



Quinta de São Domingos



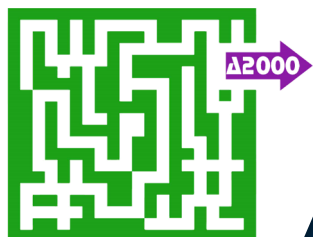
Chaparia e Pintura



ALVARÁ N.º 61808
HABI PENAGUIÃO
CONSTRUÇÕES, LDA.
Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança



InterMarchê
Vila Real
JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO



ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Viver e Aprender



Freguesia de LOUREIRO

| NEWSLETTER MENSAL | EDIÇÃO 169 | ANO 20 | NOVEMBRO 2021 | www.a2000.pt

Assinatura do ACORDO DE COOPERAÇÃO da resposta social CAARPD no Centro Distrital de Segurança Social de Vila Real (pág.26)



INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL



Bruno Almeida

(pág.5-7)

□ Abrir Portas (pág. 10)

□ Estou Aqu! (pág. 11)



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



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



Feliz Natal
e um
Bom Ano Novo!



ELECTRO HEXÁGONOS

COMÉRCIO DE ELECTRODOMÉSTICOS E REPARAÇÕES

Vitor Manuel Ramalho Ferreira

Av. Dr. Manuel Arriaga Tlm.: 938 382 349
5050-205 PESO DA RÉGUA Telf.: 254 322 606



RS TURBOS

Reparação e Afições de Turbos
MECÂNICA GERAL | COMMON RAIL
Reparação de caixas Automáticas

Reis & Sigre, Lda.
email rsturbos@hotmail.com

Telf. 259 325 267 Fax 259 378 265 Telm. 965 044 332

Rua da Fraga, n.º8 - Parada de Cunhos 5000 - 471 VILA REAL



Stand MocaCar

912179809
mocacar@hotmail.com
Av. Boa Viagem
4560-755 Rans, Penafiel

@standmocacar 912179809

QUATRO QUARTOS[®] CONSTRUÇÃO

...STRENGTH OF A UNIT!

Tel.: +351 255 075 855

Email: geral@quatroquartos.com

RUI INÁCIO

ALUMÍNIOS, FERRO, ESTORES E PVC
Caixilharias em Alumínio - Caixilharias em PVC
Estores - Gradeamentos - Vidros - Inox

Tlm.: 932 563 331
915 849 227

Arieiros, 4640-461
Santa Marinha do Zêzere

Telef.: 254 103 50 ruiinacioaluminios@hotmail.com
Fax.: 254 104 836



PMSG

DETERGENTES INDUSTRIAIS, DEPOSITOS DE INOX E MÁQUINAS ENOLÓGICAS.

Pedro Granja

pmsg.unipessoal@gmail.com
+351 930 424 247
+351 926 643 761

Rua Central n.º94 Fornelos
5030-219 Santa Marta de Penaguião

ADÃO PINTO - CAMPEÃO
NACIONAL RALICROSS 2RM



ZUMO

DISTRIBUIÇÃO de VINHOS

www.zumofours.com | 967 076 770



EDITORIAL

“A2000 NO AR”

“A2000 no Ar” é o nome do novo projeto da nossa Associação, no sentido de divulgar o trabalho diário dos nossos serviços formativos e não-formativos em prol dos setores públicos mais vulneráveis da nossa região.

Desenvolvido em parceria com a Rádio Salesiana, este novo projeto da A2000 tem como finalidade divulgar o trabalho da nossa Associação a todos os cantos do Mundo, através de entrevistas a pessoas e entidades que desempenham um papel importante no trabalho social da nossa instituição.

Através de emissões quinzenais que podem ser ouvidas nas frequências 90.2 ou 99.0 FM (através dos transmissores da Rádio Salesiana de Alijó e Sabrosa, respetivamente) ou em 105.7 FM, através da Rádio Voz do Entroncamento, bem como na página do Facebook e Youtube da A2000.

A nossa Associação «mostra-se» à comunidade e dá-se a conhecer desta nova forma, para que todos possam seguir a nossa missão e visão; e até avaliar as atividades, os desafios, os sonhos e os objetivos para o futuro!

