cuidados com a alimentação desde cedo.

A atividade gerou diversas conclusões, destacando a atenção que devemos ter com a alimentação no dia a dia – não apenas em crianças, mas também ao longo de toda a vida. Foram reforçados os benefícios de adotar estilos de vida saudáveis desde cedo, considerando que nossas escolhas refletem-se diretamente na saúde e bem-estar ao longo do tempo.

**Ter uma alimentação saudável, é ter uma vida são!**

*Para ser bem alimentado,  
De tudo terei que comer*



**É preciso muito cuidado  
Para sadio, crescer.**

**Se comer apenas doce,  
Enchidos, fritos e pão,**

**A minha saúde acabou-se  
E ficarei um balão.**

**Se não quero engordar,  
Frutos e legumes terei de comer.**

**Gorduras e doces vou dispensar  
Mesmo que me deem prazer.**

**Ovos, carne, leite e peixe  
Terei de comer com moderação**

**E mesmo que alguém me deixe  
À gula vou dizer não!**

Curso 1 - Ação 6- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Marlene Azevedo, Formadora



**Cofinanciado pela  
União Europeia**

# Cultura & Arte

Os formandos do Curso 1 / Ação 7 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários percorreram as ruas da vila de Baião para assistir ao **Desfile Concelhio de Carnaval** formando por grupos representativos das juntas de freguesia, associações culturais, recreativas e desportivas, bem como participantes individuais a espalhar alegria e criatividade. Esta atividade decorreu no âmbito da UFCD Cidadania, Comunidade e Ambiente com o objetivo de explorar as tradições da cultura portuguesa e reconhecer a importância da diversidade cultural. Foi uma tarde animada, começaram por desfilar as crianças mais pequenas - creche e pré-escolar - seguindo-se o primeiro ciclo até ao 10.º ano de escolaridade. O tema



do desfile foi a celebração dos 500 anos de Camões, sendo os trajes alusivos ao tema – descobrimentos, ninfas, língua portuguesa, o mar e as caravelas. Os formandos estavam entusiasmados com a música, cor e animação desta tradição da cultura portuguesa. Todos gostaram deste momento de convívio e celebração.

Ambos os cursos a decorrer em Baião deslocaram-se à **Biblioteca Municipal António Mota** para ver a Exposição “Metamorphosis”, do artista Jorge Cruz. Esta visita decorreu no âmbito da UFCD Cidadania, Comunidade e Ambiente para explorar os objetivos da cultura e as formas de manifestação e expressão cultural. Todos ficaram surpreendidos e encantados com as criações do artista que acharam “bizarras”, por misturar a realidade e a fantasia. A exposição “Metamorphosis”, através da pintura, mostra a visão do artista sobre a realidade, que nos levou a estimular os sentidos, a recordar experiências, a desenvolver a imaginação e a aguçar a criatividade. Os formandos perceberam que a pintura



é uma forma de expressão cultural, que está presente na nossa história há séculos e séculos... Algumas pinturas, como estas, são tão marcantes que nos ficam na memória ao longo dos anos. Continuando na UFCD Cidadania, Comunidade e Cultura e também ambos os cursos,

# BAIÃO



os formandos realizaram uma visita à **Loja Interativa de Turismo de Baião** para explorar a diversidade cultural do Concelho de Baião. Os formandos consultaram livros, fotos e vídeos sobre o Concelho, exploraram mapas, folhetos e panfletos que se encontravam na Loja de Turismo. Todo este material permitiu explorar a diversidade cultural do Concelho de Baião em vários domínios: música, dança, gastronomia, monumentos/arquitetura, paisagem natural, trajes regionais, festas e produtos regionais.

A diversidade cultural de Baião é imensa - Biscoito da Teixeira, Bengalas de Gestaçô, Cestas de Fren-de, Licores, Feira do Anho Assado e Arroz de Forno, Feira do Fumeiro e Cozido à Portuguesa, Mosteiro de Ancede, Serra da Aboboreira e os Dólmens, Serra do Marão, Castelo de Matos, Carvalhal da Reixela, Rio Douro, o recente Biscoito Chelo...



Cofinanciado pela União Europeia



... e muito mais! Foi um momento muito rico, onde cada formando partilhou os seus conhecimentos e todos saíram com a certeza do lema do concelho... Visite Baião!!!

