

ASSOCIAÇÃO 2000 DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

# Viver e Aprender

NEWSLETTER MENSAL | EDIÇÃO 162

ANO 20 | ABRIL 2021

[www.a2000.pt](http://www.a2000.pt)

## NOVO CURSO EM ARMAMAR

- Curso 3 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade (pág.18)



Cofinanciado por:



## POIARES- PESO DA RÉGUA

- ABRIU ESPAÇO DE CONVÍVIO PARA PESSOAS IDOSAS (pág.24)



## INTEGRAÇÕES PROFISSIONAIS

- Câmara Municipal de Tabuaço (pág.7-8)



Marisa Sequeira



David Amaral



Mauro Andrade



Gracinda Clara



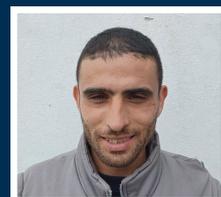
Hélder Ferreira

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

- Serralharia Bom Caminho (pág.5-6)



Jorge Marinho





# UNIÃO DAS FREGUESIAS DE BORBELA E LAMAS DE OLO

Júlio Gonçalves Fernandes

# pichelaria



91 454 68 94  
91 179 33 30

Martir - Vila Marim  
5040 Mesão Frio

# ANCF

CONSTRUÇÃO, UNIPESSOAL, LDA

RUA DA BOAVISTA. 284 TLM: 91 3833638  
FREGIM - AMARANTE 91 4258151

# Carvalhosa Ld.ª

Electro

INSTALADOR ELECTRICISTA

Venda de todo o Material Eléctrico

RUA DR. MAXIMIANO DE LEMOS

TELEF. 254312733

5050-276 RÉGUA

Vinhos Cabaçinha



Sergude Godim

5050 Peso da Regua

TF254323114

Tm 938274087

# Carpintaria Vila Maior

Manuel Paula Machado | 254 321 208 | 934 160 898

Lugar da Bouça, nº 868 | Vila Maior 5030-433 - Santa Marta de Penaguião

PMSG

DETERGENTES INDUSTRIAIS, DEPÓSITOS DE INOX E MÁQUINAS ENOLÓGICAS.

## Pedro Granja

pmsg.unipessoal@gmail.com

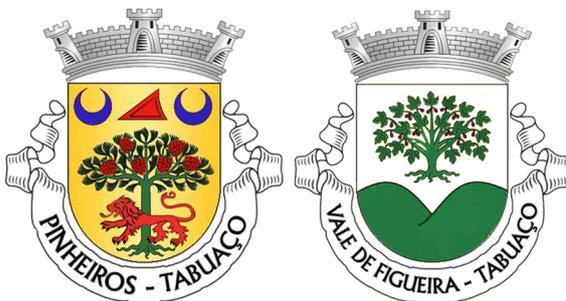
+351 930 424 247

+351 926 643 761

Rua Central nº94 Fornos  
5030-219 Santa Marta de Penaguião



Apoio individual  
Catarina Guedes



## União das Freguesias de Pinheiros e Vale de Figueira

Avenida António Silva  
5120-284 PINHEIROS - TABUAÇO



# A CONSCIÊNCIA SOCIAL COMO UM PESO INTANGÍVEL...

**Q**uando falamos em “consciência” vem-me de imediato à mente (tomo consciência) o seu peso e a forma como pode impactar o nosso dia a dia e toda a nossa vida.

Diz-se por aí que “o melhor travesseiro é uma consciência tranquila” e penso que se aplica deveras a todas as decisões que tomamos, mesmo aquelas que por impulso, por necessidade e até por causas imprevisíveis afetam o nosso sono e a nossa vida quotidiana. A qualidade dessas opções, os seus impactos e o feedback que causam constituem o “travesseiro” onde se deita a nossa cabeça diariamente. Na mesma medida se diz que “uma consciência pesada” nos tira o sono e acelera o sobressalto em que nos deitamos, roubando-nos o descanso necessário e exigido para a saúde.

Em suma, somos seres conscientes e com consciência, o que nos torna distintos dos animais, e é nessa medida que somos humanos capazes de interagir pelos nossos semelhantes mais próximos. É assim que falamos de consciência social. Portanto, consciência social é a maneira como entendemos o papel de cada um na comunidade que integramos, utilizando uma série de mecanismos sociais de

apoio, em ordem ao respeito pelo próximo e pelas reivindicações dos grupos em maior vulnerabilidade social, tendo como consequência o bem estar e a inclusão de todos, criando-se uma sociedade mais equilibrada e bem desenvolvida.

A formação da Consciência Social deve ser estimulada desde muito cedo (desde criança), transmitindo-se uma série de valores muito importantes para o desenvolvimento das crianças e dos jovens no que concerne às suas responsabilidades perante o meio ao qual pertencem. Com a construção da consciência social passamos a ter a noção de como os nossos comportamentos e decisões podem favorecer ou prejudicar o bem-estar de cada um e de todos.

**Não podemos tocar na nossa consciência, mas podemos sentir o seu peso! Assim, a consciência social tem um peso intangível na nossa mente que pode ser muito leve ou muito pesado, de acordo com o tamanho do respeito e das nossas ações pelo bem-estar humano e ambiental dos nossos semelhantes.**

**“Não é a lei que vai proteger a pessoa com deficiência. É a nossa consciência.” (desconhecido)**

António Ribeiro, Presidente da Direção

## Índice

□ CRIP	3
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	4
□ Acessibilidade para todos	9
□ Notícias da A2000	10
□ CLDS 4G	12
□ Formação Inicial e Formação Contínua	13
□ Viver sem Idade;	22
□ Intervenção Precoce na Infância □ CAARPD	25
□ Doadores do mês	28

## CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

IEFP - VILA REAL

◇ **IAOQE - INFORMAÇÃO, AVALIAÇÃO, ORIENTAÇÃO E QUALIFICAÇÃO NO EMPREGO**

◇ **AC - APOIO À COLOCAÇÃO**

◇ **APC - ACOMPANHAMENTO PÓS-COLOCAÇÃO**

### IAOQE -

#### OBJETIVOS

Apoiar as pessoas na tomada de decisões vocacionais adequadas, disponibilizando a informação necessária para o efeito, promover a avaliação da sua funcionalidade e incapacidade e a determinação dos meios e apoios considerados indispensáveis à definição e desenvolvimento do seu Plano Pessoal de Emprego (PPE). Realiza ainda a prescrição de pedidos de apoio/Ajudas Técnicas para o acesso ou manutenção do emprego e acesso ou frequência à formação; e avaliação da capacidade de trabalho no âmbito do emprego apoiado.

### AC -

#### OBJETIVOS

Promover a inserção no mercado de trabalho, através de um processo de mediação entre as pessoas com deficiência e incapacidades e as entidades empregadoras, equacionando aspetos relativos à acessibilidade, adaptação do posto de trabalho, desenvolvimento de competências de empregabilidade, bem como sensibilizando as entidades para as vantagens da contratação deste público, apoiando o candidato na procura ativa de emprego e na criação do próprio emprego.

### APC -

#### OBJETIVOS

Apoiar a manutenção no emprego e a progressão na carreira, através do apoio técnico a pessoas com deficiência e incapacidades e às respetivas entidades empregadoras, designadamente, ao nível da criação de condições de acessibilidade, de adaptação do posto de trabalho e de apoio à reorganização do processo produtivo no início da sua atividade.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## Serralharia Bom Caminho *Jorge Marinho*



Antigo formando da A2000, procurou apoio à colocação profissional no Centro de Recursos para a Inclusão Profissional, na sequência de ter ficado desempregado no início do ano. Jorge Marinho é um jovem adulto de 33 anos, residente no concelho de Santa Marta de Penaguião, e está integrado como profissional na Serralharia Bom Caminho, na freguesia de Guiães, no concelho de Vila Real.

