



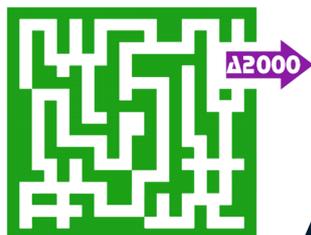
APDL

ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS  
DOURO • LEIXÕES • VIANA



FAFEL  
Construct

BLEAM®



ASSOCIAÇÃO 2000  
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

# Viver e Aprender



| NEWSLETTER MENSAL | EDIÇÃO 166 | ANO 20 | AGOSTO 2021 | [www.a2000.pt](http://www.a2000.pt)

## FORMAÇÃO INTERNA MARCOU FIM DE AGOSTO NA A2000

(pág. 12 - 13)



## INTEGRAÇÕES PROFISSIONAIS

Padaria Fernandes & Fernandes



Rui Afonso

(pág. 5 - 6)

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



ALIJÓ  
MUNICÍPIO

Território de Origem Demarcada

O Município de Alijó apoia o Mapeamento e Caracterização das Pessoas com Deficiência e Incapacidade do concelho



Junta de Freguesia de Vila Verde - Concelho de Alijó

(pág. 7 - 8)

## INR 2021

Estou aqui!

(pág. 14)

Abrir Portas

(pág. 17)

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



INR instituto nacional para a reabilitação

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



# ARNALDO MESQUITA NOGUEIRA

Empreiteiro de Construção Civil



MARVÃO - Loureiro

5050 Peso da Régua

254 322 085



QUINTA  
DO  
VALE DOURADO

• VINHAS & VINHOS •

Vinhos  
Fertilizantes  
Enxertos Prontos  
Gestão/ Arrendamento Agrícola  
Acessórios p/ instalação de Vinhas

JÚLIO CARVALHO ENG. ACRÓNOMO

Quinta do Vale / Alvações do Corgo  
Santa Marta de Penaguião 5030-025

quintadovalemourado@gmail.com  
Tlm 968 426 848 Fax/tlf. 254 324 293



Construções Torres Macedo ,Lda.

Morada: Rua da Penaguda, n.º 15 Francelos  
5070-573 Alijó

Email: construçõesstorresmacedo@gmail.com

Contacto:965307649| NIF: 510 959 890



R. António Manuel Saraiva 59,  
5085-037 Pinhão

254 732 343



Distribuição Alimentar e Bebidas, Lda.

Lugar de Santa Quitéria | 5030- 494  
Fontes Santa Marta de Penaguião

BLEAM®

**FIDELIDADE**  
SEGUROS DESDE 1808

Celeste Cosme  
Mediadora Exclusiva

celeste70.cosme@gmail.com  
T. +351 254 822 100 - M. +351 916 027 589

Alameda 13Janeiro - Fórum Atividades, Lj. 3  
5030-470 Sta. Marta de Penaguião - Portugal  
fidelidade.pt

Oficina **MOINHOS**  
SERVIÇOS DE PINTURA  
AUTOMÓVEL  
GODIM - Peso da Régua

**CONVÍVIO**  
Snack-Bar, Vinhos, Petiscos  
Wine house  
Salão de jogos



☎ 254 906 111 Rua Visconde Poiares  
5050-345 Poiares - Peso da Régua

**Predivimeã**  
EMPREENHIMENTOS IMOBILIÁRIOS, LDA.

Bouça da Pousada - Real Tel.: 255 734 736  
4605 Vila Meã Fax: 255 734 083

**Teixeira & Nogueira, Lda.**  
EMPREITEIROS DE CONSTRUÇÃO CIVIL  
E OBRAS PÚBLICAS

Tlm: 962565712  
968070853  
Paradela do Monte  
Louredo  
5030- Sta. Marta de Penaguião

**MIGUEL  
RIBEIR**  
Supermercado - FONTES

*Barbara Baptista*

Rua Branca Martinho  
Edifício Novo Horizonte  
Sala AM, 1º Andar  
5050-253 Peso da Régua

254 314 091  
962 894 988

**AZULE BAR**

*Beauty Center*  
BEAUTY CENTER

**cruzeirus**  
bar

FONTES

**FIDELIDADE**  
SEGUROS DESDE 1808

Maria Ângela Fonseca  
Mediadora Exclusiva

lojaibpesodaregua@gmail.com  
T. +351 254 324 030 - M. +351 912 553 863  
Rua João Lemos, 17  
5050-278 Peso da Régua - Portugal  
fidelidade.pt



# PARA QUE SERVEM AS LEIS?

**N**uma sala de aula, um Professor coloca aos seus alunos a seguinte questão: – Para que servem as Leis?

Choveram respostas de todos os lados: Para se organizar a sociedade; para diferenciar o certo do errado; para garantir os direitos humanos; para que haja justiça....

E o Professor continua:

- Como se fazem cumprir as Leis?

Respondem os alunos:

- Com um estado bem organizado, com uma administração pública adequada e exemplar, com procedimentos claros e simples, com a participação dos cidadãos...

Nova questão do Professor:

- Então porque nos calam quando presenciamos uma injustiça, quando testemunhamos algo de errado?

E desta vez o silêncio tomou conta dos alunos com tal estrondo que mais pareceu que ficaram em profunda reflexão.

E passados alguns momentos, o Professor, entusiasmado e envolvido com o seu discurso, ia tecendo uma manta de frases que guiaram a reflexão dos alunos, e que transcrevo de seguida:

“Para o que é que queremos leis e regras se cada um de nós não está disposto a fazer o necessário para que elas sejam cumpridas? Cada um de nós tem obrigação de reclamar sempre que presenciar uma injustiça – Não podemos ficar calados nunca mais...!”

“Quando não defendemos os nossos direitos perdemos a dignidade e a dignidade não se negocia... não importa quem seja (Juiz, Polícia, Reitor, Diretor, etc.), temos a obrigação de não nos calarmos perante as injustiças, perante o não cumprimento das Leis...”

“Temos o direito e o dever de exigir que o Estado, através da administração pública, dê o exemplo e cumpra com todos as Leis da República no que concerne à dignidade humana e à proteção de todos os cidadãos de forma igual e justa; temos a obrigação de reclamar sempre que assim não seja!

**Portanto, não nos iremos calar nunca! E iremos reclamar sempre que acharmos que estamos a ser injustiçados..**

**António Ribeiro,**

Presidente da Direção da A2000

EDIÇÃO Nº 166

Ficha Técnica

Propriedade: A2000

Contribuinte: 505 045 125

◇ Coordenação e Edição:

**António Ribeiro**

◇ Produção e Paginação:

**Kelly Guedes**

◇ Revisão: **Gonçalo Novais**

## Índice

□ CRIP	3
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	4
□ Acessibilidade para todos	9
Notícias A2000	12
□ Projetos INR	14
□ CLDS 4G	19
□ Formação Inicial e Formação Contínua	20
□ Viver sem Idade;	22
□ CAARPD	25
□ Intervenção Precoce na Infância	25
□ Doadores do mês	27

## CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO

### 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

## PADARIA FERNANDES & FERNANDES, LDA

### Rui Afonso



O Rui Afonso é um antigo formando da A2000 que se encontra atualmente integrado na Padaria Fernandes & Fernandes, Lda., uma bem conhecida padaria da freguesia de Parada do Pinhão, no concelho de Sabrosa.