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

Curso 1 – Ação 7 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sandra Pinto, *Formadora*

## Descobrimo Sabores: A Experiência com Sumos e Batidos

No âmbito da UFCD 3529APCDI – Produção Alimentar – queijos e bebidas, realizámos uma pesquisa sobre sumos de fruta e legumes, bem como sobre batidos de fruta. Com base nas receitas recolhidas, decidimos elaborar um livro de receitas, no qual reunimos todas as sugestões encontradas ao longo da atividade.

Após a pesquisa, escolhemos uma receita de sumo de fruta e legumes e outra de batido de fruta para experimentar. O sumo foi preparado com beterraba, cenoura, maçã vermelha e sementes de chia, enquanto o batido contou com uma combinação deliciosa de banana, morangos, quivi, leite, iogurte natural e mel.

Antes de iniciar a confeção, realizámos a mise-en-place dos ingredientes, organizando tudo para garantir um processo eficiente e sem desperdícios. Durante a preparação, pudemos observar as diferentes texturas, cores e aromas dos ingredientes utilizados.

No momento da degustação, percebemos que o sumo de frutas e legumes não foi muito apreciado, devido ao sabor intenso da beterraba. Por outro lado, o batido foi um



Esta experiência foi muito enriquecedora, pois permitiu-nos aprender mais sobre combinações de ingredientes e a importância da alimentação saudável. Gostámos bastante da atividade e estamos ansiosos pela próxima sessão, onde poderemos explorar ainda mais sabores e receitas!

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

Raquel Santos, *Formadora*

verdadeiro sucesso, destacando-se pelo seu sabor doce e textura cremosa.

# Os batidos na nossa alimentação

No âmbito da UFCD 3529 – APCDI – Produção Alimentar – Queijos e bebidas os formandos do Curso 1 – Ação 3 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Armar estiveram a trabalhar o conteúdo: batidos de fruta.

Numa fase inicial foi perceptível que quase todos os formandos desconheciam o que eram batidos de frutas, quais os seus benefícios e como eram confeccionados.

Assim, a formadora explicou que os batidos se tornaram uma opção popular na alimentação diária dos portugueses, sendo uma forma prática e saborosa de consumir nutrientes essenciais. Combinando frutas, vegetais, proteínas e fibras, os batidos oferecem diversos benefícios para a saúde, como melhorar a



digestão, reforçar o sistema imunológico e fornecer energia. Além disso, são fáceis de preparar, tornando-se uma solução rápida para quem tem uma rotina agitada.

Os nutricionistas recomendam incluir ingredientes naturais e frescos, como bananas, morangos, espinafres e iogurte, para garantir uma alimentação equilibrada. Os batidos também podem ajudar a controlar o apetite e são uma excelente opção para quem procura

# ARMAMAR



manter uma alimentação saudável e nutritiva no dia a dia.

Como forma de terminar a tarde, confeccionou-se um batido de frutas utilizando: iogurte natural, frutos vermelhos, laranjas, bananas e mel. Bateu-se tudo com auxílio da liquidificadora. Os formandos saborearam o batido e comprometeram-se a introduzi-lo na sua alimentação com alguma regularidade.

Curso 1 – Ação 3 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sofia Barros, Formadora

# RESENDE

No âmbito da UFCD 3531APCDI – Produção Alimentar – *mise-en-place*, os formandos do Curso 1 – Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Resende, participaram numa atividade prática dedicada à decoração de mesas e tabuleiros com arranjos alusivos à Páscoa. A iniciativa teve como principais objetivos a elaboração de centros de mesa criativos e a realização de arranjos pascais de baixo custo, promovendo a reutilização de materiais e a valorização da criatividade.

Durante a atividade, os formandos exploraram diversas técnicas de composição e decoração, criando arranjos florais e ornamentais com um toque festivo e primaveril. A utilização de elementos como galhos

# Decoração de Mesas e Tabuleiros para a Páscoa: Criatividade e Poupança

secos, rafia, tecidos, fitas e flores aliados a objetos reciclados, permitiu a criação de peças únicas e económicas, sem comprometer a beleza e a elegância das decorações.

