









🔈 Integração Profissional 🖼

Museu do Douro

□ Paula Martins



Cofinanciado por:









A A2000 e a Câmara de Mesão Frio celebraram acordo de colaboração (pág.7)



MESÃO FRIO









Em tempos de pandemia... testemunhos

na 1^a pessoa (pág.14.15.17)

Cofinanciado por:





Formandos da A2000













Aprende

Apoios





União das Freguesias de Loivos da Ribeira e Tresouras

Rua Central de Loivos da Ribeira 4640 - 340 Loivos da Ribeira 254 882 632 / 254 882 084 | uf.loivosetresouras@gmail.com



JORJAIS - ABAÇAS -5000-014 VILA REAL Tel./Fax: 254 905 139 recorea.m.a@hotmail.com







APOIO
INDIVIDUAL
Marco
António



Martins

Rua Visconde de Carnaxide, Nº 35 | 5000-556 Vila Real email: casadospresuntos@sapo.pt





Distribuição Alimentar e Bebidas, Lda.

Lugar de Santa Quitéria | 5030-494

Fontes Santa Marta de Penaguião









estes tempos de confinamento, de nem sei quantas vagas do covid-19, tenho tido algum tempo (pouco!) para refletir numa série de conceitos que me perseguem ao longo da vida e com maior intensidade agora.

Efetivamente, estes tempos conturbados e impactantes, por causa desta pandemia que teima em perseguir-nos, têm provocado estragos colossais, cujos danos consolidados mais parecem o resultado de 3 pandemias: a covid; a não covid; e a económica. E sobre isto estamos todos fartos de assistir a notícias e comentários que percorrem de forma ditatorial todos os meios de comunicação social e afins, de tal forma, que até arrisco dizer, que se trata duma 4ª pandemia: a Pandemia das notícias da covid-19!

Esta situação pandémica que todos bem conhecemos e que não nos tem largado nos últimos 12 meses, serve como exemplo dos estados de espírito que (provavelmente) já todos nós experienciámos no último ano: realista, otimista, pessimista, possibilista.

Em meu entender: de março a junho de 2020 todos passámos por um estado realista das consequências da pandemia para a humanidade; de julho a outubro de 2020 estivemos todos muito otimistas e com o pensamento que o pior já tinha passado...; de novembro/2020 a fevereiro/2021 fomos claramente dominados pelo estado pessimista que quase nos tirou o fôlego (atingimos o nível de pior país do mundo em número de infetados e de mortos por milhão de habitantes); desde inícios deste março que somos possibilistas, pois já enxergamos as possibilidades de normalização da vida, embora a médio prazo (tendo em conta os sucessos anunciados das vacinas).

O Possibilista...

O mundo das possibilidades é o mundo dos possibilistas, daquelas pessoas que evidenciam um registo dominante da procura das possibilidades positivas, das possibilidades de resolução dos problemas, das possibilidades de seguir em frente, ultrapassando cada um e todos os obstáculos! Os possibilistas são as pessoas que inventam e reinventam soluções sem se cansarem, nem se desmotivarem.

O Possibilista procura com uma atitude intensa e incessante a possibilidade positiva, mesmo quando essa possibilidade parece não existir! O Possibilista só descansa quando descobre a possibilidade que o faz avançar e que lhe permite ultrapassar o obstáculo e resolver praticamente todos os problemas.

O Possibilista é um elemento ativo que, não se deixando dominar pelos estados otimista, realista ou pessimista, encara-se sempre como ter condições de modificar o meio natural e adaptá-lo às suas necessidades.



António Ribeiro, Presidente da Direção

ÍNDICE

□ Editorial

Destaque:

 Integração Profissional

□ CRIP

□ Notícias da A2000

ر - Acessibilida de para todos

11

21

CLDS 4G

□ Formação Inicial

e □ Formação Contínua

□ Viver sem

Idade;

□ CAARPD

□ Intervenção Precoce na Infância

Doador do mês

Ficha Técnica: Propriedade: A2000 | Contribuinte: 505 045 125 |

Coordenação e Edição: António Ribeiro | Produção e Paginação: Kelly Guedes e Gonçalo Novais

DESTAQUE

Integrações Profissionais - Paula Martins

Paula Martins é uma jovem adulta natural do Peso da Régua que se encontra atualmente integrada profissionalmente na Fundação Museu do Douro, ao abrigo de um Contrato de Emprego Apoiado em Mercado Aberto (CEAMA), em mais um exemplo ilustrativo da aposta das entidades da região em medidas estruturais, que garantem estabilidade ao percurso laboral dos colaboradores.

Depois de um trajeto de formação profissional na A2000, no curso de Auxiliar de Serviços Gerais II, que incluiu a oportunidade de fazer formação prática em contexto de trabalho (FPCT) na Fundação onde agora se encontra, a Paula explicou em que consistem as suas funções num dos espaços culturais mais marcantes da cidade do Peso da Régua. "Aqui no Museu faço várias tarefas relacionadas com a limpeza e manutenção do espaço. Limpo as casas-de-banho, os escritórios ou os livros, varro lá fora, corto a relva e faço a limpeza das salas de exposições. Gosto de trabalhar num sítio destes porque me dá a oportunidade de conhecer pessoas novas que vêm visitar o espaço", sublinhou.