**A**pós ter tirado o curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade na A2000, o Rui encontra-se agora a concretizar um sonho profissional, como o próprio confessa. "Desde há muito tempo que queria ser padeiro e trabalhar nesta área. Gosto deste tipo de trabalhos e de tudo o que envolve esta profissão e, por isso, sinto-me muito bem aqui, a tentar aproveitar a oportunidade que me foi dada", começou por dizer, antes de enumerar as tarefas que realiza na empresa. "Na padaria, faço várias tarefas, desde logo no apoio à confeção e decoração de bolos e no processo de cozedura e retirada do pão do forno. Também faço todas as atividades de limpeza necessárias, como lavar os utensílios de cozinha e os equipamentos, varrer e limpar bem o chão e esvaziar os cestos do lixo para os contentores indicados", explicou.

Outro dos aspetos sublinhados pelo Rui foi a satisfação com o ambiente de trabalho em que está inserido e os benefícios que a sua atividade

profissional está a ter na sua vida. "Esta empresa é para mim quase uma família, em que sou muito bem tratado e apoiado por todos os colegas. É um trabalho de que gosto e que me ajuda a viver com outra alegria, além de me permitir pensar em cumprir certos objetivos que não tinha anteriormente possibilidade de cumprir, como tirar a carta de condução. Por isso, muito tenho a agradecer à A2000 que, além

de me ter preparado bem para o mercado de trabalho, ajudou-me a encontrar a oportunidade que eu desejava", concluiu.





Para Levi Fernandes, da Padaria Fernandes & Fernandes, Lda., a evolução das capacidades do Rui tem sido muito significativa e a satisfação com a sua prestação é grande. "Quando o Rui iniciou o seu trajeto na nossa empresa, a expectativa era mais no sentido de o ajudar a desenvolver competências. Todavia, com alguma paciência e dedicação, fomos instruindo o Rui em algumas tarefas de maneira a adaptar-se ao local onde se encontra a trabalhar. Ao longo deste período verificou-se que o Rui, com esta experiência, foi adquirindo responsabilidade, autonomia e novas amizades, sendo que desde o início sempre se relacionou bem com os colegas. Nota-se que vem para o local de trabalho satisfeito e sempre disponível para ajudar. Contudo, sen-

timos que ainda tem alguma dificuldade em ouvir ou interpretar certas opiniões e conselhos, tanto a nível profissional como pessoal, mas ao longo do tempo tende a melhorar", referiu.

Para Levi Fernandes, a empresa mostra satisfação por contribuir para a integração de pessoas com deficiência ou incapacidade e garante que se trata de um processo que traz mais-valias à organização. "Sem dúvida que esta experiência é uma mais-valia para nós. Para além de nos sentirmos bem em acolher este tipo de situações, também lhes estamos a dar uma oportunidade que acima de tudo lhes dá mais autonomia. Neste caso concreto, vamos sentindo ao longo do tempo que o Rui se vai adaptando a certas tarefas que ficam à responsabilidade dele. Por algum motivo que o Rui falte, verificamos realmente a importância dele na realização dessas mesmas tarefas", afirmou, além de elogiar o trabalho da A2000 neste trabalho de integração. "A A2000 é muito importante para o desenvolvimento deste público-alvo e, acima de tudo, abre portas para o mundo profissional. A integra-

ção no mundo do trabalho faz com que estas pessoas desenvolvam competências ao nível da interação, comunicação e relação com a comunidade em geral. Muitas das vezes este público caracteriza-se por pessoas bastante reservadas, que até se podem sentir um pouco de parte em relação à sociedade. Com este tipo de interação, tudo isso se altera e nota-se bastante a evolução ao longo do tempo, pois as pessoas ficam mais capazes", considerou.

Gonçalo Novais e Ana Augusto,  
Técnicos da A2000

# UM MODELO SOCIAL E HUMANO DE PRESIDIR UMA JUNTA DE FREGUESIA

Junta de Freguesia de Vila Verde - Concelho de Alijó

Presidente: Toni Afonso

Alijó um dos concelhos de intervenção da A2000, foi visitado pela nossa Associação no passado mês de agosto, no âmbito da caracterização das pessoas com incapacidade e deficiência (PCDI) deste Concelho.

Esta tipologia de ação, efetuada em parceria com o Município de Alijó, é a base de qualquer intervenção que a A2000 realize, sendo para nós essencial e de grande orgulho que as instituições públicas nos privilegiem neste tipo de atividade, onde procuramos compreender as reais necessidades e expectativas da população para quem trabalhamos.

Encontrámos na Freguesia de Vila Verde, um Presidente de Junta, disponível e dinâmico e toda uma equipa que o auxilia na concretização dos objetivos, pautados por um modelo de governação peculiar, enfatizando a sua atuação em valores humanos.

Validamos o conhecimentos profundo da população e nobreza de avisar todos os agregados familiares da nossa visita, para que a nossa aceitação e fornecimento de dados fosse mais facilitada. Em paralelo e de forma contundente, encontramos uma população sorridente, já com acesso a direitos e com gratidão pela intervenção efetuada.

Algumas visitas foram efetuadas com a presença do Presidente da Junta de forma a facilitar a intervenção com estas famílias.

Este acompanhamento de proximidade revelou-se muito útil na compreensão das rotinas e cultura associada àquela localidade.

Vila Verde, destacou-se ainda pelas ações que tem vindo a desenvolver com as pessoas com deficiência e incapacidade (PCDI), nomeadamente nas integrações profissionais já efetuadas e projetos de vida onde se valoriza o seu enquadramento na sociedade com autonomia, evitando a institucionalização ou dependência de apoios sociais.



Freguesia de Vila Verde

Vila Verde é a freguesia com maior abrangência geográfica do concelho de Alijó constituída por oito aldeias (42,09 km<sup>2</sup>).

Presidida por Toni Afonso, desde 2017, conta com 546 habitantes, sendo ao nível populacional a sétima maior freguesia deste concelho.

Dotada de património histórico e de paisagens idílicas, integram como valores desta freguesia, o humanismo, a solidariedade e os direitos humanos.



“A melhor maneira de prever o futuro é criá-lo.”

EM VILA VERDE TENTA-SE AGIR DIARIAMENTE COM ESTE DE-SÍGNIO, TORNANDO-SE UMA DAS FREGUESIAS MODELO NA INTEGRAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E INCAPACIDADE NO CONCELHO DE ALIJÓ.

Verdadeiramente preocupado com a problemática do enquadramento social, Toni Afonso, entendeu que a mudança de paradigma relativamente à deficiência não é uma ameaça, e encara-a como uma oportunidade.

Integrou em 2020, dois jovens com incapacidade na sua Junta de Freguesia e considera-os uma mais-valia para toda a comunidade.

Para além destes jovens mostra-se preocupado com o enquadramento social de toda a população, pretendendo ajustar as soluções existentes às reais necessidades da população residente em Vila Verde.