Através desta nossa parceria de cooperação com a Rádio Salesiana, a A2000 cumpre um dos seus objetivos estratégicos, que passa por assumir um papel mais pedagógico, informativo e esclarecedor perante a comunidade, a fim de a tornar mais consciente e ativa na defesa da dignidade e direitos das pessoas com deficiência ou incapacidade, tanto na nossa região como fora dela.

Vamos dar voz a pessoas e instituições que mostrem disponibilidade e vontade de pôr em prática os princípios de uma sociedade mais justa e inclusiva, já que é isso que nos move todos os dias.

Convidamos toda a gente a acompanhar-nos neste processo de descoberta da A2000 e a apoiar-nos neste novo e excelente projeto! Um grande obrigado à Rádio Salesiana por nos acolher no seu espaço de programação e por colocar a “A2000 no Ar”, nesta grande e bonita iniciativa conjunta que agora começa!

O Presidente da Direção,
António Ribeiro

EDIÇÃO Nº 169

Ficha Técnica

Propriedade: A2000

Contribuinte: 505 045 125

◇ Coordenação e Edição:

António Ribeiro

◇ Produção e Paginação:

Kelly Guedes

◇ Revisão:

Gonçalo Novais

Índice

□ CRIP	4
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	5
□ A2000	7
□ CLDS 4G	9
□ Projetos INR	10
□ Formação Inicial e Formação Contínua	13
□ Viver sem Idade;	22
□ CAARPD	24
□ Intervenção Precoce na Infância	
□ Doadores do mês	27

CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

IEFP - VILA REAL

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

◇ **AC -
APOIO À COLOCAÇÃO**

◇ **APC -
ACOMPANHAMENTO
PÓS-COLOCAÇÃO**

IAOQE -

OBJETIVOS

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

AC -

OBJETIVOS

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

APC -

OBJETIVOS

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

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Bruno Almeida

O Bruno Almeida é um jovem adulto natural de Vila Real, que se encontra profissionalmente integrado através de um Estágio de Inserção na empresa Irmãos Leite, S.A., uma empresa de referência de qualidade ao nível dos seus serviços de comercialização de viaturas, com sede na Zona Industrial de Vila Real.



Otra das áreas em que a “Irmãos Leite” se começa a destacar é no âmbito da integração socioprofissional de pessoas com deficiência e incapacidade (PCDI), e o Bruno, um dos exemplos ilustrativos dessa política empresarial, fala-nos do trabalho que realiza diariamente. “Uma das minhas principais tarefas é entregar as peças de que os mecânicos precisam para fazer o seu trabalho. Antes de ir buscar uma peça, vejo na folha de requisição qual a peça que é necessária e vou lá buscá-la, para assim tornar o trabalho dos meus colegas mais fácil e rápido. Como os vejo a trabalhar tantas vezes, já consigo perceber, antes mesmo de eles me pedirem as peças de que precisam, quais são as ferramentas que devo levar”, referiu, além de se sentir orgulhoso por ser visto como um trabalhador da empresa. “Ser colaborador trouxe-me coisas muito boas. Apesar de agora ter outra responsabilidade, pois tenho tarefas e horários a cumprir, ganho o meu salário e faço um trabalho de que gosto, pois sempre quis trabalhar nesta área, com carros e em oficinas. Além disso, gosto muito de

trabalhar aqui, na empresa “Irmãos Leite”, porque estão sempre disponíveis para me ajudar e também porque sinto haver um bom espírito de equipa”.

Em relação à A2000, o Bruno mostrou-se muito agradecido pelo trajeto que fez na instituição, e até revelou já ter recomendado a Associação a um seu amigo e atual formando. “A A2000 foi muito importante para mim porque me ajudou a arranjar este trabalho e fez com que eu aprendesse coisas muito importantes, que hoje me são muito úteis. Por exemplo, na Associação, tínhamos uma disciplina sobre limpeza, e hoje, no meu trabalho, eu noto o quanto é importante a limpeza e higiene no local onde trabalhamos Aprende-se muito na A2000 e até já recomendei a um amigo para ir para lá. Quando ele me disse que ia para a Associação, respondi-lhe que na A2000 ele está bem. Além do que aprendemos, recebemos muita ajuda dos nossos professores em tudo e deixamos lá vários amigos. Vale muito a pena ter uma oportunidade destas, porque muda para melhor a nossa vida”, concluiu.