Nas suas declarações, a Paula falou ainda da importância que esta oportunidade de emprego está a ter na melhoria da sua qualidade de vida e mostrou-se grata quer à A2000 quer à Fundação Museu do Douro por esta nova fase da sua vida, que lhe abre novos horizontes para uma vida mais feliz e realizada. "A A2000 teve um papel fundamental na minha integração profissional. Antes desta oportunidade, eu estava em casa, apesar de já ter tirado cursos de formação, graças à Associação, hoje consigo ser mais autónoma e ter outra capacidade de tomar decisões importantes na minha vida, até porque tenho um trabalho que me permite ter outra qualidade de vida e resolver os problemas que forem aparecendo. Graças à A2000, consegui ter esta oportunidade de emprego e agora, com o meu salário, sempre posso ajudar mais a minha família em casa ou até pensar em comprar coisas que queira com o meu dinheiro. E tenho que agradecer aos responsáveis da Fundação Museu do Douro por terem apostado em mim e me darem esta oportunidade".

DESTAQUE

(Continuação da página anterior)

Para Luís Carvalho, coordenador dos serviços financeiros e administrativos da Fundação Museu do Douro, a integração profissional da Paula está a revelar-se "uma experiência muito positiva", merecedora de grandes elogios relativamente ao seu desempenho como colaboradora. "A Paula, tal como todos os formados que o Museu do Douro acolhe, foi recebida pelo grupo de trabalho com todo o afeto, respeito e responsabilidade social que lhe permitisse o melhor acolhimento e inserção na instituição. Sentimos que a Paula precisava de confiança e de sentir-se útil e capaz de desempenhar as tarefas que lhe eram confiadas de forma autónoma e com zelo. Ao longo do período de formação a sua autoconfiança aumentou significativamente, tornou-se autónoma em diversas tarefas e mostrou disponibilidade total. A satisfação por estar a colaborar no Museu do Douro era notória e a inserção no grupo de trabalho era excelente, pelo que todos sentimos que a Paula acrescenta valor à instituição. Com a finalização do período de formação foi possível efetuar um contrato de trabalho, enquadrado numa medida de apoio do IEFP, o que poderá permitir que a Paula possa ter alguma estabilidade e, tal como todos nós, realizar os seus projetos pessoais", frisou.

Nas suas palavras, Luís Carvalho não deixou de enaltecer o papel da A2000 como instituição de referência no domínio da integração socioprofissional de pessoas com deficiência e incapacidade na região. "A A2000 tem desempenhado um papel relevante na região em vários domínios, desde a formação profissional, a inclusão social ou o apoio à inserção no mercado de trabalho de pessoas com necessidades especiais. São vastas as competências que a Associação tem desenvolvido ao longo dos anos. Numa sociedade ainda discriminatória e de poucas oportunidades para determinados grupos ou faixas etárias é fundamental o trabalho desenvolvido por instituições de solidariedade social na valorização da diferença, autoestima e bem-estar das pesso-



as mais vulneráveis. A A2000 tem desenvolvido, na minha opinião, essas competências com distinção, pelo que só poderei desejar que continue o seu trabalho com toda a energia e dedicação", concluiu.

Ana Augusto e Gonçalo Novais, Técnicos da A2000



CRIP- Centro de Recursos para a Inclusão Profissional IEFP - Vila Real

- IAOQE Informação, avaliação, orientação para a qualificação e emprego
- **AC** Apoio à colocação
- APC Acompanhamento pós-colocação

IAOQE - INFORMAÇÃO, AVALIAÇÃO, ORIENTAÇÃO E QUALIFICAÇÃO NO EMPREGO

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 - APOIO À COLOCAÇÃO

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 - ACOMPANHAMENTO PÓS-COLOCAÇÃO

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:









A A2000 e a Câmara Municipal de Mesão Frio celebraram acordo de colaboração

A2000 celebrou um protocolo de colaboração com a Câmara Municipal de Mesão Frio, com o intuito de dar continuidade ao apoio dado a munícipes com deficiência e incapacidade residentes neste concelho.

O acordo contempla a atribuição de um subsídio anual, concedido pelo Município, no valor de 1.250 euros mensais, com o objetivo de formar, capacitar e inserir social e profissionalmente pessoas do concelho com deficiência ou incapacidade, idosos e outros públicos vulneráveis, a fim de promover a sua qualidade de vida.

No âmbito desta resposta social, a A2000 vai passar a apoiar 21 pessoas do concelho de Mesão Frio, na valência de Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade (CAARPD), com deficiência motora, auditiva, intelectual ou doença mental, com o objetivo de quebrar o isolamento e promover a inclusão social destas pessoas que se encontrem sem qualquer resposta social.

Além da formalização da parceria, o presidente da Câmara Municipal de Mesão Frio, Alberto Pereira, visitou as instalações da A2000 em Poiares, onde se inteirou da forma como a Associação está a tratar e dinamizar o seu novo espaço, bem como das respostas sociais que estão projetadas para o futuro das instalações e da instituição.

Para o presidente da A2000, António Ribeiro, "foi com muita honra que recebemos a visita do Sr. Presidente da Câmara de Mesão Frio, que consideramos pelo apoio e reconhecimento que sempre manifestou ao nosso trabalho. A A2000 agradece e reconhece também o trabalho da autarquia em

prol dos públicos mais vulneráveis, designadamente as pessoas com deficiência ou incapacidade residentes no concelho, e sublinha a enorme satisfação pelo reforço desta parceria estratégica tão importante para nós".