Já desenvolveu outros projetos com populações vulneráveis, em parceria com instituições nacionais e está sempre disponível para propostas inovadoras que possam beneficiar os habitantes da freguesia.

Considera ainda que a inclusão social, não advém de leis ou orientações, mas sim da proatividade de cada um de nós.

Na Freguesia de Vila Verde, pretende-se que a inclusão social e a expressão comunitária de cidadania sejam, naturalmente, alcançadas por todos.



---

"O objetivo é promover, sempre, o respeito pelo outro e a igualdade de oportunidades"

---

# ACESSIBILIDADE PARA TODOS

## Enquadramento Geral:

**NORTE2020 – Investimento de Proximidade**

**Equipamentos Sociais – CIM DO DOURO**

**Aviso N° NORTE-42-2019-49**

**CCDRn**

COMISSÃO DE COORDENAÇÃO E  
DESENVOLVIMENTO REGIONAL DO NORTE



**NORTE2020**

PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO NORTE

**PORTUGAL  
2020**



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%

## PROJETO "ACESSIBILIDADE PARA TODOS"

### ESTÁ CONCLUÍDO!

O projeto "Acessibilidade para todos" está concluído na A2000 e os clientes e colaboradores da instituição já puderam desfrutar das melhorias substanciais realizadas ao nível da qualidade das instalações na sede da Associação em Poiares - Peso da Régua.

A melhoria das infraestruturas era mesmo o grande objetivo da operação, cujos resultados agradaram o presidente da A2000, António Ribeiro. "Através deste projeto, a A2000 tinha como finalidade realizar duas grandes melhorias nas instalações da sua sede em Poiares, nomeadamente através de obras de remodelação das instalações sanitárias nos espaços afetos às atividades dos nossos clientes do CAARPD, e da instalação de um elevador que liga o rés-do-chão (área de receção) ao último piso. Com estas intervenções, agora concluídas, garantimos que não só os nossos clientes do CAARPD dispõem de condições de excelência ao nível da higiene e adequação das suas instalações sanitárias às necessidades de cada um, como resolvemos os problemas de acessibilidade do nosso edifício, pelo que a partir de agora qualquer pessoa pode aceder aos vários serviços da A2000 nos diferentes pisos de forma completamente autónoma, sejam quais forem os seus problemas de mobilidade", frisou.

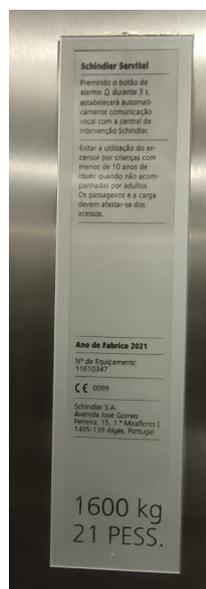
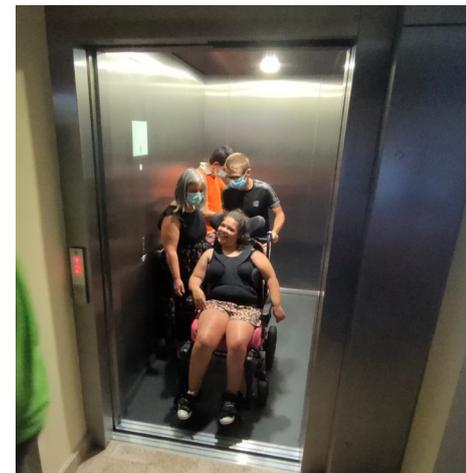
Após as obras concluídas, os vários clientes e colaboradores já puderam usufruir das melhorias realizadas, e é com satisfação que o presidente da A2000 observa as reações de todos. "Depois de observar a satisfação de todos com as alterações realizadas,

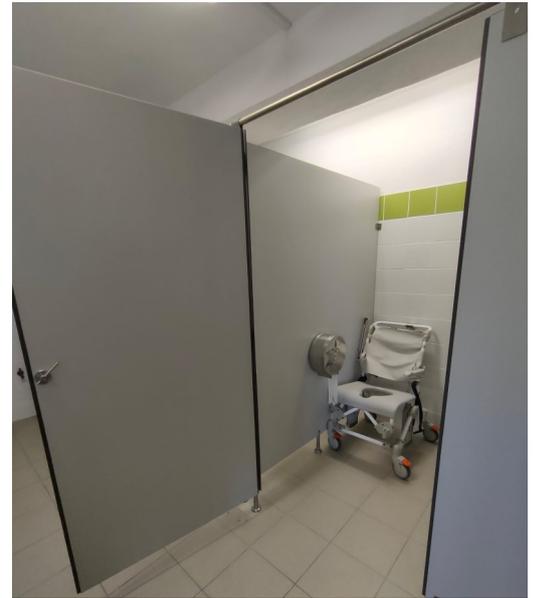
fico muito satisfeito por sentir o impacto positivo das mesmas no bem-estar e conforto dos nossos clientes e daqueles que aqui trabalham. Trata-se de um esforço financeiro que, embora cofinanciado por fundos comunitários, a A2000 também foi chamada a fazer no sentido de capacitar as nossas instalações não só para melhorar a qualidade das respostas sociais já existentes como de as preparar para albergar as futuras respostas sociais que queremos ter. E acreditamos que este nosso investimento presente vai ser fundamental no cumprimento da visão estratégica para o futuro da nossa Associação", concluiu António Ribeiro, no final de mais uma missão cumprida.

O projeto "Acessibilidade para todos" teve um investimento total de 86.100€, do qual 77.341,44€ era o valor elegível para uma comparticipação comunitária que foi de 65.740,22€, numa taxa de cofinanciamento de 85% por parte dos fundos comunitários do programa "NORTE2020 - Investimento de Proximidade - Equipamentos Sociais

CIM Douro".

De referir que, só durante o ano de 2021, a A2000 tem feito um grande esforço ao nível da melhoria e manutenção do edifício da sede, como na construção de uma infraestrutura para a colocação de um segundo elevador; reparação da rede interna de fornecimento de água; reparação e pintura de todos os muros exteriores; e várias reparações/manutenção, num investimento de mais de 30.000€.





## MANUTENÇÃO DAS INSTALAÇÕES DA A2000



## FORMAÇÃO INTERNA MARCOU

### FIM DE AGOSTO NA A2000

**N**os passados dias 27, 30 e 31 de agosto, foi tempo de formação interna na A2000, num período intenso que juntou na sede da Associação técnicos dos vários serviços para uma reflexão e discussão conjunta sobre vários temas.

O primeiro dos três dias de formação, totalmente realizado via zoom, começou, da parte da manhã, por ser dinamizado pelo técnico de informática da A2000, Luís Marinheira, que transmitiu aos colegas os conhecimentos necessários à gestão de reuniões através da correta utilização da plataforma ZOOM. De seguida, a responsável pela comunicação da Associação, Kelly Guedes, introduziu aos presentes a utilização da ferramenta de design online Canva. Numa altura em que o mundo digital permite a agilização da comunicação de todo o tipo de informação, e saber comunicar e divulgar é tão importante para fazer sobressair o trabalho de uma instituição, estas sessões dotaram os presentes de competências básicas que podem trazer mais-valias individuais e para a organização no futuro.