Integrado ao abrigo da medida Estágio Inserção, o Jorge começou por descrever as suas funções e a forma empenhada como está a envolver-se com as mesmas. "O aspeto que mais me distingue como colaborador é a minha inteira disponibilidade para trabalhar. Quando me sinto valorizado no meu trabalho e estou motivado, estou inteiramente disponível para ajudar no que for preciso, e é o que acontece aqui na serralharia, onde não só faço trabalhos de limpeza ou apoio no trabalho com vários tipos de material, como também ajudo sempre que é necessário fazer trabalhos externos", referiu.

o meu relacionamento com os colegas tem sido muito bom. Quando há colaboração entre todos, o trabalho torna-se mais fácil e é isso que tem acontecido. Além disso, já não é a primeira vez que tenho uma experiência de trabalho nesta área. Os conhecimentos que adquiri anteriormente acabaram por facilitar a minha integração aqui, pelo que só posso dizer que estou a gostar muito desta nova experiência".

No fim da nossa conversa, o Jorge não se esqueceu de agradecer à A2000 por todo o trabalho e apoios dados no sentido da sua colocação. "A A2000 é uma instituição pela qual

tenho um grande carinho e gratidão. Desde logo, porque me possibilitaram arranjar esta nova oportunidade de trabalho, tanto numa altura em que eu estava à procura de coisas novas como necessitava de um salário para poder dar qualidade de vida à minha família. Depois, porque não só me apoiou em tudo enquanto lá estive, como também me tratou de tudo para que eu pudesse arranjar oportunidades de trabalho cada vez melhores. Um muito obrigado à A2000 pelo apoio que me dá!", concluiu.

Nas suas declarações, o estagiário assegurou estar a ambientar-se muito bem ao seu novo contexto profissional. "A minha adaptação foi extremamente fácil. A entidade patronal tem sido muito importante nesta fase de habituação e





Já o sócio-gerente da Serralharia Bom Caminho, Bruno Santos, recordou a altura em que conheceu o Jorge, ainda numa fase em que colaborava na A2000, e já deixou elogios à forma como o seu estagiário se tem integrado na estrutura. "O nosso contacto com o Jorge deu-se na sequência de uns trabalhos que realizámos recentemente na A2000, onde à data ele se encontrava. Com o decorrer dos dias, começámos a constatar com interesse que o Jorge era um trabalhador empenhado, colaborante, disponível e até algo destemido na forma como se prontificava a fazer certas coisas, e pensámos que poderia ser uma mais-valia para a nossa equipa", começou por dizer, antes de fazer uma descrição das funções executadas. "As tarefas do Jorge passam por organizar e limpar a serralharia, ajudar nas montagens e assumir tarefas de maior simplicidade técnica, nesta fase inicial em que a prioridade passa por ajudar o Jorge a desenvolver competências que lhe permitam assumir serviços mais

complexos no futuro. Nesta fase, tem-nos agradado o empenho e a aplicação dele, e estamos convencidos de que temos nele uma boa aposta no âmbito da qualidade do trabalho que pretendemos fazer".

Em relação ao apoio da A2000 no âmbito do processo de integração do Jorge, a avaliação é francamente positiva e o empresário até defende que este tipo de medidas devam ser reforçadas. "Foi muito fácil articular com a A2000 no sentido de tornar possível esta integração. Tratam-se de medidas de apoio muito positivas para as empresas porque, desde logo, nos ajudam a dispor de recursos que nos permitem descobrir pessoas que podem ser uma grande mais-valia para nós, e que só precisam de uma oportunidade para o mostrar. Até sou da opinião que estes apoios devam ser reforçados, para possibilitarem mais tempo para que estes colaboradores possam desenvolver ainda melhor as suas potencialidades. Contu-

do, o facto de existirem estas medidas é sempre de louvar, embora eu ache que poderiam ser menos burocráticas e com aprovação mais rápida", frisou, antes de deixar uma palavra de apoio ao trabalho da Associação no âmbito da sua missão social. "O trabalho da A2000 está a ser muito bom. Para já, porque permite a muitas pessoas disporem de oportunidades profissionais que lhes permitem melhorar a sua qualidade de vida. Depois, porque também ajuda as empresas locais a recorrer a certas medidas de incentivo e apoio ao emprego que acabam por ser vantajosas, na medida em que nos permite ter contacto com jovens colaboradores a quem podemos transmitir certos conhecimentos e competências que também nos ajudam a ter uma base de recrutamento maior para os nossos serviços. Neste sentido, e até falando como parceiro, posso dizer que a A2000 está a trabalhar muito bem, e desejo que continue assim".

Gonçalo Novais e Ana Augusto,  
Técnicos da A2000

## Município de Tabuaço



Em Tabuaço, a inclusão social e profissional de pessoas com deficiência e incapacidade (PCDI) é vista como uma das maiores «obras» do concelho.

**C**oncelho em que a autarquia local tem sido uma parceira estratégica extremamente relevante da A2000 nos últimos anos, Tabuaço encara o trabalho em prol da igualdade de oportunidades como uma missão para a qual o presidente da Câmara Municipal, Carlos Carvalho, parte com verdadeiro

tunidades de experiência profissional e integração no mercado de trabalho que esta nossa parceria com a A2000 tem propiciado aos nossos



municípios tem sido das mais importantes «obras» que temos construído", asseverou.

Nas suas declarações, o autarca apontou ainda os benefícios de todo este trabalho inclusivo e da forma como o mesmo se reflete na sociedade. "A integração de várias pessoas com deficiência e incapacidade deve-se muito ao trabalho que a A2000 tem desenvolvido connosco. Este processo de inclusão também traz ganhos para a organização, na medida em que conseguimos suprir algumas carências de recursos humanos na autarquia, para não falar do sentimento de realização pessoal e profissional que traz para as próprias pessoas integradas. Daí que eu queira sublinhar o fantástico trabalho da A2000 dentro de uma área tão específica no domínio da ação social que é a integração destas pessoas no mercado

de trabalho", sublinhou.

Entre as pessoas já integradas pela autarquia, encontra-se Marisa Sequeira que, nas suas declarações, ressaltou a importância fundamental do trabalho que tem na promoção de maior estabilidade e sustentabilidade à sua vida e elogiou o papel da A2000 para tornar possível esta oportunidade. "Gostei muito da formação e aprendi muito graças à A2000. Antes de trabalhar aqui na Câmara, estive a estagiar num lar, onde aprendi muito e tive o apoio dos técnicos da Associação, que sempre estiveram disponíveis para me ajudar. Recomendo a A2000 a quem quiser ter uma oportunidade, e quem tiver a possibilidade de ser apoiado pela A2000 que aproveite, porque as formações ajudam-nos a crescer como pessoas".



Carlos Carvalho, Presidente da Câmara Municipal de Tabuaço

sentido de dever. "Os tempos difíceis que atravessamos levaram-nos a ser mais sensíveis face às dificuldades que muitas pessoas com certas limitações sentem diariamente, e que nos podem passar despercebidas. Ora, a inclusão e a igualdade de oportunidades sempre foram temas importantes para nós, desde que assumimos a governação municipal em 2013, e as inúmeras oportu-



Marisa Sequeira



David Amaral

David Amaral é outro dos colaboradores integrados com um CEI+ e, nas suas palavras, destacou o impacto da atividade profissional que exerce sobre o seu dia-a-dia. **"Este já é o segundo contrato que tenho com a Câmara de Tabuaço, e tem sido uma oportunidade muito importante na minha vida, porque me trouxe maior poder de compra e uma qualidade de vida e um sentimento de bem-estar superiores aos que já tinha. A todos os empresários, apelo a que deem oportunidades aos formandos que tenham passado pelos cursos da A2000, pois temos muitas capacidades para lhes mostrar",** venceu.



Mauro Andrade

Após ter passado pela formação da A2000, mais concretamente pelo Curso 8 - Auxiliar de Serviços Gerais, e tendo realizado uma formação prática em contexto de trabalho (FPCT) na Câmara Municipal de Tabuaço, Mauro Andrade continua a desempenhar funções na autarquia, como cantoneiro, encarregue de funções de manutenção das vias públicas. Considerando a A2000 **"muito importante"** na sua integração profissional, o

Mauro destacou o seu crescimento pessoal como algo marcante para si neste período. **"Durante a minha formação, a Associação ajudou-me a desenvolver competências que levaram a que hoje pudesse ter uma vida profissional mais estável e a fazer aquilo que gosto. Levarei comigo para sempre o excelente convívio com os técnicos e as relações de amizade que criei com toda a gente da A2000",** frisou.