Silvío Neves, diretor-geral da Irmãos

Leite, S.A., falou-nos dos motivos que levaram à integração do Bruno na empresa. “O Bruno iniciou o seu trajeto nesta grande «casa» que é a empresa “Irmãos Leite” em setembro de 2020 através de uma modalidade de Formação Prática em Contexto de Trabalho e, fruto do excelente desempenho no exercício das funções que lhe foram confiadas, passou a ser um colaborador efetivo desta empresa. Quando o incorporámos, pretendíamos ter um elemento que fizesse a ligação entre os departamentos de mecânica e as peças, ao mesmo tempo que íamos monitorizando e avaliando as capacidades de trabalho dele porque não o conhecíamos, nem ele próprio tinha a noção das suas próprias capacidades”, introduziu.



Ao longo do tempo, o diretor-geral da empresa apercebeu-se, com agrado, de que estava na presença de alguém que não só cumpria como até era capaz de levar a cabo uma metodologia específica de trabalho, que acabou por ser uma grande mais-valia. "Através da integração do Bruno, o nosso objetivo passava por ter um ganho efetivo no sentido de fazer transitar as peças para o colaborador e garantir, desse modo, o fluxo de material entre a secção das peças e a parte mecânica. Ao longo do tempo, começámos a perceber que o Bruno tinha alguma autonomia na execução das suas tarefas. Ele próprio já sabia de que peça o mecânico precisava, via a requisição e ia ao armazém buscar as peças adequadas ao técnico correspondente e mostrou ser um trabalhador capaz de ter um processo, um método bem definido de trabalho. Por outras palavras, o que o Bruno faz é para fazer bem feito. Paralelamente a isto, mesmo em tarefas de limpeza de bancadas e gestão de resíduos foi ganhando o seu espaço a nível pessoal e profissional", enalteceu, além de destacar o papel ativo do Bruno na conquista da sua oportunidade. "O dia-a-dia de uma empresa como a nossa é «a mil à hora», e o tempo para dedicar à formação personalizada de um colaborador é algo limitado. Neste contexto, o Bruno soube ser capaz de absorver as informações que os técnicos lhe davam e teve mérito na forma como se integrou. Talvez os próprios técnicos, pela situação em si, tiveram um pouco mais de paciência na

parte da instrução, mas o Bruno, sendo uma pessoa educada, assídua e interessada, sempre mostrou um grande envolvimento com o seu trabalho, daí tudo ter corrido da melhor forma. E as coisas evoluíram a um patamar em que, se ele não está, a equipa pergunta por ele, e ele é igualmente capaz de ligar para cá para saber se alguém perguntou por ele, o que ilustra o vínculo que se criou".

Com o tempo a passar e a qualidade a manifestar-se, não foi só na dimensão profissional que as mais-valias na organização se fizeram sentir, como refere Sílvio Neves. "A integração do Bruno veio trazer ao contexto de trabalho da oficina um aspeto mais «humano» no funcionamento desse setor. Os colaboradores começaram a vê-lo com outros olhos e, quer se queira quer não, a inserção dele veio criar outro espírito de equipa. O facto de ele ter uma articulação muito competente com os vários elementos de diversas equipas, seja a de mecânicos, seja a de peças, veio criar uma grande empatia em torno dele que contribuiu para a união do grupo, num sentimento de carinho e apreço transversal à administração, que avançou para uma proposta de trabalho ao Bruninho, como carinhosamente o chamamos, não por uma questão de benesse, mas porque ele foi capaz de conquistar o seu espaço. E hoje ele próprio é um colaborador autónomo, cumpridor e um tipo de trabalhador que tem orgulho de vestir a farda da empresa e envergar o nosso símbolo, o que nos deixa muito

satisfeitos", sublinhou, antes de elogiar o papel da A2000 em todo este processo. "A nossa parceria com a A2000 já tem muitos anos e com integrações passadas efetuadas. Temos todo o interesse em incorporar pessoas e estamos sempre de portas abertas, disponíveis para dar oportunidades para que formandos da A2000 possam desenvolver aqui as suas competências e dispor de oportunidades para se integrar no mercado de trabalho. Para mim, pelo trabalho que faz ao nível quer da formação quer do acompanhamento às pessoas durante a colocação, a A2000 é uma instituição exemplar na nossa região".