Na parte da tarde, foi a vez de todos os serviços da A2000 se apresentarem, com a fisioterapeuta Ana Sofia Correia e a psicóloga Sofia Borges a apresentarem a IPI (Intervenção Precoce na Infância), a técnica de acompanhamento e inserção Ana Augusto o CRIP (Centro de Recursos para a Inclusão Profissional), a Formação Profissional a ser apresentada pelas formadoras Maria Goreti Alexandre e Marisa Cardoso, o CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e



Reabilitação de Pessoas com Deficiência ou Incapacidade) pela técnica de reabilitação Vanessa Rualde e o terapeuta da fala Pedro Barros, os Serviços Administrativos pela Chefe de Secção Sofia Pereira e a coordenadora do CLDS-4G de Murça, Andreia Ribeiro, a fazer a apresentação do trabalho e serviços prestados pela sua equipa naquele concelho. A terminar, a Diretora-Técnica da A2000, Marina Teixeira, falou dos projetos cofinanciados pelo Instituto Nacional para a Reabilitação ("Estou Aqui!", "Abrir Portas" e "Acessível a Todos") que a A2000 dinamiza nos concelhos de Armamar, Tabuaço, Murça e Peso da Régua, e dos Espaços de Convívio, que decorrem em duas freguesias do concelho do Peso da Régua e cinco do concelho de

Santa Marta de Penaguião.

Nos dois restantes dias, a formação foi totalmente presencial em Poiares-Peso da Régua, com os temas da angariação de fundos, melhoria contínua e cultura organizacional a servirem de reflexão no dia 30, sendo que no dia seguinte o médico psiquiatra do Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro (CHTMAD), João Pedro Camilo, ministrou uma sessão formativa na área da Saúde Mental, e a Dra. Marisa Pascarelli Agrello dinamizou uma palestra subordinada ao tema "A Psicopedagogia no Século XXI: A Inclusão Escolar e Social".





Para o presidente da A2000, António José Ribeiro, o impacto destes três dias de formação foi extremamente positivo.

"As formações internas são uma oportunidade única de a A2000 juntar num mesmo espaço colaboradores que estão dispersos pelos vários concelhos e serviços da nossa área de abrangência, e são muito úteis no sentido de ajudar a fazer uma reflexão interna sobre vários domínios do nosso trabalho. Este ano, registei com agrado a vivacidade e elevada participação dos colaboradores nessa reflexão interna, e os contributos que vários deles deram foram, de facto, muito valiosos no sentido de nos ajudar a superar os nossos desafios e a ser melhores e maiores. Até porque, na A2000, Somos (os) Maiores e Queremos Ser (os) Melhores!", frisou.

Outro dos aspetos positivos que o presidente da A2000 retirou dos três dias foi o reforço da coesão interna entre colegas dos vários serviços. "Para que sejamos capazes de cumprir a nossa visão e missão social, devemos estar imbuídos de uma cultura organizacional em que, para lá da especificidade de cada serviço, haja uma identidade que todos transportamos para a execução das nossas tarefas. Para tal, é necessário que cada um de nós conhe-

ça internamente as funções e funcionamento dos vários serviços e as exigências do trabalho de todos os colegas para produzir um excelente trabalho de equipa. Estou convencido de que, depois desta formação, a comunicação entre serviços vai ser ainda mais fluída e, por força das formações ministradas no âmbito de uma correta utilização de plataformas digitais de comunicação e design, a A2000 sai deste período com uma equipa muito mais capacitada para as exigências do mundo digital", referiu.

Para concluir, António Ribeiro não quis deixar de agradecer aos preletores que se disponibilizaram a dinamizar o terceiro e último dia dos trabalhos. "É excelente para qualquer organização poder beneficiar de conhecimentos e contributos externos no âmbito de temas tão importantes para o trabalho com os nossos clientes. Neste sentido, ter a possibilidade de ouvir e interagir com o Dr. João Camilo, médico psiquiatra do CHTMAD, e com a Dra. Marisa Pascarelli Agrello, sobre temas tão relevantes como a saúde mental ou a psicopedagogia é fundamental na promoção do trabalho de acompanhamento, orientação e capacitação dos nossos clientes. Para sermos melhores e maiores, necessitamos desta dinâmica de interação com entidades e pessoas externas à A2000 e é por isso que ficamos muito agradecidos com a disponibilidade que am-



bos tiveram de vir a Poiares transmitir os seus conhecimentos. Foi um prazer tê-los cá!", concluiu.

Gonçalo Novais,  
Técnico da A2000

## PROJETOS FINANCIADOS PELO INR

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



**INR** instituto nacional para a  
**reabilitação**

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

“ A verdadeira felicidade é impossível sem a verdadeira Saúde...”

*Mahatma Gandhi*



No projeto “**Estou Aquí**”, a decorrer nos concelhos de Armamar, Tabuaço e Murça, o mês de agosto foi dedicado ao tema “Costumes do passado e do presente”. Aproveitámos o facto deste mês ser comu-

mente associado à reunião da família, por ser o mês preferido de férias dos portugueses, e dedicámo-nos a “investigar” as diferenças entre o modo de vida dos nossos antepassados e o nosso modo de vida. Verificámos a evolução que houve em tópicos como a Saúde, a Higiene, a Habitação, o Vestuário, a Gastronomia, a Educação e até o Namoro... mas, como gostamos de nos divertir, focámo-nos mais nos jogos e brincadeiras. Voltámos a ser crianças (e foi tão bom!) e recordámos jogos tradicionais, mas também não deixámos de parte os mais modernos (no *tablet* e computador). Podemos dizer que esta viagem foi mesmo uma aventura...que ficou registada em murais nas nossas salas.

Ao tema do mês associámos o Direito à Saúde e, como emoção, o “entusiasmo”.

No que à Saúde diz respeito, afeiramos que o seu conceito transcende a ausência de doenças e afeições e, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), é definida como “...um estado de completo bem-estar físico, mental e social”. Falámos nos direitos e deveres dos doentes e fizemos mascotes giríssimas – em Armamar a “Sra. Enfermeira Felismina” e em Tabuaço o consultório de um psicólogo.

O Entusiasmo foi, como habitualmente, trabalhado todos os dias e ficou perpetuado em fotografias numa máquina fotográfica em cartão (em Tabuaço), num rolo de filme em cartão (em Armamar) e num rolo de fotografias (em Murça) que, em casa, nos lembrarão como afinal é preciso tão pouco para termos verdadeira saúde!



Em Tabuaço aproveitámos para passar um dia na piscina e convivemos com o grupo de jovens Movimento da Mensagem De Fátima de Tabuaço. Em Armamar divertimo-nos com jovens do Agrupamento de Escuteiros de S. Martinho das Chãs.