Gracinda Clara

Com um percurso idêntico ao do Mauro, a Gracinda Clara está igualmente vinculada à Câmara Municipal com um CEI+, e é nas tarefas de jardinagem que tem as suas funções na estrutura. Nas declarações que proferiu, a Gracinda destacou as grandes mudanças que a sua vida sofreu, agora que está a trabalhar. **"Graças às atividades que desempenho, sinto-me mais útil à comunidade. Com o meu trabalho, deixei de estar sempre em casa e passei a ter um ordenado para as minhas despesas. Agradeço à A2000 o facto de ter conseguido ficar a trabalhar, e pelo acompanhamento que me fazem em todos os aspetos. Fiz muitas amizades tanto com colegas como com técnicos, e guardo com muito carinho essa minha passagem pela formação".**

Integrado com uma medida idêntica de apoio ao emprego como os casos acima descritos, o Hélder Ferreira também está vinculado à autarquia de Tabuaço, e exerce funções como cantoneiro na freguesia do Pereiro (que compõe a atual União de Freguesias de Távora e Pereiro), sendo um elemento muito importante em tarefas como a manutenção dos jar-

dins e espaços verdes, bem como dos caminhos e estradas da localidade. Hoje a trabalhar no mesmo local onde outrora fez a sua FPCT, o Hélder falou das significativas transformações que a sua vida atravessou em vários domínios. **"Graças à A2000, tenho hoje um trabalho que me permite ganhar dinheiro para as minhas despesas, e que me faz sentir mais útil e reconhecido, além de me dar rotinas que facilitam a minha capacidade de organização perante as minhas tarefas, pois antes «perdia-me» um bocado a tentar ajudar em tudo o que podia, mas agora já consigo concentrar-me no que estou a fazer até concluir a tarefa que realizo. A A2000 levou-me a fazer novas amizades e a descobrir coisas que nunca tinha visto e hoje, graças ao apoio que me dão, sou um trabalhador cada vez mais capaz. Nunca me irei esquecer da A2000, e de tudo o que fez para me ajudar até agora",** garantiu.



Hélder Ferreira

Os passos para uma sociedade mais inclusiva em Tabuaço estão a ser dados e a autarquia dá sinais ambiciosos de que esta será uma área de importância central na governação municipal, cujos efeitos já se fazem sentir na comunidade. Que seja o prenúncio de futuros grandes passos na integração socioprofissional de PCDI no concelho, e de um número cada vez maior de pessoas e famílias capazes de encontrar a sua felicidade e realização neste recanto magnífico do Douro!

**Gonçalo Novais e Armando Oliveira,**  
Técnicos da A2000

# ACESSIBILIDADE PARA TODOS

## Enquadramento Geral:

NORTE2020 – Investimento de Proximidade

Equipamentos Sociais – CIM DO DOURO

Aviso Nº NORTE-42-2019-49

CCDRn

COMISSÃO DE COORDENAÇÃO E  
DESENVOLVIMENTO REGIONAL DO NORTE



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional

## EIXO PRIORITÁRIO 7 – Inclusão Social e Pobreza

**OBJETIVO TEMÁTICO 9** – Promover a inclusão social e combater a pobreza e a discriminação

**PRIORIDADE DE INVESTIMENTO 9.7** - Investimento na saúde e nas infraestruturas sociais que contribuam para o desenvolvimento nacional, regional e local, para a redução das desigualdades de saúde, para a promoção da inclusão social através de melhor acesso aos serviços sociais, culturais e de recreio, assim como para a transição dos serviços institucionais para os serviços de base comunitária

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS 7.3.1** - Qualificar e adequar a atual rede de serviços e equipamento sociais e de saúde à satisfação das necessidades da população

**TIPOLOGIA DE INTERVENÇÃO 4.2** – Infraestruturas e equipamentos sociais e de saúde

### ACESSIBILIDADE PARA TODOS TEM O OBJETIVO DE:

Realizar duas grandes melhorias nas instalações da sede da A2000 em Poiares – Peso da Régua:

- OBRAS DE REMODELAÇÃO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS
- INSTALAÇÃO DE 1 ELEVADOR

### CUSTO DA OPERAÇÃO:

Investimento Total: 86.100,00€

Investimento Elegível:  
77.341,44€

Comparticipação Comunitária:  
65.740,22€

Taxa de Cofinanciamento: 85%

*“Esta é a madrugada que eu esperava*

*O dia inicial inteiro e limpo*

*Onde emergimos da noite e do silêncio*

*E livres habitamos a substância do tempo”*

25 de Abril, Sophia de Mello Breyner Andresen

**A**bril será sempre o mês da Liberdade. Contudo este ano, iremos também recordá-lo como o mês do desconfinamento. O mês em que, aos poucos, tentamos voltar à vida normal. O mês de uma nova Liberdade.

De facto, foi com muita expectativa que regressámos às atividades presenciais.

No concelho de Tabuaço, retornámos à Biblioteca Municipal e no concelho de Armamar, alterámos um pouco a rotina e passamos a ter um espaço de atividades na antiga Escola Primária da freguesia de Vila Seca. Trata-se de instalações que, por serem maiores, oferecem uma maior segurança face às normas impostas pela DGS, além de oferecer um espaço exterior, fantástico para atividades ao ar livre e de jardinagem.

A Liberdade - foi esse o mote que a equipa que intervém em Armamar, Tabuaço e Murça (em parceria com os respetivos Municípios) elegeu para trabalhar com os seus clientes. Desde a privação da liberdade individual durante o confinamento (pois não podíamos circular entre concelhos) até ao golpe de Estado de 1974, estes temas foram tratados através da expressão plástica, da música e das novas tecnologias.

Assim, o 25 de Abril de 1974 teve um destaque especial por ter sido um momento-chave na nossa História, não só porque foi capaz de restituir a liberdade aos cidadãos mas, também, por não ter desencadeado

um conflito militar, comum nos golpes de Estado. Neste sentido, durante este mês pintámos, desenhámos, recortámos, colámos, reproduzimos cravos, cantámos músicas alusivas a este acontecimento, fizemos filmagens/vídeos com a nossa opinião sobre a Liberdade, lemos notícias da época e percebemos o antes e o depois do 25 de Abril, designadamente as (des)igualdades entre homens e mulheres e as profissões que deixaram de existir e/ou foram perdendo alguma expressão ao longo destes anos. Utilizámos a internet para perceber um pouco mais sobre esta data e pesquisámos imagens, histórias e poemas.



Tabuaço



Tabuaço



Armamar



Tabuaço

Por terras de Murça houve ainda mais uma boa notícia para juntar à panóplia de acontecimentos que associámos à Liberdade, pois deu-se início às atividades com um novo grupo de clientes de uma parte do Concelho que ainda não tinha sido abrangida. Assim, com o apoio do Município, todas as sextas estes novos elementos saem de casa para passar um dia diferente, um dia em que podem adquirir novos conhecimentos, experimentar coisas novas, conhecer outras pessoas e divertir-se como há muito não acontecia.

Embrenhados neste ambiente de 25 de Abril, muitas foram as atividades desenvolvidas neste âmbito, desde a construção de cravos à visualização do filme “Capitães de Abril”, no Auditório Municipal, passando pela filmagem de depoimentos alusivos à

sua experiência de Liberdade ou a visita a uma exposição sobre a Escola do Estado Novo, não esquecendo algumas atividades de desenvolvimento cognitivo e as eternas “músicas de Abril”.

De forma a contribuir para o bem-estar do grupo foram também realizadas aulas de zumba e de exercício físico e colocaram-se ainda “as mãos na massa” com a confeção do Bolo Formiga para adoçar o último dia de Abril.

Foi um mês muito produtivo e enriquecedor, que nos deu a oportunidade de saber mais sobre a nossa história passada e entender um pouco os tempos em que vivemos. Abordámos a Liberdade nas suas diversas facetas, entendendo-a sempre como uma forma de viver com responsabilidade. Afinal de contas,

a Liberdade será sempre a nossa conquista mais preciosa.