Gonçalo Novais, Técnico da A2000

Noticias

Parceria: CLDS 4G Solidarius e A2000

a passada quarta-feira, dia 17 de fevereiro, o CLDS 4G Solidarius, do Concelho de Santa Marta de Penaguião, que tem como entidade coordenadora o Centro Social e Paroquial de Santa Eulália da Cumieira, reuniu via Zoom com a Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento - A2000, sediada em Poiares – Peso da Régua, com o objetivo de promover uma parceria nas diversas ações, âmbitos e público-alvo, que têm em comum.

Prevê-se uma complementaridade de atividades ao nível da terceira idade – Eixo 3, que têm como finalidade aproximar o Projeto CLDS 4G e a A2000, no contínuo combate ao isolamento dos idosos, proporcionando eventos esporádicos e distintos dos já desenvolvidos pela A2000, nas freguesias do Concelho de Santa Marta de Penaguião.

A intervenção social, de ambos os parceiros não se limita à população idosa mas também a apoiar famílias carenciadas e vulneráveis, que careçam de determinados apoios sociais, da intervenção parental e da prevenção de pobreza infantil, que faz parte do Eixo 2,

da equipa CLDS 4G Solidarius e dos campos de ação da A2000.

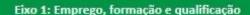
Em relação ao Eixo 1 – Emprego, formação e qualificação, do CLDS, ambos os projetos de intervenção social preveem um apoio, divulgação e encaminhamento para a formação e qualificação profissional dos destinatários do concelho.

O Programa CLDS 4G tem a duração de 36 meses e desenvolverá ações nos eixos acima identificados, com toda a comunidade penaguiense e junto de cada freguesia, complementando todas as atividades já desenvolvidas por diversas entidades locais e uniformizando parceiras. A A2000 é uma entidade parceira que, em conjunto com a equipa CLDS 4G Solidarius, ambicionam agora, mais do que nunca, o reforço oportuno e a superação das dificuldades, em termos sociais transversais, agora acrescidas pela pandemia.

Vanessa Silva,

Coordenadora do CLDS 4G Solidarius





Eixo 2: Intervenção familiar e parental, preventiva da pobreza infantil

Eixo 3: Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa



















Nome do Projeto

Acessibilidade para todos



Enquadramento Geral:

NORTE2020 – Investimento de Proximidade Equipamentos Sociais – CIM DO DOURO Aviso Nº NORTE-42-2019-49

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%









Acessibilidade para todos

Evolução do elevador

O presente projeto aguarda aprovação do cofinanciamento pelo Programa Operacional Regional do Norte NORTE2020.











CLDS 4G

Notícias

"Um Projeto para a Vida"

por Carlos Duarte, participante das atividades do Eixo I de Intervenção do CLDS-4G Murça Milhões de Esperanças (Emprego, Formação e Qualificação)





o âmbito das Atividades 1 e 2 - "Tansform'Arte" e "Abrir Caminhos" - do Plano de Ação do CLDS Milhões de Esperanças, foi proposto ao Carlos Duarte Pinto Enes o desafio de redigir e partilhar a sua história de vida que, embora não muito longa, se compõe de desafios complexos, superações e muita resiliência. Ele prefere escrever na terceira pessoa, mas entrega genuinamente à comunidade leitora da Newsletter da A2000 um testemunho com o melhor e o pior do seu percurso, esperando que no futuro o possa pautar com conquistas mais felizes.

Natália Gomes, Técnica do CLDS



Aos vinte anos, Carlos Duarte, natural do Concelho de Alijó, aldeia de Ribalonga, foi acusado de violência contra a própria família, tendo sido afastado da casa da sua progenitora, onde residia. Encaminhado para Murça pelo Instituto de Segurança Social, o Carlos viu-se obrigado a ser verdadeiro no relato da história dos seus consumos de álcool e drogas às técnicas que foram destacadas para acompanhar o seu caso. Passou a viver sozinho, com um quarto só para si, numa residencial em Murça - abrigo que evitou que vivesse nas ruas. Durante meio ano, aquela foi a sua casa, mas a frustração de viver dias vazios de sentido crescia. Sem propósitos, trabalho ou amigos.

Foi encaminhado para o Projeto CLDS Milhões de Esperanças, mais concretamente para a Atividade 1 – "Transform'Arte" e Atividade 2 – "Abrir Caminhos", onde conheceu pessoas também desempregadas com quem partilhou momentos em grupo, construtivos, podendo ocupar os seus dias a fazer várias atividades ocupacionais, que lhe foram permitindo adquirir algumas competências.

(Continua na página a seguir)

Marcaram-no as sessões em que teve de elaborar a sua "Linha da Vida" e projetar a pessoa que quer ser no futuro; aprendeu a ser mais assertivo e menos agressivo na sua comunicação com os outros e aprendeu a "filtrar" aquilo que diz, para evitar magoar as pessoas com quem lida.