Em Murça fizemos ainda uma visita à Biblioteca Municipal para uma pesquisa mais aprofundada de jogos e tradições de antigamente, dando especial destaque às superstições que, apesar de virem dos tempos antigos, chegam aos nossos dias e alteram a nossa rotina. Com essa pesquisa realizámos um vídeo

onde descrevemos cada superstição. E muito foi o que nos divertimos! Mas este foi um tema que nos empolgou tanto que quisemos saber um pouco mais e, além de fazermos uma visita virtual ao Museu do Traje, recebemos ainda a visita do Prof. Ribeiro da Universidade Sénior, com quem falámos muito sobre as diferenças da vida em Murça desde antigamente até agora. Desde as profissões aos meios de transporte, passando pela saúde e pelas brincadeiras, muito foi o que se falou e muito temos a agradecer pela sua gentileza em nos fazer tão agradável visita.

Entretanto, e de acordo com a calendarização proposta, na nossa página de Facebook (com o mesmo nome do projeto) fomos partilhando o nosso dia-a-dia e com muitas visualizações.

De referir que este projeto é cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação (INR) e conta com a parceria dos Municípios de Armamar, Tabuaço e Murça, e tem como público-alvo pessoas com deficiência ou incapacidade residentes nestes concelhos.

## ARMAMAR



## TABUAÇO



## MURÇA





## **ABRIR PORTAS**

O projeto Abrir Portas, quando foi proposto em candidatura ao INR, foi concebido para intervir em três frentes, por forma a concretizar a grande meta de facilitar a integração socioprofissional das pessoas com doenças do foro psicológico, a saber:

- Promover as competências pessoais e de relação interpessoal;
- Desenvolver as competências na área das Tecnologias de Informa-

ção e Comunicação (Office na ótica do utilizador; Internet; Redes Sociais);

- Desenvolver competências na área da empregabilidade (definição de interesses; desenho de percurso profissional/ocupacional; técnicas de procura de emprego; realização de currículo; comportamento em entrevista de emprego, etc.).

Quando começámos a interagir e a conhecer os participantes percebemos que o maior investimento deveria ser no desenvolvimento pessoal/autoconhecimento, pois se a pessoa não se sentir bem consigo mesma, como poderá interagir e superar os vários desafios que a vida coloca?

Portanto, neste mês de agosto trabalhamos várias temáticas que estão presentes e subjacentes à tomada de decisão:

- Valores
- Autoconceito
- Direitos

- Motivação
- 12 passos para definição de objetivos
- PATH – Construir caminho para futuros alternativos e com esperança

O problema das doenças do foro psicológico é que interferem com todos os aspetos da vida, como o pessoal, afetivo, relacional, familiar, profissional. Por isso, quando alguém vê a sua vida abalroada por um problema de saúde mental tem que, após estabilizar clinicamente a doença, recomeçar tudo, havendo aspetos que nunca serão iguais. Não é, portanto, um recomeço, mas sim o início de uma outra vida.

Contudo, será um começo com as experiências positivas e negativas da vida anterior, o que inevitavelmente traz a comparação com o que já se foi e o que já se teve, o que alimenta o sentimento de perda: “Perdi-me de mim!”.



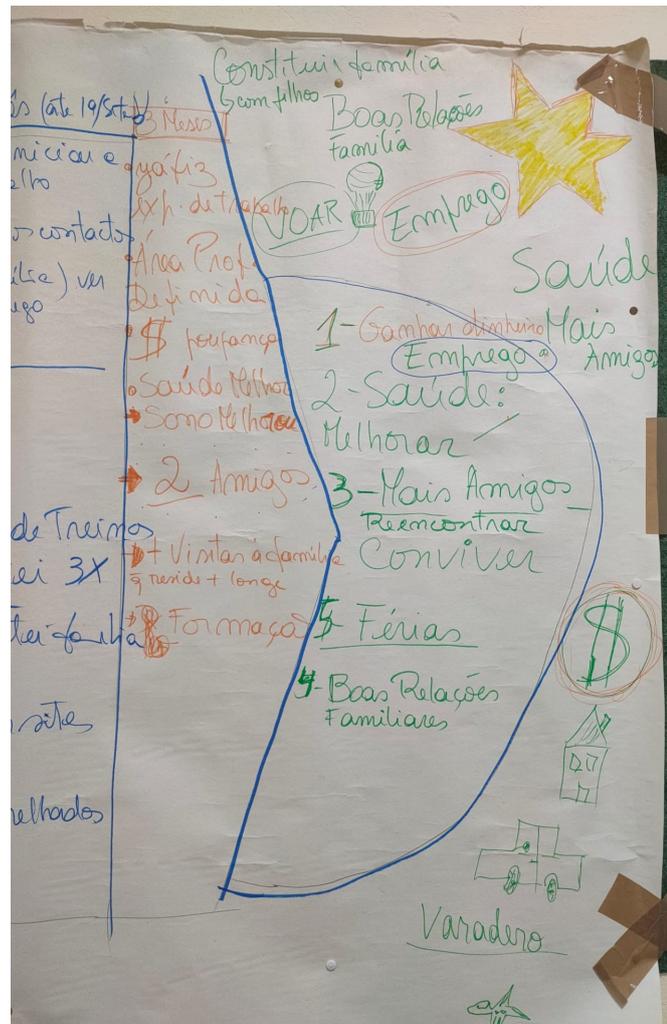
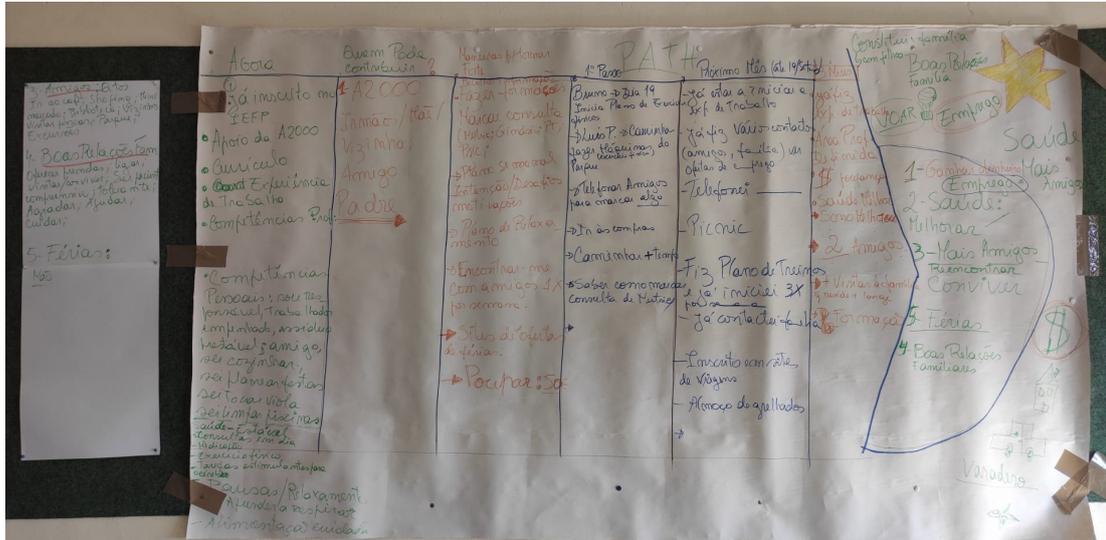
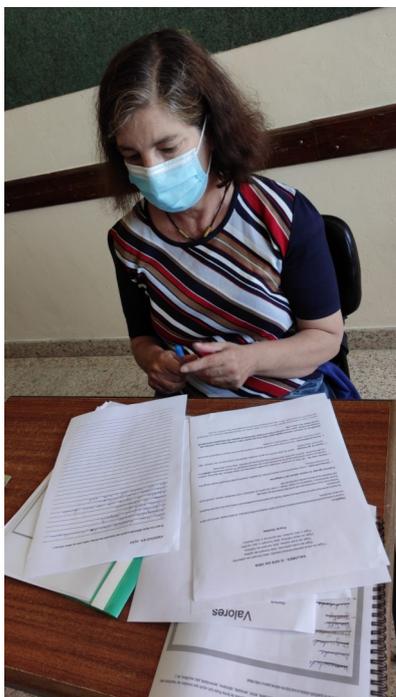
Agosto foi um mês de reencontro, onde cada um olhou para si e se reencontrou com nesta nova etapa de vida e identificou os valores que quer manter como espinha dorsal das suas decisões e atitudes; definiu-se pelos aspetos positivos que quer manter e que nutrem a sua essência; reencontrou as suas motivações/necessidades; descreveu os seus sonhos; aprendeu a definir um objetivo específico e concretizável; e fez o seu PATH, ou seja, o caminho para construir um futuro alternativo concreto e carregado de esperanças.