A aposta em materiais acessíveis e reutilizáveis foi um dos pontos altos da formação, demonstrando que é possível criar ambientes festivos e acolhedores com um orçamento reduzido. Os formandos mostraram-se entusiasmados com o resultado final, destacando a importância de conjugar a estética com a sustentabilidade.

Esta iniciativa não só incentivou o desenvolvimento de competências práticas na área de *mise-en-place*, como também reforçou a capacidade criativa dos formandos, preparando-os para futuras ocasiões em



que a apresentação visual é fundamental.

Os formandos desejam a todos uma Santa e Doce Páscoa, cheia de paz, amor e convívio familiar, com mesas decoradas a rigor e recheadas de momentos especiais.

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

Raquel Santos, Formadora



## OS NOSSOS SERVIÇOS

- Medição da Tensão Arterial
- Medição de Parâmetros Bioquímicos
- Testes de Gravidez
- Testes TRAg Covid-19, Influenza A e B
- Testes Streptococcus
- Administração de Injetáveis e Vacinas Não Incluídas no PNV
- Exame Mapa 48Horas
- Consulta de Acupuntura
- Consulta de Podologia
- Consulta de Audiologia
- Consulta de Nutrição
- Preparação Individual de Medicação
- Entrega ao Domicílio
- Holter 24Horas
- Electrocardiograma



FARMÁCIA  
NOSSA SENHORA  
DE FÁTIMA

MURÇA

### Contacte-nos:

[nsfatima.farmacia@gmail.com](mailto:nsfatima.farmacia@gmail.com)

259 511 012

Avenida dos Bombeiros Voluntários,  
Edifício Alameda Loja 2,  
5090-148 Murça

# Direitos? Todos temos...

O grupo de formandos do Curso 1 – Ação 5 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Chaves, trataram de explorar o tema dos direitos humanos e também, das crianças em específico.

O conteúdo “Direitos, deveres, liberdades e garantias” consta do referencial da unidade de formação Cidadania, Comunidade e Ambiente e surge com o objetivo dos formandos identificarem direitos e deveres fundamentais dos cidadãos.

Os formandos ficaram divididos em grupo e começaram por analisar a Declaração Universal dos Direitos Humanos, de onde retiraram conceitos base. Após, optaram por três direitos humanos possíveis de materializar com materiais recicláveis.

Neste sentido, elaboraram uma lista de possíveis objetos a construir,

que fossem representativos dos direitos escolhidos, bem como os materiais necessários para a atividade.

Desta atividade resultou então um martelo, representativo do Direito ao Trabalho; um livro, representativo do Direito à Educação; uma família, representativa do Direito a casar e constituir uma família; uma gaiola, representativa do Direito à Liberdade; um mapa, representativo do Direito ao Asilo e, por fim, os ícones balança e malhete, representativos do Direito à Justiça.

Relativamente ao tema dos Direitos das Crianças, os formandos foram também divididos e foi-lhes fornecida a Declaração dos Direitos da Criança, a qual analisaram e retiraram as ideias-base.

Cada grupo teve a oportunidade de decidir a melhor forma de repre-

# CHAVES

sentar, através de um cartaz, os 10 princípios da respetiva declaração.

Com o apoio do computador, pesquisaram algumas imagens sobre a temática e alguns formandos usaram o programa de processamento de texto Microsoft Word para apresentarem os princípios dos Direitos da Criança.

Ambas as sessões resultaram muito bem, contudo a primeira superou as expectativas, foi gratificante perceber que os formandos tiveram a capacidade de transformar alguns dos direitos humanos em objetos.

A atividade prática nas sessões ajuda não só a nível do desenvolvimento da motricidade fina, bem como na aquisição de aprendizagens mais duradouras.