**Alexandra Santos e Olinda Coutinho, Técnicas da A2000**



Murça



Murça



Armamar



Murça



Armamar

## EM ABRIL, TRABALHOS MIL

A equipa CLDS-4G Murça Milhões de Esperanças iniciou o mês de abril com a retoma da Atividade 11- “Espaço J+”, inserida no Eixo II de *Intervenção Familiar e Parental, Preventiva da Pobreza Infantil*, que conta com vinte participantes contínuos, divididos em três sessões semanais de grupo. Esta atividade dirige-se a um público-alvo específico (pessoas portadoras de deficiência e outras vulnerabilidades) e nesta edição visa privilegiadamente o trabalho de competências ao nível do uso das tecnologias da informação e da comunicação. Sendo o mês de abril o mês da Liberdade, as ações propostas relacionam-se com essa temática: pesquisas *on-line*, trabalho de texto, recolha de imagens, jogos de

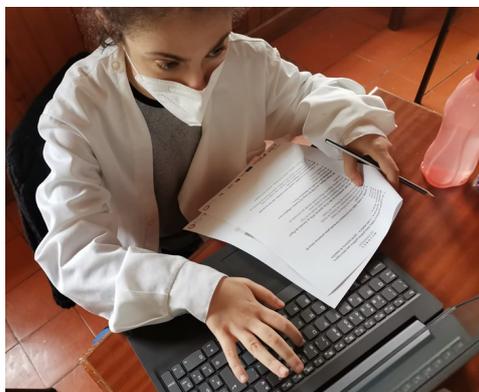
mímica ou expressão plástica (pintura de desenhos alusivos ao 25 de abril, elaboração de cravos vermelhos). O aligeirar das medidas de confinamento permitiu, finalmente, a realização de uma visita ao CITRIME – Centro Interdisciplinar, Inter-Regional e Transfronteiriço de Memória da Educação – e à sua exposição temporária “A Educação: da ditadura à democracia”.

No dia 7 de abril celebrou-se o Dia Mundial da Saúde e, no âmbito da Atividade 12 – “Espaço Sénior”, inserida no Eixo III de Intervenção que visa a Promoção do Envelhecimento Ativo e Apoio à População Idosa, deu-se início à dinamização de sessões de desporto sénior com participantes das aldeias da Terra de Montanha do Concelho. Estas sessões



têm como objetivo a consciencialização da população idosa sobre a importância dos cuidados a ter com a saúde física e mental, mantendo-se ativa através da prática de exercício físico. Este tem como benefícios o aumento da força muscular, a melhoria do ritmo cardíaco, o aumento da resistência, da capacidade de equilíbrio e permite manter o corpo flexível e ágil. Lembramos aos nossos seniores que são mais livres quanto melhor se sentirem na sua mente e no seu corpo!

**Andreia Henrique e Natália Gomes,**  
*Técnicas do CLDS-4G Murça Milhões de Esperanças*



Cofinanciado por:



# PO ISE - Programa Operacional

## Inclusão Social e Emprego

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

#### Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II - 2900 horas
- Auxiliar de Serviços Gerais II - 2900 horas
- Assistente Operacional - 2900 horas

#### Formação Contínua (em regime laboral)

- Auxiliar Infantil - 400 horas

#### Âmbito de Ação Regional

- Póvoa do Varzim - Régua
- Resende
- Armamar
- Chaves
- Baião
- Tabuaço

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## DIA DO LIVRO

### - CRIAÇÃO DE UM MANUAL DE PRIMEIROS SOCORROS

UFCD PBS – Princípios Básicos de Socorrismo

#### Objetivo:

- Perceber o conceito de socorrismo, mencionando duas técnicas básicas de socorrismo;
- Estimular o gosto pela escrita e pela leitura.

**Descrição** – No passado dia 23 de abril, o curso 1, ação 9 Assistente Operacional de Resende, comemorou o Dia do Livro. No seguimento desta comemoração, os formandos criaram um pequeno Manual de Primeiros Socorros, que vão atualizan-

do ao longo da formação com pequenos textos alusivos às temáticas e conteúdos abordados.

Foram realizados moldes em cartolina e feitas colagens para esse efeito e o passo seguinte é fornecer aos formandos referenciais que enriqueçam o seu repertório no que diz respeito às técnicas de assistência e primeiros socorros. Esta atividade serviu para que os formandos escrevessem e ilustrassem um livro destinado a ser um Manual de Primeiros Socorros e poder ser consultado sempre que necessário e, para além disso, fomentar neles o gosto pela escrita e pela leitura.

O Dia do Livro e esta atividade desenvolvem interesses intelectuais e faz com que os formandos acedam a recursos em que podem passar

para o papel as histórias criadas por eles mesmos acerca da temática e colocando, passo a passo, toda a informação que considerem necessária para o conhecimento de todos.

Para isso foi definido um planeamento do livro: inicialmente definimos o tema do livro, pensamos nos capítulos, estabelecemos os objetivos e prazos e criamos e procuramos imagens e ilustrações para desenvolvermos o projeto. Os formandos demonstraram bastante interesse pela atividade, visto ser algo que lhes desperta um interesse próprio. Dito por eles, **“estes temas são muito importantes para a nossa vida diária, pois aprendemos e podemos dar a conhecer a quem não souber, como agir quando existem feridas abertas, como tratar de uma queimadura, como aplicar um garrote. Com estes conhecimentos, podemos ajudar a nossa família numa situação de aflição ou acidente”**.

Marisa Cardoso,

Formadora da A2000



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

## “OS IDOSOS SÃO COMO UM TESOURO”

**T**erminou a quarentena! Estamos contentes por estar de regresso e felizes por voltarmos a ver os nossos amigos. Sentimos que voltamos com mais energia, com vontade de experimentar mais e novos desafios, estamos mais responsáveis e cada vez com mais interesse e, por isso, decidimos partilhar com todos vocês o que temos aprendido em algumas UFCD's. Esperamos que gostem da notícia que escrevemos, nós adoramos fazê-lo e até acabamos por lembrar alguns conteúdos já abordados.

Há quatro fases do ciclo da vida: infância; adolescência; adulta; velhice. Nós vamos falar sobre esta última fase: a velhice.

A velhice é uma fase que caracterizamos como a fase descendente do ciclo da vida, uma fase de dificuldade e dependência. É uma fase onde precisamos de paz, sossego e harmonia (não havendo guerras familiares por causa das heranças) e mais marcado pela debilidade física e psicológica.

Cada vez mais os idosos precisam dos nossos cuidados, quer a nível físico, quer a nível psicológico. Tornam-se mais depen-



dentes e, por isso, têm que ter cuidados especiais e devem ser bem tratados e todos da mesma maneira (no caso de estarem no lar).

Neste ciclo da vida, os cuidadores têm de os tratar com educação, carinho e dar mais atenção pois esta é a fase da solidão e com ela vem a depressão.

Para ajudar a combater a debilidade psicológica e emocional destacamos os passeios, os jogos, cantar, ginástica, contar histórias, música, artesanato, sudoku, palavras cruzadas, jogos de memória, mímica, cozinha e atividades sensoriais.

No idoso é importante ter atenção à higiene, e esta poderá ser total ou parcial. Se o idoso usar fralda é importante mudá-la regularmente, assim como a cama e a sua roupa.

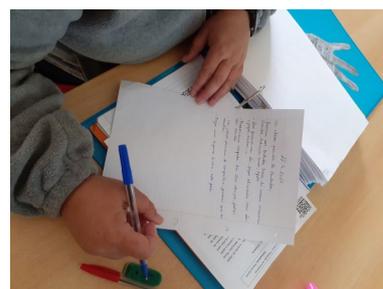
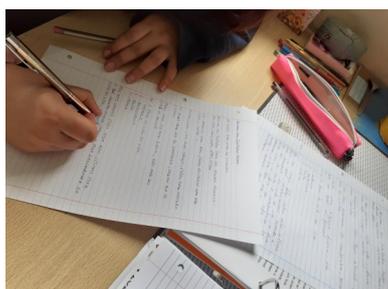
Uma questão importante é também o cuidado com a saúde, acompanhando o idoso na medicação diária que ele deve tomar, assim como seguir com atenção o idoso nas suas doenças e nas consultas que forem necessárias.

Assim, podemos dizer que pelo lado da sociedade e fazendo o que ela pode fazer, o idoso passará por esta fase da melhor maneira possível, com paz e tranquilidade.