No dia 15 de outubro de 2020 o Carlos tomou a iniciativa que mudou o rumo da sua vida. Mais consciente do que nunca de que apenas com ajuda especializada conseguiria deixar os consumos de droga, solicita que lhe seja dada a possibilidade de desintoxicação. No dia seguinte, são-lhe apresentados os objetivos de uma Comunidade Terapêutica em Chaves, e ele percebeu que ali lhe seria dada uma oportunidade. Uma vez aceite na mesma, cumpriu o período de quarentena, e chegou a altura de apresentar-se, a si e aos seus problemas familiares. Foi-lhe desde logo prometido um tratamento com dignidade, carinho e segurança, em contrapartida ao cumprimento absoluto das regras do funcionamento da instituição. Lá não podia deixar de fazer a cama, limpar o quarto, arrumar, tratar do jardim exterior, etc.. Mas também existiam momentos de lazer e descanso. O Carlos adorava assistir a filmes.

Passou a sentir-se rodeado de pessoas que, por serem adictas também, o não julgavam, compreendiam e de certa forma protegiam. Não eram permitidas relações de intimidade entre colegas, mas as amizades foram surgindo. Chegado o dia 24 de novembro, recebeu o que há muitos anos não lhe fora dado: um bolo de aniversário, uma festa e um canto de parabéns. Para além da diversão que vivenciou, o seu coração encheu-se de alegria. O Natal e a Passagem de Ano deixaram de ser passados com a solidão.



A vida ganhava um novo significado, dia após dia, tendo tido grande importância o momento em que a equipa terapêutica o desafiou a partilhar, em vários passos, culpas e vergonhas relativas ao que tinha feito no passado. Essa atividade requereu muito esforço da sua parte. Finalmente, o Carlos pode assumir-se como limpo de vícios graças ao rigor desta instituição, tendo concluído a primeira fase do seu tratamento. Vive agora um período de transição de uma Comunidade Terapêutica para outra, numa cidade diferente. Enquanto isso, retornou às atividades do CLDS-4G Milhões de Esperanças, onde lhe foi dada a oportunidade de escrever a sua história e testemunhar a importância de não perder a vida para consumos aditivos de quaisquer substâncias. Hoje é um rapaz mais motivado para viver os dias e para encontrar o amor, o seu grande projeto para a vida!

Carlos Duarte Pinto Enes

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

Poiares - Régua

Resende

Armamar

Chaves

Baião

Tabuaço

Cofinanciado por:







Em tempos de pandemia...

testemunhos na 1ª pessoa

hamo-me Joana e vivo em Vila Real. Frequento, desde dezembro de 2019, o curso de Assistente Operacional na A2000, em Poiares.



Devido ao Covid-19 tivemos que vir para casa já duas vezes! A primeira foi em março de 2020 e agora desde o dia 22 de janeiro de 2021. Eu sinto-me um pouco desanimada porque não tenho grande coisa para fazer, para além de dormir e ver televisão. Às vezes vou caminhar e quando é preciso vou às compras.

Tenho saudades de estar com os meus colegas do curso, de conversar, de rir, de conviver. Sinto-me farta de usar máscara e de estar em casa. Antes da pandemia era tudo mais divertido.

Tenho saudades de tudo na A2000, tenho saudades dos formadores, funcionárias, dos colegas dos outros cursos. Enfim... tenho saudades da vida que tinha antes.

Neste momento, o que mais quero é voltar o mais rápido possível para a A2000.

Quero ser livre, agora sinto-me presa!

hamo-me Marta, tenho 21 anos e vivo em Vila Real. Eu sinto-me bem e com saúde. Mas às vezes fico aborrecida, quando não tenho nada para fazer.

Estou em confinamento desde o dia 22 de janeiro. Já é a segunda vez que interrompemos a formação por causa do Covid-19.

Agora, desde que estou em casa, costumo fazer o que fazia antes nos meus tempos livres: caminhar, ouvir música, jogar PlayStation, ver te-

levisão e estar no computador. Mas confesso que já se torna aborrecido fazer sempre o mesmo.

Sinto-me
incomodada
por ter de usar
diariamente a
máscara e de
não poder
abraçar as pes-



soas da minha família. Antes da pandemia tudo isto era possível.

Tenho saudades de tudo e todos na A2000. Espero em breve voltar, pois é um sinal que a pandemia está a acalmar.

> Joana Carvalho e Marta Vilela, Curso Assistente Operacional

formação ministrada pela A2000 está suspensa desde o dia 22 de janeiro, logo os formandos encontram-se em casa desde essa data. Porém, apesar de não estarem na nossas instalações fisicamente, não

são esquecidos pela equipa, até porque são eles, os clientes, as pessoas mais importantes da A2000.

Sabendo os momentos difíceis que vivemos, a equipa da A2000 continua a estar presente na vida dos formandos, estabelecendo contato telefónico regular com todos para os animar, ajudar no que for necessário, dar "2 dedos de conversa", combater o isolamento e estimular o seu bem estar.

Todos os formandos foram unânimes ao referir que, apesar de não ser fácil viver com esta pandemia, terem de usar máscaras, desinfetar as mãos regularmente e, principalmente, não poderem dar abraços ou tocar nos outros, estavam jun-

"Ai, que saudades!"

tos! Agora já nem isso podem!

E todos dizem o mesmo: "ai, que saudades!". Saudades dos colegas, dos formadores, da formação, das conversas e das risadas, das atividades, de estarmos juntos!

Não está a ser um período fácil, mas o importante é que estamos todos bem e esperamos todos voltar o mais breve possível. Até lá, teremos de ficar em casa, para que volte a ficar tudo bem e possamos estar juntos e assim "matar as saudades!"