Podemos dizer que o mês de agosto foi o início de

uma nova etapa: *“Todas as conquistas começam com a decisão de tentar”.*

**Marina Teixeira**

Diretora Técnica da A2000





## BEM-VINDO AGOSTO, MÊS DAS TRADIÇÕES E DAS FÉRIAS

A equipa do CLDS-4G Milhões de Esperanças, iniciou o mês de agosto com a 2.ª Edição de Verão do Espaço J, com diversas atividades lúdicas e pedagógicas, sendo elas o desporto, a arte, a dança e as tecnologias. Os participantes da Atividade 11 já puderam desfrutar de uma visita ao Miradouro de São Lourenço, que fica localizado na estrada municipal que liga Pombal de Ansiães ao lugar de São Lourenço. Este miradouro possui uma vista privilegiada sobre o vale do Tua, convidando o observador a entrar na silhueta de São Lourenço para usufruir da extraordinária paisagem envolvente. Passaram também um dia na cidade Invicta, visitando o Museu Interativo *World Of Discoveries*, que reconstrói a fantástica odisseia dos navegadores portugueses, que cru-

zaram oceanos à descoberta de um mundo desconhecido; e o Museu das Marionetas do Porto, que é inteiramente dedicado ao universo da marioneta, à sua história e interpretação e à divulgação do teatro de marionetas.

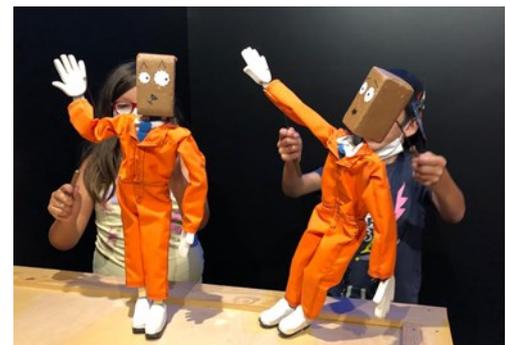
No decorrer do mês, trabalhou-se com o grupo de PCDI'S do Espaço J, as tradições e os costumes do nosso país, como o folclore, sendo este um género de música e dança popular portuguesa representativo da identidade de uma comunidade ou localidade e dos costumes e tradições culturais que se desenvolveram no povo e foram transmitidos de geração em geração. Também pesquisaram sobre as tradições que só existem em Portugal, como por exemplo o Galo de Barcelos que, segundo a lenda, um jovem galego que passava por Barcelos tinha de cumprir uma promessa a Santiago de Compostela e foi acusado de um crime e acabou condenado à forca. O jovem negava o crime e apontou o dedo para uma mesa que tinha um frango assado e disse “- É tão certo eu es-

*tar inocente, como certo é esse galo cantar quando me enforcarem*”. Porém, na hora do enforcamento, o galo cantou e o juiz tentou evitar a injustiça e conseguiu.

Já no âmbito da atividade 12 “Espaço Sénior”, foram realizadas as habituais visitas domiciliárias aos seniores do Projeto. As técnicas depararam-se com os mesmos felizes, com a visita dos seus familiares emigrantes, que tradicionalmente aproveitam o mês de agosto para visitar o seu país, a sua terra, a sua casa, a sua família.

*«Começou agosto.... Até agora sem desgosto.... Isto posto.... Mantenha o sorriso no rosto!» (Pedro Marcos)*

**Natália Gomes,**  
*Técnica do CLDS-4G Murça  
Milhões de Esperanças*



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



**MURÇA**  
MUNICÍPIO

# 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

- Poiares - Régua
- Resende
- Armamar
- Chaves
- Baião
- Tabuaço

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## “CRIAR COM AROMAS”

### NO CENTRO DE CIÊNCIA VIVA DE VILA REAL

No passado dia vinte e seis de julho, os formandos do Curso 2 – Ação 1 – Auxiliar de Serviços Gerais II de Armamar visitaram, no âmbito das UFCD’s 3527 – Produção Alimentar – Confeção de Alimentos e 3528 – Produção Alimentar – Pastelaria e Sobremesas, o Centro de Ciência Viva de Vila Real. Esta visita tinha como objetivos identificar distintas ervas aromáticas e perceber quais as suas utilizações na confeção de alimentos.

A visita iniciou-se pelo exterior com uma pequena explicação sobre as distintas ervas aromáticas existentes

no espaço e as suas respetivas utilizações. A Técnica explicou que as ervas aromáticas podem ser utilizadas para condimentar e aromatizar para infusões, efeitos medicinais e tratamentos naturais. De seguida, e ainda relacionado com as ervas aromáticas, fez-se a atividade “Criar com aromas”, em que se construíram sabonetes de glicerina aromatizados, neste caso com alecrim. Cada formando teve a oportunidade de fazer o seu sabonete com formas à sua escolha.

Seguidamente, passou-se para o interior do Centro de Ciência Viva, onde se visualizaram várias exposições sobre diferentes temas,

como a Fauna e Flora existentes em Vila Real, o aparecimento e evolução das espécies, as energias renováveis e os tipos de relevo.

Por fim, realizaram um QUIZ sobre o que foi explicado ao longo da visita.

É sempre divertido passear e adquirir novos conhecimentos através de atividades práticas!

#### Curso 2 – Ação 1 Auxiliar de Serviços Gerais”



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

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



## MÊS DE AGOSTO - MÊS DE FÉRIAS... OU NÃO!

**E**m agosto, os Espaços de Convívio da A2000 estiveram encerrados para que os nossos clientes pudessem descansar e desfrutar da companhia dos seus entes queridos, bem como para se prepararem para mais uns meses de trabalho, riso e alegria intensos.

Por outro lado, e tendo em conta o isolamento em que se encontram, as atividades com os nossos clientes dos domicílios, no âmbito do Projeto “Viver sem Idade” aprovado pelo BPI Séniores, continuaram.