A quem tem idosos em lares, fazemos o apelo a que a família não os deixe de visitar.

**Formandos do Curso 10  
“Assistente Operacional”**

**Raquel Santos,  
Formadora da A2000**



Este curso decorre em Poiares - Peso da Régua ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

## 25 DE ABRIL

### A REVOLUÇÃO DOS CRAVOS

Na madrugada de 24 para 25 de abril de 1974 deu-se a grande mudança política e social no nosso país! A música "Depois do Adeus" foi o primeiro sinal da Revolução dos Cravos, logo a seguir a famosa canção "Grândola Vila Morena" deu sinal para o começo.

(...) Nesse dia os militares colocaram cravos vermelhos nos canos das armas e os civis ao peito. Por isso esta revolução é também conhecida como Revolução dos Cravos.

Passados 47 anos este dia é ainda tão importante!!

Mudou as nossas vidas! Temos liberdade de expressão, a tropa não é obrigatória, podemos participar na vida política escolhendo os nossos governantes!

Imaginem o que seria agora o nosso país numa ditadura?

Não poderemos falar o que queremos, as mulheres continuarem como donas de casa e terem pouca participação na sociedade.... Não me consigo imaginar na ditadura! Vocês conseguem?

VIVA O 25 DE ABRIL!!

Diana Rosa (formanda Ação 5- Assistente Operacional- Resende)



25 de Abril- Dia da Liberdade que todos os dias deve ser relembrado!

Os formandos da Ação 5 – Assistente Operacional de Resende também não se esquecem deste dia tão importante para todos nós! Conciliando as unidades da formação de base L.C.- **Lingua-gem e Comunicação**, M.V.- **Matemática para a Vida**, C.E. – **Cidadania e Empregabilidade** e T.I.C.- **Tecnologias da Informação e Comunicação**, os formandos pesquisaram e dialogaram sobre o tema- 25 de Abril, construíram cravos e elaboraram alguns textos sobre este dia.



Sónia Pereira, *Formadora da A2000*

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

# Poiares - Peso da Régua

## "MUDEM-ME OS DEUSES OS SONHOS, MAS NÃO O DOM DE SONHAR." - FERNANDO PESSOA.

Costumamos ouvir que o sonho é o início de qualquer conquista. Um dia o Homem sonhou ir à Lua e assim foi e conseguiu atingir essa conquista. Um dia o Homem sonhou com um transporte e assim criou o carro, do qual, hoje em dia, somos completamente dependentes. Ouso em dizer que sonhar é tão importante quanto comer ou dormir. Faz-nos bem! Quando somos pequenos, sonhamos e imaginamos como será a nossa vida adulta, e uma das primeiras coisas que idealizamos é a nossa profissão. Mesmo em adultos, na maioria das situações, continuamos a sonhar com aquela que seria a nossa profissão de sonho.

Um dos objetivos e missões da A2000 é continuar a incentivar o

sonho e a conquista destes mesmos sonhos, tentar ultrapassar todas as barreiras e realizar os desejos dos nossos clientes, mesmo que às vezes seja muito difícil. Em conformidade com esta missão, realizou-se um trabalho sobre a profissão de sonho! E foi muito bom perceber que, mesmo em adultos, eles não pararam de sonhar e ainda almejam atingir a meta com que idealizam.

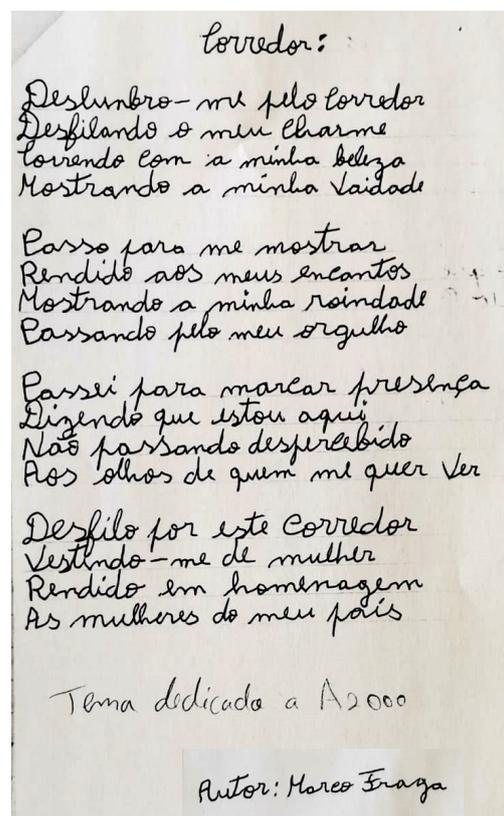
Outra forma de sonhar é o teatro e a representação, pois é neste espaço artístico que conseguimos ser tudo o que quisermos. Então, construímos fantoches! E no meio de tantas profissões dispersas e diferentes, cresceu a vontade e a interajuda. Um trabalho individual que acabou por ser uma terapia de grupo. Pois no ar pairava a emoção e o entusiasmo que

só o sonho nos transmite! Partilharem aquele que seria o seu objetivo com os restantes colegas impulsionou a relação de amizade na turma.

Foram construídos fantoches de barbeiro, talhante, jardineiro ou peixeiro, entre outras profissões, mas para além do trabalho prático e manual, foram reconstruídos e reencontrados os sonhos e a vontade de conquistar tudo o que desejamos! Este sentimento foi conquistado por eles e pela formadora, que acabou por se sentir inspirada a continuar a sonhar!

**Formandos do Curso 4  
"Assistente Operacional"**

**Joana Martins,  
Formadora da A2000**



Este curso decorre em Poiares - Peso da Régua ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

## NOVO CURSO EM ARMAMAR

O ano de 2021 iniciou-se em Armamar com a abertura de uma nova ação de formação intitulada Ação I – Curso 3 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade.

Este curso deveria ter iniciado no mês de Dezembro, porém, devido ao aumento exponencial de casos positivos à COVID – 19 no concelho, a Proteção Civil de Armamar determinou a suspensão das atividades formativas durante o mês de dezembro. Assim, o início do curso foi adiado para o dia 4 de janeiro de 2021.

O curso iniciou nas instalações da Junta de Freguesia de Armamar, com morada na Avenida 8 de Setembro, Nº14, que amavelmente foram cedidas pelo Senhor Presidente da Junta de Freguesia, Afonso Gouveia. Deci-

diu-se que os clientes fossem para as instalações acima mencionadas para que todas as regras da DGS fossem escrupulosamente cumpridas.

Os clientes a frequentar a formação são doze e vêm dos concelhos de Armamar e Tarouca. São pessoas que se encontravam desocupadas e/ou desempregadas e encontraram assim uma expectativa favorável para os seus futuros.

Esta formação tem a duração de aproximadamente dois anos, mais concretamente 2900 horas, sendo que 1800 horas são de formação em sala e 1100 horas de Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT). Em sala, os clientes têm distintas Unidades de Formação de Curta Duração, de forma a adquirirem distintos conteúdos importantes para o seu dia-a-

dia e para serem futuramente aplicados em FPCT.

Numa fase tão adversa que vivemos, os clientes encontraram na A2000 um porto de abrigo tendo assim distintas expectativas, tais como: melhorar as suas condições de vida, ajudar familiares, conseguir arranjar um trabalho, superar adversidades escolares passadas, melhorar as suas condições físicas e psicológicas, aumentar conhecimentos escolares e adquirir capacidades de trabalho.

Todos os clientes agarraram esta oportunidade com muita força e garra de forma a levá-la a bom porto.

Sofia Barros,

*Formadora da A2000*

Aproveitamos para agradecer ao Senhor Presidente da Junta de Freguesia de Armamar, Afonso Gouveia, a amabilidade com que tem tratado os clientes e demais Técnicos da A2000 na cedência das instalações e no apoio solicitado pela A2000, para a qual tem sempre um “SIM” guardado e disponível.



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

## A REVOLUÇÃO DOS CRAVOS E O DIA DA LIBERDADE

- 25 DE ABRIL

**D**ecidimos antecipar as comemorações dos 47 anos de 25 de abril para o dia 23 e lembramos aquela que ficou conhecida como a Revolução dos Cravos. Dia 25 de abril é feriado em Portugal e a data recebe o nome de Dia da Liberdade.