Até breve.



Raquel Santos - Formadora da A2000

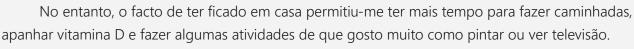
Em tempos de pandemia...

testemunhos na 1ª pessoa

O confinamento é, na minha opinião, a melhor forma de ultrapassarmos este vírus, pois ele afeta muitas pessoas em todo o planeta.

E por isso foi e é necessário que todos fiquemos em casa, em segurança.

Eu sinto-me bem mas com muitas saudades de voltar à formação, às minhas rotinas diárias e de rever os meus colegas pois estar sempre em casa começa a ficar complicado.



Também ajudo nas tarefas domésticas.

Milene Pinto, Auxiliar de Serviços Gerais - Tabuaço



"A velhice é mais uma etapa da vida, não deve ser vista como um fim mas sim como o início de um novo mundo".

s formandos do curso 1 - Auxiliar de Serviços Gerais II - Ação 2 de Tabuaço, no âmbito da UFCD 3549 - Higiene da Pessoa Idosa em Lares e Centros de Dia, realizaram uma atividade relacionada com os idosos. Esta atividade tinha como objetivo relembrar as histórias e os sentimentos que os mais idosos, nomeadamente os avós, despertam em cada um de nós.

Estima-se que o número de idosos, com 60 anos ou mais, duplique até 2050 e mais do que triplique até 2100, passando de 962 milhões em 2017 para 2,1 mil milhões em 2050 e 3,1 mil milhões em 2100, por isso nunca é demais relembrar e cuidar deles.

Como disse Richard Miller em 1994 "a velhice é mais uma etapa da vida, não deve ser vista como um fim mas sim como o início de um novo mundo".

A atividade prática realizada consistia em construir um porta-retratos e nele colocar uma imagem alusiva aos idosos. Este foi decorado de acordo com as memórias que cada um tinha dos seus avós. Alguns formandos quiseram deixar uma mensagem em jeito de homenagem a estes seus antepassados que recordam com muito carinho.

As recordações e as memórias são muitas e as histórias contadas deixaram no ar um sentimento de saudade e de amor incondicional, que todos nós criamos com os nossos avós.

Foi nítido o brilho nos olhos de cada um ao relatar os momentos que recordam da sua infância em que os avós eram o pilar familiar e em que alguns tiveram o privilégio de viver, crescer e criar laços que jamais irão esquecer.





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

Curso 1 - Auxiliar de Serviços Gerais II, *Tabuaço Isabela Lima, Formadora A2000*





Confinamento – parte II

nosso planeta Terra foi tomado de assalto por uma doença terrível de nome COVID-19. Têm sido muitos e longos meses em que todos nós estamos a tentar lidar com esta nova realidade, originando imensas alterações nas nossas rotinas diárias, fossem elas profissionais ou pessoais, nomeadamente o distanciamento social, o uso de máscaras, a interrupção da formação, a interrupção letiva dos nossos filhos ou netos, o teletrabalho, o confinamento e diversas restrições para as quais não estávamos, não estamos e nunca estaremos preparados. Uma vez que o ser humano evoluiu para viver em sociedade, em momentos de partilha e convívio, que tanto apreciamos nos vários contextos das nossas vidas. Infelizmente, este vírus tem sido fatal para muitos seres humanos em vários pontos do nosso país, e todos nós conhecemos alquém que partiu devido a este terrível vírus.

Temos de tomar uma atitude proactiva e guerreira no combate a uma outra consequência de todos estes constrangimentos, nomeadamente a crise psicológica que as pessoas atravessam, devido a todas as restrições já referidas. Desta forma,

nunca devemos esquecer o outro e, não estando perto fisicamente, podemos sempre enviar uma mensagem, fazer um curto telefonema, algo que mostre que não nos esquecemos uns dos outros.

Felizmente, já conseguimos ver a luz ao fundo do túnel, esta pandemia parece ter um fim à vista e teremos apenas pela frente mais alguns curtos meses, em que a esperança e a alegria tomarão o lugar da tristeza e desilusão. Enfim, precisamos de ter esperança e fé em que haverá um momento de um novo amanhecer, um novo dia de sol, em que essa terrível pandemia já terá desaparecido e finalmente iremos gritar e festejar novamente de alegria, junto daqueles que amamos e que nos são mais importantes. Até lá, vamos continuar cada dia

mais fortes, juntos e unidos, na certeza que "não há mal que nunca acabe". Muito ânimo e saúde para todos.



Bruno Gomes, Formador da A2000

Em tempos de pandemia...

testemunhos na 1ª pessoa

Nas duas primeiras semanas pensei que o confinamento era sinónimo de férias pois consegui divertir-me e fazer algumas coisas de que gosto muito, como por exemplo andar de bicicleta no monte perto de minha casa, jogar computador, ver televisão.

Mas quando as aulas online começaram tive que deixar de fazer essas coisas para ajudar o meu irmão mais novo.

Sinto falta desse tempo que tinha para me divertir e estou ansioso que chegue o dia para voltarmos à formação.



João Batista, Auxiliar de Serviços Gerais - Tabuaço

Impacto da pandemia na economia portuguesa

Organização Mundial da Saúde (OMS) atribui o nome de Covid-19 à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2 que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. Esta doença surgiu no final de 2019 na cidade chinesa de Wuhan.