**Curso 1 – Ação 5 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**

*Ana Marisa Camilo, Formadora*



**Cofinanciado pela União Europeia**



# UNIÃO DAS FREGUESIAS DE CARLÃO E AMIEIRO

*Onde a tradição encontra o futuro, com um compromisso constante de preservar a história e promover o bem-estar da comunidade.*



# 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



## 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)



## FUNDO AMBIENTAL

# #Construir o Futuro

INVESTIMENTO TC-C13-I03 - EFICIÊNCIA ENERGÉTICA EM EDIFÍCIOS DE SERVIÇOS  
PROMOVER A EFICIÊNCIA ENERGÉTICA DO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DA A2000



# OPORTUNIDADE D'OURO



## PROJETO PREMIADO PELO PRÊMIO CAIXA SOCIAL DA CAIXA GERAL DE DEPÓSITOS

O projeto "Oportunidade D'ouro" da A2000 foi recentemente distinguido na 6ª Edição dos Prêmios Caixa Social 2024, promovidos pela Fundação Caixa Geral de Depósitos (CGD). Este reconhecimento celebra a iniciativa inovadora e impactante, que tem como foco transformar vidas de adultos com perturbações de foro psicológico, promovendo a sua inclusão social e profissional.

Dando continuidade ao sucesso do primeiro grupo iniciado em Janeiro, iniciamos um segundo grupo de intervenção com 10 novos destinatários.

Este representa o compromisso de promover a inclusão social e profissional de adultos com perturbações do foro psiquiátrico, contribuindo para uma sociedade mais justa e igualitária.

## Novos rostos. Novas histórias. A mesma missão!



Com um grupo renovado de participantes, o projeto mantém os mesmos princípios de empoderamento, capacitação e valorização individual, adaptando as metodologias às necessidades específicas de cada pessoa.

Desde as primeiras sessões, é notório o entusiasmo e a vontade de mudança dos novos beneficiários, que abraçaram esta oportunidade com coragem e esperança.

### A força da continuidade

A experiência do primeiro grupo trouxe aprendizagens valiosas que agora são incorporadas nesta nova fase, permitindo um acompanhamento ainda mais eficaz e personalizado.

O foco continua a ser o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais, com atividades que promovem a autoestima, o autoconhecimento, o planeamento de vida e a exploração de interesses vocacionais

### Rumo a novos caminhos

Este segundo grupo representa mais do que uma continuidade: é a confirmação do impacto positivo e transformador do "Oportunidade D'ouro". Cada nova etapa é uma celebração do potencial humano e da capacidade de recomeçar, com dignidade, autonomia e sentido de pertença.

Na A2000, acreditamos que cada pessoa merece uma oportunidade de brilhar — e este projeto continua a provar que, com apoio, compromisso e empatia, é possível transformar vidas e construir um futuro mais inclusivo para todos.

### Uma aposta reforçada na inclusão

Com o apoio contínuo da Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro (ULSTMAD) – Departamento de Psiquiatria, o projeto assegura uma intervenção articulada entre as áreas da saúde e da inclusão, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor para que cada participante possa evoluir ao seu ritmo, respeitando a sua individualidade e superando barreiras pessoais.



# Desporto, Criatividade e Descobertas

O mês de março trouxe-nos muitas atividades enriquecedoras e momentos especiais, sempre com muita energia e boa disposição!

No desporto, continuámos a marcar presença em torneios, participando no Torneio de Walking Football em Ribeira de Pena, no dia 16 de março. Além disso, tivemos a oportunidade de jogar Boccia com a turma do 12.º ano de Desporto, da Escola Básica e Secundária de Murça, uma experiência muito enriquecedora, onde partilhámos aprendizagens e criámos momentos de convívio entre gerações.

Nos trabalhos manuais, março foi um mês muito produtivo! Dedicámo-nos à criação de lembranças especiais para o Dia da Mulher e o Dia do Pai, além de vários trabalhos alusivos à Páscoa, como vasos decorados, pintainhos e ovos coloridos, que trouxeram ainda mais cor e alegria ao nosso espaço.

Com a chegada da primavera e os primeiros dias de bom tempo, aproveitámos para organizar uma "Caça ao Tesouro da Natureza" pela vila de Murça. Foi uma atividade divertida e educativa, que nos permitiu explorar o ambiente ao nosso redor e celebrar esta estação tão bonita.

Tivemos ainda a oportunidade de visitar a exposição temporária "Heranças Culturais da Educação", no CITRIME de Murça. Foi uma experiência muito interessante, onde pudemos perceber como a Educação evoluiu ao longo dos anos e refletir sobre as mudanças que marcaram diferentes gerações.

Foi um mês em cheio, repleto de novas aprendizagens, desafios e momentos de partilha. Agora, seguimos para abril com a mesma energia e vontade de continuar a viver novas experiências!