No âmbito da UFCD de Linguagem e Comunicação, vimos documentários e ouvimos músicas sobre aquele que foi um dia tão importante para a nossa liberdade enquanto cidadãos. Com esta informação percebemos que a Revolução dos Cravos, ocorrida em Portugal, foi um golpe militar realizado em 25 de abril de 1974 que pôs fim a 41 anos de ditadura salazarista. As características da ditadura salazarista eram o autoritarismo, a censura, a repressão, os exílios e as guerras coloniais. Neste tempo, para controlar a população, havia a atuação da PIDE (Polícia Internacional e de Defesa do Estado) - a polícia política. A Revolução dos Cravos aconteceu praticamente sem violência e ganhou este nome porque o cravo foi a flor entregue aos soldados, que puseram nos canos dos fuzis. Os cidadãos que saíam às ruas para comemorar também usavam cravos e, assim, o cravo ficou como o símbolo e nome da revolução. A Revolução dos Cravos ficou também marcada pela arte musical. A música "Grândola Vila Morena", de Zeca Afonso, tornou-se no hino da re-

volução.

Depois deste momento de informação e reflexão em grupo, escrevemos frases sobre a liberdade e fizemos cravos vermelhos, o símbolo da Revolução de Abril de 1974, para elaborar um cartaz sobre o tema.

Desta forma, percebemos a importância da LIBERDADE na nossa vida e aqui deixamos o hino da revolução.

*Grândola, vila morena  
Terra da fraternidade  
O povo é quem mais ordena  
Dentro de ti, ó cidade*

*Dentro de ti, ó cidade  
O povo é quem mais ordena  
Terra da fraternidade  
Grândola, vila morena*

*Em cada esquina, um amigo  
Em cada rosto, igualdade  
Grândola, vila morena  
Terra da fraternidade*

*Terra da fraternidade  
Grândola, vila morena  
Em cada rosto, igualdade  
O povo é quem mais ordena*

*À sombra duma azinheira  
Que já não sabia a idade  
Jurei ter por companheira  
Grândola, a tua vontade*

*Grândola a tua vontade  
Jurei ter por companheira  
À sombra duma azinheira  
Que já não sabia a idade*

José Afonso



Formandos do Curso 2

"Assistente Operacional"

# Poiares - Peso da Régua

## A PRÁTICA DA COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA



**N**o dia 27 de abril de 2021, o Curso 1 – Ação 1 – Assistente Operacional, ministrado em Poiares, iniciou a prática das UFCD'S 8247 (Cozinha Tradicional Portuguesa) e Noções Básicas de Pastelaria.

A sessão começou pela higienização das mãos e a colocação da indumentária necessária (avental e touca).

O *mise-en-place* foi a primeira tarefa que todos realizámos, o que tornou

a confeção da refeição mais rápida e tranquila.

O menu constou de cogumelos recheados, lasanha e baba de camelo. Todos participámos na atividade e foi com muita satisfação que usufruímos da mesma.

No final da refeição, tratámos da higienização dos utensílios, equipamentos e espaços que utilizamos ao longo da atividade.

Após as limpezas, foi hora de darmos feedback da sessão. Todos demonstrámos muita satisfação pelas

tarefas bem conseguidas, alguns de nós mencionámos o que gostaríamos de fazer na sessão seguinte e ficou decidida qual a próxima ementa a confeccionar.

A primeira sessão prática de cozinha foi um sucesso!!! Todos superámos as nossas expectativas!!!

**Formandos do Curso 1  
"Assistente Operacional"**



Este curso decorre em Poiares - Peso da Régua ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

# IMPACTO ECONÓMICO DA PANDEMIA COVID-19 EM PORTUGAL - PARTE II

**E**m Portugal o estado de emergência foi declarado, pela primeira vez, no dia 19 de março de 2020 (decreto-lei nº14- A/2020 de 18 de março). Esta decisão, por parte do Governo e do Presidente da República, teve um impacto profundo na sociedade civil, pois a prioridade era conter a pandemia, salvar vidas e garantir que o transporte, armazenamento e comércio de bens e serviços essenciais continuavam de forma fluída na atividade económica.

Contudo, a pandemia provocou de forma bastante rápida uma disrupção nas cadeias de abastecimento e de produção, afetando a capacidade produtiva de diversas empresas, em vários ramos de atividade.

Deste modo, a doença, o receio associado ao contágio e a incerteza macroeconómica resultaram numa enorme quebra de confiança, que induziu à queda do investimento e do consumo privado, pelo que as reduções dos fluxos monetários entre os agentes económicos tiveram um profundo impacto na economia. Perante tal cenário conjuntural, o Estado foi obrigado a adotar novas políticas económicas e sociais que fizeram aumentar o défice orçamental e, inevitavelmente, a dívida pública.

Esta “tempestade perfeita” resultou de uma acentuada quebra da receita fiscal e contributiva e um acréscimo das despesas associadas às medidas extraordinárias de apoio às famílias

e às empresas, nomeadamente as medidas de apoio ao *layoff* simplificado, à aquisição de equipamentos na saúde, aos apoios à redução da atividade económica e à retoma progressiva.

Assim, é com naturalidade que constatamos que o défice orçamental foi de 5,7% do PIB (acréscimo da despesa de 7,8% e redução da receita de 5%), quando em 2019, antes da pandemia, havíamos alcançado um histórico excedente orçamental de 0,1% do PIB. Sendo que o INE estima ainda que a dívida pública tenha subido para os 133,6% do PIB em 2020, aumentando 16,8 pontos percentuais face a 2019.

Isabela Lima,  
*Formadora da A2000*



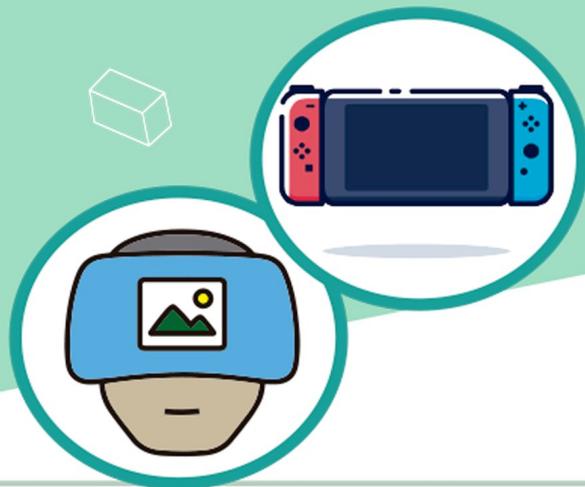
Com o apoio



# "Viver sem Idade"

**Peso da Régua / Santa Marta de Penaguião**

- Acesso às novas tecnologias
- Jogos de Realidade Virtual
- Estimulação cognitiva
- Comunicação virtual
- Apoio domiciliário individualizado



Chegou a  
**"Revolução Tecnológica"**  
para os + de 65 anos!

**Parceiros**



**Outros apoios / parceiros**



## ABRIL... ENFIM LIBERDADE!

**H**á 47 anos deu-se a denominada “Revolução dos Cravos” pelo que, e passado todo este tempo, há quem dê a liberdade como um dado adquirido. A pandemia fez-nos ver que afinal não é bem assim, alguns dos nossos direitos foram mesmo suspensos e a tão falada “liberdade” foi posta em causa. Efetivamente, este mês de abril de 2021 revelou-nos a verdadeira dimensão do termo – podemos dizer que paulatinamente a liberdade foi-nos devolvida – deu-se o desconfinamento! Dizem os antigos que só sentimos falta de algo quando deixamos de o ter – que verdade tão absoluta! Que o digam os nossos clientes dos Espaços de Convívio!

As atividades presenciais em grupo dos vários Espaços de Convívio da A2000 foram reativadas, e deu-se início a um novo Espaço de Convívio em Poiares, Sede da Instituição, tendo obviamente em consideração todas as recomendações da DGS.

Foi um mês repleto – de boa disposição, de conversas, de reencontros, de novidades! Trabalhámos a criatividade, as memórias remotas, a motricidade. Fizemos cravos em papel e desenhos no computador. Jogámos boccia. Nos “tablets” aproveitámos os

jogos seniores para estimular competências. Experimentámos os óculos de realidade virtual. Foi uma animação!