O impacto social, cultural, intelectual e económico é brutal e as consequências definitivas ainda estão por apurar.

No que diz respeito à economia portuguesa, antes de surgir a pandemia, esta estava em franco crescimento.

A taxa de desemprego estava ao nível mais baixo desde 2002 (6,5%), os salários reais (poder de compra) tinham crescido 2% em 2019 e, pela primeira vez em 50 anos, o saldo orçamental foi positivo. Ao mesmo tempo que a dívida pública, embora ainda elevada, seguia uma tendência claramente descendente.

No setor bancário o crédito malparado caiu de 15,5% em 2015 do crédito total para 6,5% em 2019, o que evidencia que Portugal estava gradualmente a corrigir as suas fragilidades sociais e económicas.

Face a este cenário eis que surge a pandemia do novo coronavírus e o clima económico

deteriorou-se rapidamente, pois os efeitos severos do confinamento fizeram-se sentir nas empresas, no emprego, nos rendimentos e consequentemente no consumo.

Mais de 100 mil empresas (empregando 1,3 milhões de pessoas) candidataram-se ao regime de layoff temporário simplificado, aumentado assim o número de famílias carenciadas.

O desemprego aumentou drasticamente em alguns setores, nomeadamente a hotelaria, a restauração e o turismo, o que provocou uma diminuição do rendimento disponível dos portugueses e, consequentemente, uma pressão acrescida sobre o estado social.

A combinação de uma elevada incerteza face ao futuro, da destruição de postos de trabalho e da queda do rendimento disponível dos portugueses teve como resultado a forte redução do consumo.

Podemos esperar que as coisas voltem ao que eram, mas esperança não é estratégia.

Em vez de lamentar o que se perdeu temos de assumir o desafio e usar as nossas melhores competências, esforços e recursos para reconstruir.

Isabela Lima, Formadora da A2000



FORMAÇÃO

Notícias

A importância de escrever...

Cada sílaba gravada permitirá que não sejam in-

este tempo de pandemia onde tantos nos encontramos "reclusos" em nossas casas, torna-se importante dedicarmos tempo a atividades que nos façam sair através da imaginação...

Dediquei algum do meu tempo à escrita e escrevi algumas coisas que gostava de partilhar. Sou uma amante da Língua Portuguesa e de todos os seus enredos. Fica aqui o meu incentivo, em forma de poesia, para que escrevam, escrevam o que vos vai na alma, escrevam como gostariam que fosse o Futuro, mas acima de tudo escrevam! Escrever liberta a Alma!

glórias!

Escreve...

Se a tua felicidade pode ser escrita, escreve sempre...

Só Tu podes ser o autor das tuas palavras e escrever a tua essência!

Escreve e reescreve todas as linhas apagadas pelo passado...

Constrói e sê protagonista do teu conto! Escreve, escreve sempre...

Escreve...

Escreve todas as palavras que digam de que letras se reveste o teu ser!

Escreve todas as palavras que mostrem de que poesia se faz a tua Alma!

Escreve sempre, mesmo sem tempo para escrever

Haverá sempre tempo dado pelo tempo para que seja escrita uma prosa gritante...

Haverá sempre espaço para fazer nascer as palavras que anseiam por ser escritas!

Escreve...

Escreve todos os sonhos, resgatando-os da ilusão e utopia.

Escreve-os tornando-os numa doce possibilidade! Escreve-os sem cair na libertina tentação de os deixar escapar entre os dedos...

Escreve...

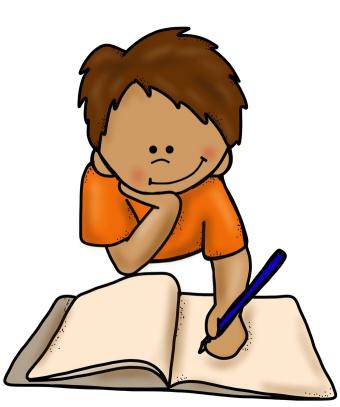
Escreve todas as alegrias e tristezas...

Todos os encontros e desencontros...

Escreve todas as vitórias e derrotas...

Todas as batalhas...

Graciana Coelho, Formadora da A2000



Fadiga da Pandemia – "Quando é que isto acaba?"

pandemia do COVID-19 exigiu de e ainda não nos é possível prever o seu fim.

O ano 2021 inicia-se com um novo confinamento, que coloca em causa a nossa capacidade de resiliência. Desta vez, estamos mais cansados e fartos desta situação, após tantos meses a viver com limitações, sacrifícios e incertezas. Chama-se a isto a "fadiga da pandemia", que se refere a um sentimento de sobrecarga, associado à constante hipervigilância e a restrições e alterações a que somos sujeitos na nossa vida.

No entanto, não sendo novidade este confinamento, podemos usar isso a nosso favor: o que correu bem e devemos manter? O que não correu tão bem e devemos alterar? Devemos questionar isto para nós, individualmente, em termos de mudanças pessoais e emocionais, mantendo-nos ocupados, reforçando as relações com os outros (online), partilhando e expressando emoções e acreditando na capacidade para lidar com esta situação. Assim, é altura de deixar o cansaço de lado e redobrar os esforços no combate ao vírus. O nosso comportamento é crucial para nos protegermos a nós e aos outros e ganharmos este desafio.