Sempre com o objetivo de promover a alegria e o bem-estar dos nossos clientes, nos domicílios foram várias as atividades concretizadas, desde a utilização do *tablet* para a realização de atividades de estimulação cognitiva (o jogo da memória, sopa de le-

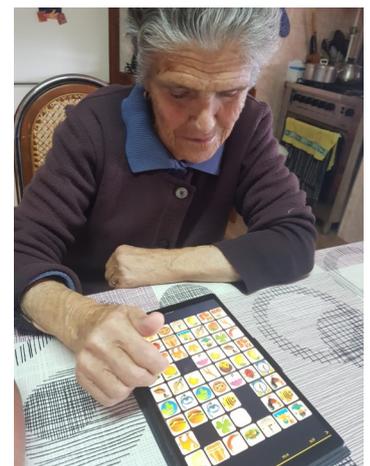
tras, o jogo do intruso, jogos de tabuada e jogos de simetria) à utilização do computador para a realização de atividades de pintura no programa *paint*. No entanto, e o mais importante, foi dar continuidade à partilha de histórias e momentos, tão apreciada pelos nossos idosos.

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...).

De coração cheio e olhar no futuro, continuamos aqui, sempre com o objetivo de melhorar a qualidade

de vida dos nossos clientes. Continuação de boas férias e até setembro!

**Joana Alves,**  
*Técnica da A2000*



## IPI - Intervenção Precoce na Infância

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



SEGURANÇA SOCIAL

## CAARPD

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

**Medidas:**

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



SEGURANÇA 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

**Poiares - Régua e limitófes**

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



IEFP

## UM AGOSTO CHEIO DE DIVERSÃO

### COM A NOSSA PISCINA NOVA!

O pedido dos clientes do CAARPD para o verão tornou-se realidade - a nova piscina chegou em agosto e fez as delícias de todos nos dias quentes de sol que se viveram em Poiares!

Entre a diversão e o exercício físico, foram muitos os momentos divertidos passados na piscina, conforme os clientes do CAARPD referiram. "Em agosto, o que mais queríamos e pedimos tornou-se realidade, e foi com muita alegria que pudemos divertir-nos na piscina nova este verão. Na companhia dos nossos técnicos, passámos muitas horas de diversão e aproveitámos para fazer alguns exercícios de mobilidade dentro de água".

O desporto foi outra das atividades principais durante o mês, e parece que o boccia, em particular, está a cativar e apaixonar cada vez mais os

clientes. "Em agosto praticámos várias modalidades desportivas, como o basquetebol e o badminton, mas estamos a gostar cada vez mais do boccia e começámos um torneio de pares, não só para nos divertirmos como para aprendermos a jogar cada vez melhor. Formámos as nossas equipas e cada equipa tem o seu próprio emblema, e apesar de todos querermos ganhar, o mais importante é podermos-nos divertir e conviver nestes dias de verão, a praticar uma modalidade de que tanto gostamos", frisaram.

Nem só de lazer se fez o mês de agosto, e houve atividades de aprendizagem que foram feitas em áreas distintas, conforme todos explicaram. "Uma das coisas que estamos a adorar aprender é língua gestual portuguesa, e neste momento estamos a preparar um vídeo, que iremos apre-

sentar em breve, com aquilo que aprendemos até agora, e até para ensinar algumas palavras e expressões às pessoas. Na culinária, preparámos um doce de abóbora e um gelado de limão, que serviu de sobremesa num destes dias. Tivemos ainda direito a uma sessão de cinema, que tornou o nosso mês de agosto espetacular na A2000!", concluíram.

Gonçalo Novais,  
Técnico da A2000



## A entrada para a creche dos 0 aos 3 anos... O maior desafio da vida

**O**s desafios da entrada na creche em plena pandemia covid\_19. Vamos dar início a um novo ano letivo, ano este em que permanecemos ainda no apogeu de uma pandemia que nos obriga a ter algumas medidas que nos restringem a interação com a creche onde vamos deixar os nossos pequenos.

Queremos sobretudo descansá-los e afirmar que realizamos intervenções nestes contextos educativos e presenciamos diariamente o cuidado e atenção que é disponibilizada a todas as crianças.

Mas apesar de lhes dizermos isto, sabemos que a ansiedade impera nos vossos corações ao saberem que vão deixar os pequeninos num novo ambiente, num novo espaço, onde ninguém os conhece e não sabem o que gostam, como gostam, etc.

Mas vai ser a entrada deles num sistema educativo que os fará crescer e desenvolver-se em contacto com os outros, que os fará tornarem-se seres sociais e adaptados a conviver, que facilitará a aprendizagem do civismo e cumprimento de regras, entreajuda, partilha.... entre tantas outras coisas!

Como qualquer conquista nas nossas vidas, ela é dolorosa e realiza-se com esforço, dedicação e perseverança.

Vai ser doloroso sentir que se está a separar do seu filho e não pode entrar nas instalações da creche, vai ser doloroso por vezes vê-lo a chorar e a pedir que não vá embora, vai ser aterrorizador pensar que pode cair, magoar-se, não comer...

Vai dizer alguns dias que não quer ir, vai achar que exigem demasiado dele!

Mas deixe-me perguntar-lhe uma coisa, deixando a emoção de parte e se pensarmos de forma racional:

"Qual é o problema?"

Não é ótimo quando aprendemos a lidar com a separação?

Não é incrível quando aprendemos o que é a confiança? Sentir que os nossos pais nos vão buscar impreterivelmente todos os dias ao final do dia com um sorriso de saudade?

Não é maravilhoso podermos brincar todos os dias com brinquedos que não temos em casa e com os primeiros amiguinhos das nossas vidas?

Não acha que deveremos desenvolver competências para pedir de comer, para partilhar brinquedos, tentar andar sozinho, etc..?

O nosso filho precisa de aprender a viver, precisa de tentar!

Vamos-lhe dar essa oportunidade?!

Inúmeros estudos científicos ao longo de décadas comprovam que as crianças que frequentam a creche e a pré-escola têm melhores capacidades sociais e cognitivas relativamente a crianças que permanecem em ambiente familiar.

A creche proporciona ambientes que não conseguimos reproduzir em casa! E sabemos também que grande parte dos comportamentos aprendidos são por imitação, ou seja, ao ver os outros reproduzirem esses comportamentos.

Se a criança observar o outro a comer com a colher, vai querer

### E AGORA...

TENHA TODA A CONFIANÇA NA CRECHE QUE ESCOLHEU;

O MAIOR DESAFIO É PARA OS PAIS, POR ISSO MANTENHA-SE FORTE;

PROCURE ESTABELECEER CONTACTO TELEFÓNICO COM A EDUCADORA, PARA SABER INFORMAÇÕES;

TENTE IR SEMPRE BUSCAR MAIS OU MENOS À MESMA HORA;

CRIE O HÁBITO DE CONVERSAR COM O PEQUENITO E EXPLICAR AS COISAS;

TENTE MANTER, NOS PRIMEIROS MESES, ROTINAS ESTRUTURADAS PARA PROMOVER A ADAPTAÇÃO;

CONVERSE E ENTENDA OS RECEIOS DELES!