No âmbito do Projeto “Viver sem Idade”, aprovado pelo BPI Séniores, as atividades com novos clientes, mais dependentes, continuaram nos domicílios e partilharam da mesma boa disposição.

De referir também que a A2000 continua com o programa MAREES (Medida de Apoio ao Reforço de Emergência de Equipamentos Sociais), que, em articulação com as respetivas Juntas de Freguesia, pretende, através da contratação de jovens locais, dar apoio aos idosos no que estes considerem necessário (aquisição de medicação, de mercearia, etc...).

Atualmente a palavra “liberdade” ganhou, sem dúvida, uma nova interpretação e dimensão. No entanto, há algo em que certamente todos concordamos: a liberdade é mesmo uma coisa boa!



Paula Conceição, Técnica da A2000

## **A2000 ABRE ESPAÇO DE CONVÍVIO PARA PESSOAS IDOSAS NA SUA SEDE EM POIARES- PESO DA RÉGUA**

### ***Início das atividades presenciais***

**F**oi com muita alegria e expectativa que se assinalou, no dia 13 de abril, o primeiro dia de atividades do Espaço de Convívio de Poiares, enquadrado no projeto "Viver sem Idade", que promete trazer uma autêntica «revolução tecnológica» à população sénior da região.

Num dia que serviu para as apresentações do grupo e o estabelecimento de laços iniciais entre as pessoas presentes, as técnicas Paula Conceição e Joana Alves, que fizeram as honras de receber os (para já!) sete elementos do novo grupo, fizeram uma avaliação muito positiva deste primeiro dia. "Receber novos clientes e dar início a atividades de projetos aos quais damos tanto de nós traz-nos sempre um entusiasmo acrescido e um nervoso miudinho próprio de quem deseja o sucesso destes projetos. E a verdade é que o primeiro dia correu muito bem. Durante a sessão, fizeram-se as apresentações das pessoas e do projeto, mostraram-se fotografias de outros espaços para que o grupo tivesse uma ideia concreta do tipo de atividades que vão fazer e procedeu-se à inscrição das pessoas. Depois destas pequenas formalidades, quisemos criar um momento de partilha, em que nos inteirámos das expectativas de cada um dos clientes relativamente ao Espaço de Convívio. A oportunidade de conviver com outras pessoas e sair de casa e a possibilidade de experimentar atividades novas foram as grandes motivações da adesão dos clientes, que até se prontificaram a trazer mais gente

para o grupo. No decorrer da conversa, sentimos que todos se começaram a sentir mais à vontade, e até uma das senhoras cantou e declamou um poema! Foi um momento muito bonito e surpreendente, que nos faz acreditar que este Espaço de Convívio será um sucesso!", afiançaram. Destaque-se que estas pessoas são provenientes das localidades: Poiares, Ceara e Vila Seca de Poiares.

Para o presidente da A2000, António José Ribeiro, a abertura deste novo Espaço de Convívio em Poiares é mais um sinal do crescimento e vitalidade da instituição mesmo em tempos difíceis. "Mesmo nos tempos que correm, que tanto têm exigido de nós, a A2000 não para de crescer e tem agora um novo grupo em Poiares de uma resposta que tanto acarinhamos, como é o caso dos Espaços de Convívio. Estamos certos de que as atividades irão correr pelo melhor e que contribuiremos não só para combater o isolamento destas pessoas como também para o desenvolvimento de certas competências, a par da promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável. Deixo um agradecimento à equipa da A2000, à União de Freguesias de Poiares e Canelas e ao Centro Social e Paroquial D. Manuel Vieira de Matos", sublinhou.

O projeto "Viver Sem Idade" é dinamizado pela A2000 e tem como financiador principal o Banco BPI e Fundação "la Caixa". Este projeto consiste no acesso às novas tecnologias, jogos de realidade virtual, estimulação cognitiva, comunicação virtual e apoio domiciliário individuali-



zado.

Os Espaços de Convívio da A2000 decorrem nos concelhos de Peso da Régua e Santa Marta de Penaguião. Tem como parceiros no Concelho de Peso da Régua: a União de Freguesias de Poiares e Canelas, o Centro Social e Paroquial D. Manuel Vieira de Matos, a União de Freguesias de Galafura e Covelinhas e a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura; no Concelho de Santa Marta de Penaguião: Município de Santa Marta de Penaguião; União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; Freguesia de Sever; Freguesia de Alvações do Corgo; Freguesia de Fontes.

**Gonçalo Novais**

**Técnico da A2000**

## IPI - Intervenção Precoce na Infância

- Santa Marta de Penaguião;
- Peso da Régua;
- Mondim de Basto;
- Mesão Frio



## CAARPD

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

**Medidas:**

- **Atendimento e Acompanhamento Social**
- **Reabilitação Social**



## Âmbito de Ação Regional

- Santa Marta de Penaguião
- Mesão Frio
- Vila Real
- Peso da Régua
- Mondim de Basto
- Murça

## Formação Pedagógica Inicial de Formadores

**Poiães - Régua e limítrofes**

**Obtenção de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)**



## A GAGUEZ NAS CRIANÇAS - *parte I*

*“Tenho medo que o meu filho tenha problemas. Imagina que é gago!”*

*“A minha filha é tão faladora, sempre falou tão bem, mas agora gagueja muito! Será que vai ser gaga?”*



**F**rases como estas são ditas e ouvidas todos os dias, em vários locais e proferidas por pessoas de todos os estatutos sociais. Mas porque é que a sociedade olha para isto como um problema assim tão grave? E é efetivamente um problema assim tão limitador? É ou não possível evitar? Neste artigo de opinião vamos abordar estas e outras questões que passam frequentemente nas cabeças de pais ou futuros pais.

### **Primeiramente, o que é a gaguez?**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a Perturbação da Fluência, comumente designada por gaguez, é uma alteração da fluência do discurso oral e verbal que tem impacto no ritmo normal da fala e que se caracteriza pela presença de repetições de palavras e/ou partes de palavras, prolongamentos de sons, pausas inesperadas e por bloqueios de sons da fala, podendo estar ou não associados a comportamentos corporais ou faciais atípicos, tensão muscular excessiva, utilização de circunlóquios (utilizar outras palavras para fugir à utilização de uma outra em que a pessoa acha que vai gaguejar) e ainda mau autoconceito. Importa esclarecer ainda que a gaguez pode apresentar um cariz de-

envolvimental ou ser adquirida.

A denominada desenvolvimental é a mais frequente, ocorrendo na infância e tendo por base para o seu aparecimento um importante impacto dos fatores de base genética e hereditária (60% das pessoas que gaguejam têm alguém na família que também o faz). Por sua vez, a adquirida é a menos frequente e pode estar associada a fatores psicológicos ou neurológicos, podendo ter início em qualquer momento da vida. Mesmo que se verifique que o leitor não é uma pessoa que gagueja, nada o impede que, por qualquer motivo, não possa vir a ser.

Neste artigo, e pela razão de ingressar a temática da Intervenção Precoce, vamos debruçar-nos mais sobre a desenvolvimental, ou seja, aquela que surge na criança e que acompanha o seu desenvolvimento sem por qualquer causa traumática e/ou aguda aparente.

A gaguez desenvolvimental é uma patologia sobre a qual ainda não se sabe tudo e sobre a qual muitas questões permanecem por ser respondidas. Ainda assim, uma boa parte do caminho já foi desbravado e é possível afirmarem-se determina-

dos factos. O primeiro é que está igualmente distribuída e é transversal por todas as culturas, grupos étnicos e condições sociais, ou seja, acontece com a mesma frequência em todas as culturas e etnias espalhadas pelo mundo, sejam elas mais ou menos ricas. Sabe-se também que é mais frequente nos homens que nas mulheres e que se estima que, por todo o mundo, haja 70 milhões de pessoas com esta característica.