Portanto. COMPROMETA-SE, ACEITE, PERSISTA E NÃO DESISTA!!!

É urgente mudar comportamentos e hábitos diários, como usar a máscara, lavar as mãos e manter o distanciamento físico. Devemos repetir estes comportamentos até se tornarem um hábito e deixarem de ser um esforço para cada um de nós.

A situação de pandemia ainda está para todos nós uma grande capacidade durar e exige que ajustemos o nosso comportade adaptação, alterando por com- mento àquilo que é a nossa realidade dos dias de pleto o nosso dia-a-dia. A crise pro- hoje. É mais fácil se aceitarmos e percebermos o vocada pelo coronavírus já dura há quase um ano que podemos fazer para nos adaptarmos de forma mais ajustada.



Continuamos a ser parte da solução para este desafio, por isso compete a cada um de nós continuar a dar o nosso contributo.

Mara Rezende, Psicóloga da A2000







"Viver sem sade"

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



















E a vida continua...

pesar das atividades presenciais em grupo dos vários Espaços de Convívio da A2000 continuarem suspensas devido à atual situação pandémica, os nossos clientes continuam devidamente acompanhados. De facto, todas as semanas são contactados via telefone ou visitados nos seus domicílios pelos nossos técnicos, o que promoveu a criação de um elo, uma ligação especial, cada vez mais difícil de quebrar – sentimo-nos parte da família! E as famílias conversam, brincam, convivem, estimulam, acarinham ... este é o nosso papel.

Entretanto, e no âmbito do Projeto "Viver sem Idade", aprovado pelo BPI Séniores, iniciámos as atividades com novos clientes, mais dependentes, nos domicílios. Os *tablets* adquiridos, nos quais foram instalados jogos diversos, pensados para seniores, têm ajudado e animado as manhãs/tardes outrora mais solitárias.

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



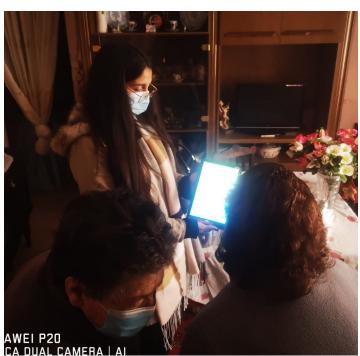
de freguesia, pretende, através da contratação de recursos locais, dar apoio aos idosos no que estes considerem necessário (aquisição de medicação, de mercearia, etc...).

"Um dia de cada vez" é o lema que atualmente nos assiste, um dia em que os cuidados não devem ser descurados, mas os afetos devem ser estimulados...porque a vida continua e deve ser vivida com qualidade!

Paula Conceição, Técnica da A2000







wer sen idade GPS - 3

Notícias











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
 Peso da Régua
- □ Mesão Frio □ Mondim de Basto
- Vila RealMurça

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiares - Régua e limítrofes

Obtenção de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



Fevereiro de saudade e segurança!

oi durante mais um mês em que as saudades continuaram a apertar, que o CAARPD da A2000 continuou recolhido, em segurança, mas com as novas tecnologias a aproximarem o que a pandemia tem distanciado.

No balanço de mais um mês de atividade, os clientes do CAARPD descrevem as atividades que têm desenvolvido durante os contactos diários com os técnicos da A2000. "Durante o mês de fevereiro, as atividades que realizámos foram muito parecidas com as do mês anterior. A partir de casa, continuámos com a ginástica, dança, culinária, a musicoterapia e o reiki, e ainda tivemos a possibilidade de fazer karaoke, o que foi muito divertido. Além do apoio dos nossos técnicos na realização das várias atividades, temos também a ajuda dos nossos pais e familiares que, em casa, também se têm mostrado muito interessados naquilo que fazemos. Gostamos muito destes momentos porque nos permitem conviver mesmo à distância, faz com que nos sintamos acompanhados e servem para que possamos partilhar algumas dúvidas ou preocupações com todos, se quisermos", referiram.

Para os técnicos, este novo confinamento veio colocar novamente à prova a capacidade de o CAARPD se organizar para prestar um bom serviço de acompanhamento aos clientes, como referem. "Trabalhar com este público-alvo à distância não é de todo fácil. Existem desafios diários e constantes que nos propomos a ultrapassar, desde o criar a rede de interação, ou seja, conseguir que todos os que têm acesso à internet consigam aderir às videochamadas, assim como preparar todo um conjunto de exercícios que são distribuídos individualmente por cada um. Todos os dias somos desafiados, ainda que de forma minimalista, quer pela preparação de uma atividade que seja possível de executar, quer por conseguir manter todos os clientes na chamada

ou até mesmo, e para alguns de nós o maior desafio, conseguir mediar durante a videochamada pois, de forma inconsciente, existe sempre ruído ou vozes sobrepostas que interferem na qualidade e eficácia da atividade", frisam.

Apesar das circunstâncias exigirem esta grande capacidade de organização e engenho, a verdade é que, na perspetiva dos técnicos da A2000 afetos ao CAARPD, os clientes mostram estar mais adaptados a este modelo de organização das atividades, novamente ditado por este segundo confinamento. "Se recorrer à memória do primeiro confinamento e da forma como os clientes lidaram, atualmente eles estão a lidar melhor com a situação. Talvez seja por o nosso contacto ter sido executado desde o primeiro dia, o que os fez sentirem-se mais apoiados. O facto de evidenciarmos a continuação de atividades, via online, causou-lhes alguma estabilidade pois criaram a rotina de às 14h30 estarem prontos para a atividade e nota-se que há uma maior preocupação e feedback por parte dos pais/ significativos".