Ana Augusto e
Gonçalo Novais,
Técnicos



APRESENTAÇÃO DE NOVO WEBSITE DA A2000 A 31 DE DEZEMBRO

No sentido de tornar o seu «website» acessível a todo o tipo de usuários, independentemente das suas limitações, a A2000 desenvolveu o projeto «Acessível a Todos», cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. 2021.

Com efeito, o sítio web da A2000 tem já mais de 13 anos e não cumpre os requisitos de acessibilidade estabelecidos no Decreto Lei n.º 83/2018, pelo que é necessário renová-lo e torná-lo acessível a todos no que se refere a requisitos de **perceção** (apresentação aos utilizadores da informação e dos componentes da interface de utilizador, de modo a que eles os possam perceber); **operabilidade** (assegura que os componentes e a navegação na interface de utilizador são acionáveis); **compreensibilidade**

(garantia de que a informação e a operação da interface de utilizador é de fácil compreensão); e **robustez** (ao nível da apresentação de conteúdos suficientemente sólidos para que possam ser interpretados de forma fiável por uma ampla gama de agentes e utilizadores, incluindo as tecnologias de apoio).

A capacidade de disseminação dos conteúdos informativos e comunicações da A2000 para um público mais alargado e a contribuição do novo espaço virtual da A2000 para uma navegação mais inclusiva dos usuários são preocupações centrais da Associação em relação a este projeto. Com acesso a um público mais abrangente, a A2000 será capaz de aumentar a divulgação dos seus valores e princípios éticos, bem como dos serviços e das boas práticas na área da inclusão,

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.

o que contribuirá para um maior envolvimento das pessoas com deficiência e incapacidade nesta partilha.

O site já se encontra em fase de implementação, e irá estar disponível para experiência aberta ao público a partir do próximo dia 31 de dezembro. Nesta data, será realizado um evento presencial e virtual (plataforma Zoom) onde contaremos com a presença da ACAPO (Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal), para que as pessoas possam experimentar e sinalizar potenciais melhorias a fazer.

DESDE JÁ O/A CONVIDAMOS A JUNTAR-SE A NÓS NESTA DATA QUE SERÁ DE MAIS UMA CONCLUSÃO, COM SUCESSO, DE UM DOS NOSSOS PROJETOS!

PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA 2022 APROVADO POR UNANIMIDADE

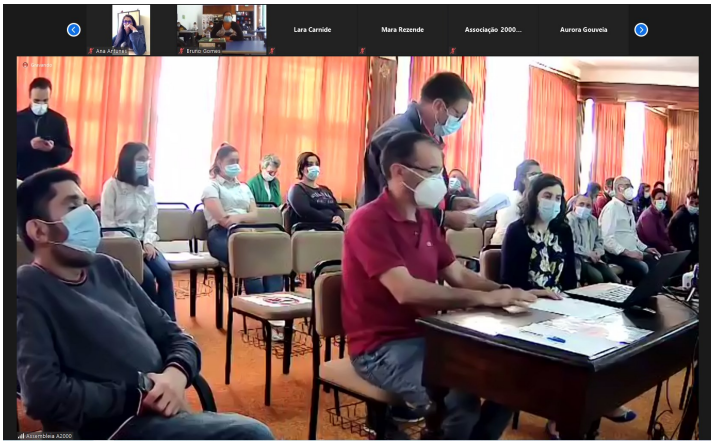
Os sócios da A2000 reunidos em Assembleia-Geral Ordinária, realizada em dois formatos simultâneos (presencial e digital) no dia 15 de novembro, aprovaram por unanimidade: a Revisão do Orçamento para o ano de 2021; e o Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2022.

Numa sessão de trabalho em que se fez uma retrospectiva das atividades do ano que ainda decorre, bem como a possível antevisão do próximo ano, a diretora-técnica da A2000, Marina Teixeira, falou

na Assembleia-Geral da componente técnica que caracterizará o trabalho da Associação no próximo ano. **"Apesar de vivermos uma conjuntura complexa, marcada por uma série de problemas e desafios que transcendem as fronteiras nacionais, temos como objetivo na A2000 para 2022 dar continuidade a projetos transitados de 2021, alocando os recursos necessários para que os mesmos mantenham a qualidade habitual, bem como expandir a nossa oferta de serviços formativos e não-formativos a outros territórios e concelhos, por forma a diversificar os projetos e o público-alvo das nossas**

respostas sociais", referiu.