Os clientes e técnicos do  
CAARPD de Murça



# Cidadania

O mês de março no CAARPD foi marcado por um conjunto de atividades enriquecedoras, tendo como tema principal a cidadania. Durante este mês, para além das atividades regulares como estimulação cognitiva, gestão das emoções, desporto adaptado, piscina e trabalhos manuais, introduzimos a Oficina de Valores. Esta iniciativa permitiu criar uma dinâmica conjunta com os nossos clientes, promovendo a reflexão e o debate sobre questões fundamentais da vida em sociedade.

No dia 8 de março, comemorámos o Dia da Mulher com um gesto especial. Cada mulher da A2000 recebeu uma flor feita à mão pelos nossos clientes, num momento de reconhecimento e carinho. Ainda no âmbito dos trabalhos manuais, também proporcionámos um miminho aos pais e responsáveis dos nossos clientes: um bonito trabalho em madeira, personalizado com a imagem de um carro, feito com muito empenho e dedicação.

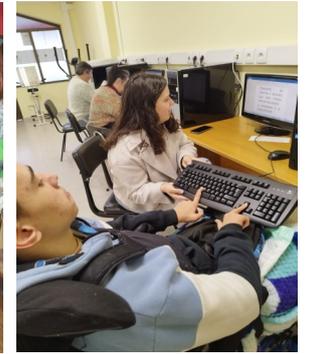
No desporto adaptado, seguimos com a prática do hóquei e do boccia, mas com um foco especial no Walking Football. Esta modalidade teve um destaque particular, uma vez que participámos num torneio realizado no dia 16 de março, em Ribeira de Pena, onde os nossos atletas puderam demonstrar as suas habilidades e espírito de equipa.

A música e a arte, como sempre, estiveram presentes no nosso quotidiano. Pelo terceiro ano consecutivo, participámos no Festival da Primavera, que ocorreu no dia 27 de março em Sabrosa. Foi uma experiência memorável, repleta de expressão artística e convívio.

Para encerrar o mês em grande estilo, aproveitámos os dias de sol para realizar caminhadas por Poiares, promovendo o bem-estar e a conexão com a natureza.

Março foi, sem dúvida, um mês repleto de atividades, desafios e celebrações, reforçando o compromisso do CAARPD em proporcionar experiências significativas e enriquecedoras para todos os seus clientes.

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



## Mês de trabalho e muita aprendizagem

Março é um mês recheado de efemérides o que, por norma, significa que é um mês de trabalho e muita aprendizagem à mistura.

Iniciámos o mês com a comemoração do Dia Internacional da Mulher. Mais do que um momento de celebração, é uma oportunidade para conhecer e lembrar as conquistas sociais, políticas e económicas das mulheres ao longo da história e, ao mesmo tempo, refletir sobre a igualdade de género.

Este ano quisemos ir um pouco mais além, debruçando-nos sobre os desafios que as Mulheres enfrentam na sociedade, em especial as mulheres com incapacidade ou deficiência. Sabemos que as mulheres, em geral, enfrentam diversas dificuldades que se tornam mais acentuadas nas mulheres com incapacidade ou deficiência. Assim, em grupo, exploramos esse tema e concluímos que essas dificuldades passam sobretudo pela **falta de acessibilidade** (a

falta de rampas e transporte adequado pode limitar a sua mobilidade e participação) e pelo **preconceito e estigma** (que se pode manifestar na falta de oportunidades de emprego e exclusão social)

Conversamos ainda que, essas dificuldades só poderão ser superadas num esforço conjunto da sociedade através da promoção de políticas inclusivas e da sensibilização para os Direitos destas mulheres. Para assinalar esta data, elaboramos um pequeno “*Bouquet*” de flores de papel que oferecemos a algumas mulheres da comunidade.

Durante o mês de março, em sala, abordamos ainda o Dia do Pai, para o qual fizemos umas pequenas lembranças alusivas ao tema, para oferecer em casa. Com a chegada da primavera, referenciamos também o Dia da Água e do Dia da Árvore. Neste último, a convite do Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Tabuaço, plantamos

uma magnólia branca, nas imediações da biblioteca municipal e foi-nos oferecido uma caixa de maçãs para o nosso lanche. Agradecemos à Junta de Freguesia de Tabuaço, na pessoa do Sr. Presidente Bruno Silva, por nos ter proporcionado uma tarde diferente e bem passada.