"Este contacto diário com os clientes que têm internet, e também periodicamente com aqueles que não têm, acaba por lhes transmitir alguma segurança na forma como eles estão a lidar com a situação, pois durante o período que estão a realizar as diversas atividades conseguem abstrair-se e partilhar algumas dúvidas ou até mesmo momentos de vida. Verem alguns colegas e alguns técnicos é igualmente importante pois fá-los sentirem-se acompanhados, mesmo que seja à distância e cada um "no seu quadrado", concluíram.

Gonçalo Novais, Técnico da A2000

(Continua na página a seguir)

CAARPD

Notícias



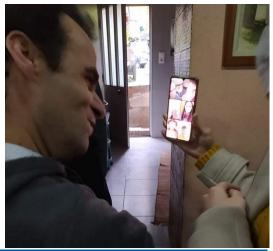












Viver e Aprender | Edição 160 | fevereiro 2021

ma das maiores alegrias da vida é ver uma criança a correr, brincar, saltar, dançar e divertir-se, com saúde e boa disposição, seja nos parques, na rua ou em casa.

Hoje em dia, as crianças realizam pouca atividade física, o que piorou com o confinamento que estamos a viver. Preferem ficar em casa a jogar videojogos, a ver televisão ou estar ao computador e telemóvel. Este tipo de atividades ocupam grande parte das horas livres das crianças e em nada contribuem para um estilo de vida saudável.

A prática de atividade física tem diversos benefícios:

- Ajuda a adquirir uma estrutura corporal mais forte (músculos e articulações);
- Melhora a qualidade de vida e saúde, prevenindo futuras patologias;
- Ajuda a desenvolver a comunicação, interação social e a concentração/ atenção;
- Melhora a capacidade emocional, ajudando a libertar o stress;
- Aumenta a autoestima.

O nosso corpo necessita de movimentos, interação, socialização, de manipular, sentir, tocar, e é na infância que essas descobertas entram!

E que tal, durante este confinamento, fazermos algumas brincadeiras com as crianças?

Desafia-te a ti próprio!

A brincar também se aprende!!!

Ana Sofia Correia, Fisioterapeuta da A2000













DOADOR DO MÊS



COMPASSO E RÉGUA

GABINETE DE PROJETOS







Onde nos encontrar:

 Av. de Ovar Edifício Barretos Bloco 1 2ºEsq

5050-223 Peso da Régua

 Rua Cimo de Vila, n.º 5, Rio Bom, 5445-083 S. João da Corveira, Valpaços

Contactos:

Tel..: 254 318 052

278 789 079

966 625 668

E-mail: compassoeregua@gmail.com

















- REPARAÇÃO DE JANTES
- REPARAÇÃO DE FUROS
- SERVIÇOS RÁPIDOS
 - PNEUS NOVOS

 E USADOS
- EQUILIBRAR RODAS
 - ALINHAMENTO

 DE DIREÇÃO

PRECISA DE AJUDA? FALE CONOSCO!

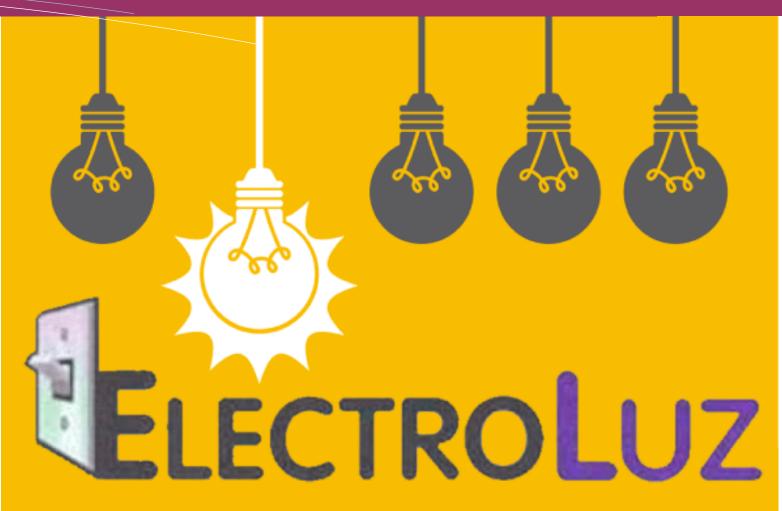
- (+351) 259 348 344 (+351) 962 413 937
- geral@pnpneus.pt

www.pnpneus.pt

V Lugar da Veiga - Bloco A35000-552 Vila Real

Doador do mês





de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.

Instalações eléctricas Instalações ITED Sistema deteção incêndio e intrusão

Lugar do Barreiro nº240 - Vila Maior 5030 - 433 Santa Marta de Penaguião

Tlf.:/Fax 254 314 094 | Tlm.: 963 317 201

Email.: luis.garcia.eletroluz@hotmail.com

DOADORES DO MÊS



































































































a2000@a2000.pt





Morada: Rua S. João Bosco, Nº478 5050-346 Poiares - Peso da Régua

Telefone: 254 822 046