NÓS JÁ TIVEMOS ESSES MEDOS...

comer também, vai ganhar autonomia, vai ser feliz a contactar com os amigos e a descobrir um mundo novo!

Vai inclusive aprender a cair e a colocar as mãos para se proteger, porque nós em casa não os deixamos à vontade para poder experimentar, com medos e receios inerentes à parentalidade.

Por isso pais, vamos sentir insegurança, as nossas crianças também... Vamos ser empáticos e imaginarmos o que gostariam que nos dissessem se estivessemos a entrar para a creche.

**Sofia Borges,**

*Psicóloga da A2000*

**A Educação é a arma mais poderosa que podemos usar para mudar o mundo!**

*Nelson Mandela*



## FAFEL Construct

TVA: **0689.921.903** |

[fafel.construct@hotmail.com](mailto:fafel.construct@hotmail.com)

Fafel Construct é uma empresa que se dedica à construção civil, principalmente na Bélgica.

Apostamos numa relação próxima com os clientes, aconselhando-os nas suas escolhas e aliando qualidade ao melhor preço.

*A Fafel Construct é uma empresa com responsabilidade social, a pensar no compromisso de apoiar aqueles que mais precisam.*

**FAFEL CONSTRUCT SPRL**  
Rue Memling, 17 bte10  
Anderlecht | 1070 Bruxelles



PORTO DE  
**LEIXÕES**  
APDL

## FUTURO SUSTENTÁVEL

Para fazer face aos desafios ambientais na descarbonização, na transição energética e na digitalização, a APDL posiciona-se à frente em boas práticas na cadeia de valor portuária.



Unidos pelo progresso, comprometidos com o planeta #2035APDL  
APDL | ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DO DOURO, LEIXÕES E VIANA DO CASTELO  
[www.apdl.pt](http://www.apdl.pt)





Num largo e acolhedor espaço edificado, inserido num ambiente paisagístico natural, a Quinta do Príncipe prima pelo serviço diversificado para eventos sociais.

Na Quinta do Príncipe o catering pauta-se por uma elevada qualidade, tornando assim o seu evento um enorme sucesso.

Mais de 20.000 m2 de jardim, com cascata de água, lago, piscina, parque infantil, espaço de dança, mini clube, parque de estacionamento para 350 viaturas, todo o necessário para tornar o seu evento único e perfeito.

A Quinta do Príncipe possui duas salas, cada uma com o seu espaço exterior privativo, o que permite a total exclusividade da sua festa, com decoração moderna e adequada a cada tipo de evento.

**Quinta do  
PRÍNCIPE**  
CHAVES

Lugar Vale De Cuba  
Chaves

966 - 185 - 874  
276 - 342 - 028

geral@quintadoprincipe.com

Faça-nos uma visita e comprove o que a "Quinta do Príncipe" tem para lhe oferecer.



A empresa Land Peças é um centro de abate certificado da rede valorcar, situada em Peso da Régua. Destina-se à compra de veículos em fim de vida e a venda de peças auto usadas.

**Na nossa empresa tratamos do abate do seu veículo.**

## CONTACTOS



### MORADA

Lugar Ribeira do Rodo, Nº628  
5050-103 Peso da Régua



### HORÁRIO

*Segunda a sexta*  
8h00 até 13h00  
14h00 até 18h00  
Sábado 8h00 até 13h00



### TELEFONES

Telefone 254 318 176  
Telemóvel 969 744 134



### EMAIL:

landpeças@outlook.pt

BLEAM®

CRIATIVO & DIGITAL

# DOADORES DO MÊS

 <b>APDL</b> ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DOURO • LEIXÕES • VIANA	 <b>FAFEL</b> Construct	<b>BLEAM</b>	 <b>LAND-PEÇAS</b>	 Quinta do <b>PRÍNCIPE</b> CHAVES		
 União de Freguesias de Galafura e Covelinhas	 <b>ARMAZENS DO CORGO</b> PLÁSTICOS • LOÇAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL	 Freguesia de <b>LOUREIRO</b>	 <b>BRICO MACHADO</b> Tudo, para você fazer tudo!	 <b>MYSTERIOUS</b> reason	 <b>Vagabundo</b> seguros sociedade de Mediação de seguros e Promoção Bancária	
 Vila Santa Marta de Penafiel	ESTABLISHED 1727 <b>MARTHA'S</b> WINES & SPIRITS	 Aquecimento Central Pichelaria de: José Eduardo Oliveira Botelho	 VILA SECA - ARMANHÃ	 SANTO ADRIÃO - ARMANHÃ	 <b>ON24h</b> alarmes geral@on24h.pt   707 50 80 80	 <b>apm</b> ENERGIAS RENOVÁVEIS E ALUMÍNIO
 GUIÃES	 <b>CHIP7</b> Vila Real	 <b>BILA</b> ÓTICA OPTOMETRISTA CÁTIA MONTEIRO	 <b>H. VARANDAS</b> CONSTRUÇÕES E OBRAS PÚBLICAS LDA	 União de Freguesias de Galafura e Covelinhas		
 <b>CASA DOLORES</b> MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO	 VILA SECA - ARMANHÃ	 SANTO ADRIÃO - ARMANHÃ	 <b>Irmãos</b> <b>LEITE.</b>	 <b>Janela de Cristal</b> CAIXILHARIAS E ALUMÍNIOS	 ESTD 1870 <b>Aveleda</b> Onde os sonhos se cultivam	
 <b>FRIBILA</b> FRIO INDUSTRIAL	 <b>ELECTROLUZ</b> de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 <b>PNPNEUS</b> pneus novos e usados	 <b>T MOREIRA</b>	 <b>COMPASSO E RÉGUA</b> GABINETE DE PROJETOS		
 <b>Sérgio Ricardo Freitas de Oliveira</b> CONSTRUÇÃO CIVIL	 Junta Freguesia de <b>LOUREIRO</b>	 <b>Predivimeã</b> EMPREENHIMENTOS IMOBILIÁRIOS, LDA.	 <b>DOUROXISTO</b> apartments	 VILA REAL DOS FREIXOS		
 <b>BRICO MACHADO</b> Tudo, para você fazer tudo!	 <b>APDL</b> ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DOURO • LEIXÕES • VIANA	 GUIÃES	 <b>APDL</b> ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DOURO • LEIXÕES • VIANA	 <b>Makel</b>		
 <b>TOMEIFEL</b> VILA REAL • RÉGUA • CHAVES WWW.TOMEIFEL.COM	 UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM	 <b>HABIPENAGUIÃO</b> CONSTRUÇÕES, LDA Construções de Qualidade, Criamos Laços de Confiança	 <b>ZUMO</b> SISTEMAS DE ÁGUA	 <b>manos</b> gráfica		
 <b>KONICA MINOLTA</b>	 <b>RTC</b> RÚTIO TECNOLÓGICO CONSULTORES Consultoria Informática 273 332 409   comercial@rtc.pt   www.rtc.pt	 Junta de Freguesia de Arroios	 <b>Helder Moura</b> Pereira de Sá	 <b>LAND-PEÇAS</b>		



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

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

Viver e Aprender | Edição 166 | agosto 2021

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



ER-1072/2012