Ainda em Tabuaço, tivemos a oportunidade de visitar a exposição de pintura de M. Dulce Sousa Prata, patente no MIDU e foi-nos entregue o Troféu de participação em “*Juntos Fazemos Natal*”, uma iniciativa da Câmara Municipal de Tabuaço que visa envolver as associações e entidades locais na decoração natalícia da vila.

De referir, que para além destas atividades continuamos, em Tabuaço e Armamar com as nossas atividades de piscina e música, e piscina/ginásio, respetivamente.

*Alexandra Santos, Técnica da A2000*





# MESÃO FRIO SANTO ANDRÉ



*Um lugar com História.*  
VISITE-NOS!



**CONTACTOS**

Praça do Pelourinho, n°45 B  
5040-314 Mesão Frio

254 891 927  
[freguesiasantoandre@sapo.pt](mailto:freguesiasantoandre@sapo.pt)

**"A velhice é como março: por vezes fria e tempestuosa, mas também cheia de promessas de renascimento e esperança."**

*Emily Dickinson*

Durante o mês de março, o clima mais frio e húmido tornou os Espaços de Convívio da A2000 ainda mais acolhedores e palco de atividades e partilhas enriquecedoras e dinâmicas, que cumpriram o objetivo desta resposta – promover o bem-estar, a aprendizagem e a socialização, enfim, promover a qualidade de vida de quem neles participa.

Assim, demos início ao mês com animadas sessões de danças seniores, proporcionando aos participantes uma forma divertida e envolvente de se exercitarem, promovendo a mobilidade e fortalecendo laços de amizade. Além disso, a prática do *Boccia* também marcou presença nas nossas atividades, enriquecendo os momentos de convívio e estimulação física.

No espírito da Quaresma e da Páscoa, refletimos sobre o significado deste período, abordando temas como a diferença entre jejum e abstinência, os símbolos da Páscoa e o verdadeiro significado da Quaresma. Foi um momento de partilha e conhecimento, permitindo a todos compreender melhor estas

tradições.

Demos especial destaque ao Dia Mundial do Sono, assinalado a 14 de março de 2025, sob o tema **"Faça da saúde do sono uma prioridade"**, sensibilizando os participantes para a sua importância na saúde e bem-estar. Abordámos os impactos da privação do sono, como a fadiga, a dificuldade de concentração, o aumento do risco de doenças cardiovasculares e a redução da qualidade de vida. Além disso, explorámos estratégias para melhorar a qualidade do sono, desde a criação de rotinas noturnas regulares e a redução da exposição a ecrãs antes de dormir, até à adoção de um ambiente propício ao descanso e a manutenção de uma alimentação equilibrada. O momento foi enriquecido com a partilha de experiências pessoais e dicas práticas para combater a insónia e promover um sono mais reparador. Todos aprendemos muito!

Introduzimos dois novos jogos que fizeram as delícias de todos: o "Stop da Matemática", que alia diversão ao raciocínio lógico, e o desafio de "Encontrar Objetos Escondidos", estimulando a concentração e a perceção visual.

A tecnologia também esteve presente nos nossos encontros, com sessões de TIC onde os participan-

tes tiveram a oportunidade de explorar diversas aplicações e realizar jogos interativos nos tablets, promovendo a inclusão digital de forma lúdica e acessível.

A criatividade ganhou vida nos trabalhos manuais dedicados à primavera. Os participantes criaram belíssimos quadros em cartão decorados com flores, trazendo cor e alegria aos nossos espaços e estimulando a expressão artística.

Em Valdigem, demos início aos ensaios do Hino de Parada do Bispo, um projeto especial que culminará com a gravação desta peça, incentivando a participação ativa e o gosto pela música.

Tal como março, a velhice pode trazer dias mais frios e desafiantes, mas também é uma fase repleta de novas oportunidades, aprendizagem e partilha. Ao longo deste mês, os Espaços de Convívio da A2000 foram um verdadeiro refúgio de calor humano, onde cada atividade contribuiu para o bem-estar, a socialização e a alegria dos participantes. Entre momentos de movimento, reflexão e convívio, celebrámos a vida em todas as suas fases, reforçando que, independentemente da idade, há sempre espaço para o crescimento, a amizade e a esperança.