### **Quais as causas?**

Apesar de não existir consenso científico acerca da origem da gaguez, pensa-se que poderá ser o resultado de fatores biológicos, psicológicos e sociais e, ao contrário do que é comumente afirmado pela “sabedoria popular”, não deriva de sustos ou outros que tais. É também factual que existe um peso importante das características genéticas e hereditárias, como suprarreferido, para a predisposição do aparecimento da gaguez. Contudo, fatores psicológicos, físicos e sociais apresentam um impacto importante. Digamos que existem contextos mais ou menos potenciadores desta predisposição genética, nomeadamente locais onde exista uma maior pressão para o bom desempenho da pessoa que gagueja e a frequência de locais em que sejam desvalorizados os feitos que a criança consegue e valorizados os momentos de gaguez ou de um desempenho menos bom.

*(Continua no próximo mês)*

**Pedro Barros,**

**Terapeuta da Fala da A2000**

## DE REGRESSO AO NOSSO ESPAÇO

### PARA MATAR SAUDADES!

O confinamento chegou ao fim! Com efeito, foi com muita alegria que os clientes do CAARPD regressaram a Poiares para a retoma das atividades presenciais.

Apesar dos receios naturais devido à pandemia e da necessidade de readaptação às rotinas habituais, os clientes expressaram a sua satisfação por estarem de volta. "Há muito que esperávamos por este dia! Depois de tanto tempo a vermos só pela internet, foi muito bom voltarmos ao convívio habitual uns com os outros e com os nossos técnicos. Apesar do apoio que tivemos das nossas famílias e de estarmos sempre em contacto com a A2000 durante este tempo, em que realizámos várias atividades à distância, voltar a estar no nosso espaço é muito bom. Esperamos que consi-

gamos, todos juntos, vencer esta pandemia para que não voltemos a ter que passar por esta situação novamente", afiançaram.

O regresso às atividades presenciais ficou, além disso, marcado por várias atividades originais, a começar pela construção daquele que será designado como o Jardim Sensorial, um espaço que os clientes descrevem em que consiste. "O nosso Jardim Sensorial é um espaço que estamos a criar para relaxar, fazer várias atividades e experimentar várias sensações. Neste Jardim, foram colocadas no chão várias superfícies diferentes que nos permitem caminhar descalços e ter sensações diferentes na planta dos pés; temos também cadeiras e uma bicicleta com vasos de flores, e pintámos umas pedrinhas que servem para decorar a base da bicicleta e um pequeno canteiro de plantas com cheiros diferentes, de salsa, cebolinho e outras ervas aromáticas. Para tornar o espaço ainda mais interessante, temos uma tarta-

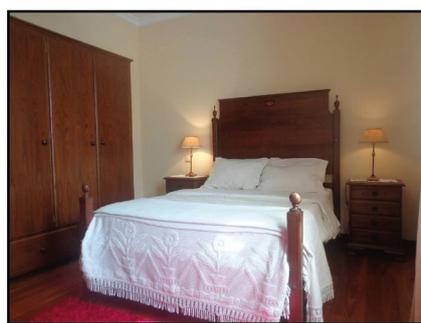
ruga já crescida, porquinhos-da-Índia e ninhos de aves que, para grande felicidade nossa, decidiram fazer do Jardim Sensorial a primeira «casa» para as suas crias", referiram.

Por falar em autonomia, outra das aptidões estimuladas nos clientes prende-se com o desenvolvimento de competências relacionadas com a sua vida quotidiana, conforme exemplificaram. "Durante este mês, fizemos atividades em que aprendemos a fazer várias tarefas do nosso dia-a-dia, como lavar a roupa ou fazer a cama. Além de acharmos muito importante aprendermos a fazer certas atividades da vida diária sozinhos, também nos ajuda a sermos mais independentes, não precisando tanto de apoio para realizar essas tarefas", sublinharam.

Gonçalo Novais,  
*Técnico da A2000*



# SOLAR CASA GRANDE

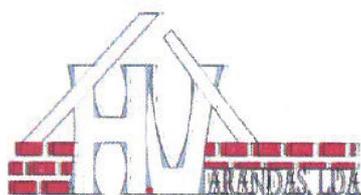


*Alojamento local que dispõe de quartos privados, bem como uma casa independente para alugar.  
Aproveite o melhor da natureza e usufrua da beleza da região.*

- Largo da Feira, nº87  
Poiares 5050-346 Peso da Régua

- 938 629 997

- varandasdafeira@gmail.com



H. VARANDAS – CONSTRUÇÕES E OBRAS PÚBLICAS LDA.

RUA DA MÓ Nº123  
5050-346 POIARES PRG  
Tel.: 254 906 284



União de Freguesias de Galafura e Covelinhas

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



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

[facebook.com/galcov5050/](https://facebook.com/galcov5050/)

**Largo do Jogo nº47**  
**5050-043 Galafura - Peso da Régua**



## CASA DOLORES

MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

CONSTRUÇÃO

TINTAS

FERRAMENTAS

SANITÁRIOS

JARDIM

PET FOOD

*“É nossa preocupação manter uma relação de confiança e de proximidade com os nossos clientes e fornecedores honrando o passado e projectando o futuro com base na **solidez** dos nossos alicerces de quase 65 anos de actividade comercial.”*

## VISITE-NOS

Santa Marta de Penaguião



Rua dos Combatentes  
5030 Santa Marta de Penaguião  
Telefone: 254 821 358

Vila Real



Zona Industrial, Lote 7,  
5000-082 Vila Real  
Telefone: 259 336 807

Mirandela



Zona Industrial,  
5370-565 Mirandela  
Telefone: 278 203 521

Chaves



Outeiro Jusão  
5400-575 Chaves  
Telefone: 276 318 955

120 DIAS S/JUROS

Uma solução para a  
sua **empresa**





## VILA SECA E SANTO ADRIÃO

**A União de Freguesias de Vila Seca e Santo Adrião faz parte do concelho de Armamar.**

Onde os vestígios de uma história milenar se encontram com as magníficas paisagens do Alto Douro Vinhateiro!

Venha conhecer Vila Seca, onde surgiu o primeiro hospital do Município e que alberga a Santa Casa da Misericórdia de Armamar.

No lugar do Marmelal, deixe-se

encantar pelas paisagens magníficas sobre o Douro e conheça as ruínas do Pai Calvo, um conjunto de casas de xisto, casas de habitação e lagares onde outrora a Quinta do Pai Calvo terá produzido vinhos de excelência.

E se gosta de história e arqueologia, Santo Adrião é uma paragem obrigatória. Com a sua ponte românica, lagares cavados nas rochas e uma fortaleza situada a pequena distância da povoação, a formarem uma conjugação perfeita com os socalcos das vinhas durienses e do rio Tedo.

A União de Freguesias de Vila Seca e Santo Adrião tem atualmente um papel relevante na implementação do Projeto Ocupacional da A2000 para pessoas com deficiência ou incapacidade - apoiado pelo Município de Armamar - pois cedeu as instalações da antiga Escola Primária de Vila Seca para o grupo de participantes aí desenvolver as atividades e promover o bem-estar dos clientes abrangidos, que são cerca de 15 pessoas com incapacidade / deficiência.

O Projeto Ocupacional de pessoas com deficiência ou incapacidade pretende quebrar o isolamento destas pessoas e proporcionar-lhes: a oportunidade de vivenciarem novos contextos, realizarem atividades novas no seu quotidiano, desenvolverem as suas competências, aumentar a qualidade de vida e inclusão social; em simultâneo pretende promover a mudança de mentalidade e sensibilizar a comunidade para o respeito pelos Direitos Humanos e das Pessoas com Deficiência ou Incapacidade.



Visite-nos! E deixe-se deslumbrar...

Contactos:

Praça Dr. Oliveira Salazar, 34  
5110-673 Vila Seca - Armamar  
Telefone: 254 851 859

freguesiavilasecaesantoadriao@gmail.com  
www.vilasecadodouro.freguesias.pt

Horário:

Segunda a Sexta-Feira:  
09h30 - 12h30  
14h30 - 18h30

# DOADORES DO MÊS



## DOADORES DOS ÚLTIMOS 12 MESES



[www.a2000.pt](http://www.a2000.pt)

[a2000@a2000.pt](mailto:a2000@a2000.pt)

Viver e Aprender | Edição 162 | abril 2021

Rua S. João Bosco, N°478  
5050-346 Poiaras - Peso da Régua  
Telefone: 254 822 046



ER-1072/2012