**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 Poiaras 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.



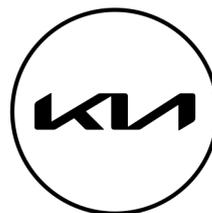
2023 <  
[www.mg.irmaosleite.pt](http://www.mg.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 132, 5000-082 Vila Real



> 2022  
[www.cupra.irmaosleite.pt](http://www.cupra.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 132, 5000-032 Vila Real



2019 <  
[www.volvo.irmaosleite.pt](http://www.volvo.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 170, 5000-032 Vila Real



> 2013  
[www.kia.irmaosleite.pt](http://www.kia.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 132, 5000-032 Vila Real



2009 <  
[www.hyundai.irmaosleite.pt](http://www.hyundai.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 132, 5000-032 Vila Real



> 2005  
[www.seat.irmaosleite.pt](http://www.seat.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 132, 5000-032 Vila Real  
Amarante: 255 440 713  
Rua da Boavista, 264, 4600-056 Telões



1998 <  
[www.skoda.irmaosleite.pt](http://www.skoda.irmaosleite.pt)  
Zona Industrial de Constantim  
Lote 132, 5000-032 Vila Real

# DOADORES DO MÊS



 Peso da Régua	 ESTD 1870 Onde os sonhos se cultivam	 ROZÊS PORTO	 casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY	 OBILA ÓTICA ÓTICA, ÓTICA e OPTOMETRIA DE EXCELÊNCIA	 Freguesia de LOUREIRO
 UNião das Freguesias de GALAFURA e COVELINHAS PESO DA RÉGUA	 PNPNEUS pneus novos e usados	 ARCOFIL Caleiras em Alumínio Lacado, Cobre e Zinco TODO O TIPO DE QUINAGEM EM ALUMÍNIO	 O Cendúculo do Leiteiro Mendros - Vila Real	 ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	
 CIMAGOM wine rest®	 S. Leonardo RESTAURANTE		 UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM	 Fribila FRIO INDUSTRIAL	
 Quinta do PRÍNCIPE CHAVES	 Quinta do Pêgo	 OMY mediação imobiliária	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 IMPORTALK VEÍCULOS	 HIPERMERCADO E.Leclerc LAMEGO
 ALVARÁ Nº 61806 HABITPENAGUÃO ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO Comunidade de Qualidade, Gestão e Apoio ao Cliente	 MATEUS	 BORRALHA Hotel - Restaurante - Spa PADARIA FERNANDES FERNANDES	 manos gráfica	 SÉCIL Dá forma às ideias	 LiTiNFER Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.
 DOUROSISTO apartmenis	 KONICA MINOLTA		 Vagoroso agência de Mediação de seguros e Promoção Bancária	 MYSTERIOUS reason	
 FAFEL Construct	 ESTABLISHED 1727 MARTHA'S WINES & SPIRITS			 CF Alumínios Alumínios e Estores	 LAND- PEÇAS
 ARMAZÉNS DO CORGO PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL	 OrtoMaior	 FUNDAÇÃO DA CAIXA AGRÍCOLA DO VALE DO TÁVORA E DOURO	 Doutor Finanças Circuito, Vila Real	 UNIÃO DAS FREGUESIAS	 LUSIMED GROUP Dr. António Rodrigues & Dra. Sandra Silva
 BLEAM®		 be Carpinteiros Branco Exótico		 IRMÃOS PEREIRA	
 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 ON24h alarmes	 Quinta da Laceira AL Guiães - Vila Real 914 135 566	 Intermarché Vila Real	 FILOCO DOURO	 UNIÃO DE FREGUESIAS ADOLFE E VILARINHO DE SAMARDÁ
 União das Freguesias de Noura e Palheiros	 GOLDEN HOTELARIA EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA	 CHIP7		 T MOREIRA	 DUPLA DIABÓLIKA
	 irmãos LEITE.		 FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA MURÇA		 FORBO

Viver e Aprender | Edição 209 | MARÇO 2025

VISITE-NOS

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