Após ter feito uma enumeração genérica dos serviços prestados pela A2000, a diretora-técnica sublinhou a importância de se apostar em parcerias que potenciem a qualidade dos serviços da Associação, apelando igualmente ao envolvimento de todos na prossecução dos objetivos definidos. (...)



(...) "Na concretização da nossa missão em prol da comunidade, o próximo ano será, à semelhança de anos anteriores, de consolidação e aprofundamento de parcerias estratégicas e funcionais que nos possibilitem responder aos nossos clientes de forma mais eficaz, num contexto socioeconómico potencialmente complicado para públicos já de si socialmente vulneráveis. Contudo, tais parcerias dependem e dependerão do envolvimento e participação ativa dos colaboradores da A2000, quer no sentido de assumirem um papel mais pedagógico, informativo e esclarecedor do nosso trabalho à comunidade que servimos, quer no sentido de participarem ativamente do processo de construção destas parcerias tanto ao nível da angariação de fundos como na elaboração de sugestões a ser discutidas, de modo a contribuir para a melhoria deste processo de evolução da A2000 em prol da melhoria da qualidade do seu trabalho", concluiu.

Já no que se refere à dimensão financeira do exercício orçamental da A2000 para 2021, o presidente da Direção, António Ribeiro, enalteceu o facto de se prever que a Associação volte a registar um resultado líquido positivo do seu exercício, embora tenha enumerado fatores que levaram a uma revisão em baixa do mesmo relativamente ao que estava previsto.

"Mesmo com as dificuldades que a pandemia trouxe tanto à gestão da instituição como às adaptações que tiveram de ser feitas ao funcionamento dos nossos serviços, a A2000 continuou a registar indicadores de equilíbrio financeiro que nos satisfazem, e para os quais contribuiu não apenas o rigor da nossa gestão como o envolvimento de todos os nossos colaboradores nesse processo, indispensável para manter esta trajetória. A revisão em baixa do resultado líquido orçamental para o ano 2021 que, ainda assim, continua a ser positivo (o que muito nos satisfaz), teve em conta os seguintes constrangimentos: o impacto do aumento dos gastos com eletricidade, gás, gasóleo e outras despesas (provocadas pela pandemia); a revisão em baixa de comparticipações dos fundos comunitários e de subsídios financeiros atribuídos por entidades externas a projetos em curso; a não-aprovação de candidaturas que foram apresentadas para a criação de alguns novos projetos; os enormes encargos bancários que temos de assumir resultantes da aquisição do edifício-sede da A2000; e a passagem de alguns colaboradores, anteriormente integrados em medidas ativas de emprego, para o quadro de pessoal", descreveu.

Para o ano de 2022, António Ribeiro antevê mais um período desafiante na

gestão da A2000, mas reitera a convicção de que a instituição vai responder positivamente aos desafios que forem colocados. "O novo ano vai ser marcado por uma fase sempre complexa, que é a de transição entre quadros comunitários, em que instituições como a A2000 vão ter de operar numa espécie de «terra de ninguém», a aguardar a abertura dos avisos de candidatura a projetos cofinanciados pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português, cujo arranque está previsto para o próximo ano. No sentido de continuarmos a assegurar a robustez e qualidade das nossas respostas sociais, temos já apresentados novos projetos em candidatura destinados a públicos-alvo diversos e com fontes de financiamento diversas e sabemos que continuaremos a contar com os nossos parceiros estratégicos e uma fantástica equipa de colaboradores no sentido de garantir que 2022, mesmo com todos os desafios que nos colocará, será mais um ano positivo em termos de gestão para a A2000 e impacto social", concluiu.

O Programa de Ação e Orçamento para 2022 da A2000, bem como a Revisão do Orçamento para 2021 estão disponíveis para consulta na sede da A2000 ou no site www.a2000.pt.

Gonçalo Novais,
Técnico



DIA INTERNACIONAL PELA ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES



Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres assinala-se anualmente no mês de novembro. Esta data foi instituída pela Resolução 52/134 da ONU. O seu propósito é alertar para este grave problema que atinge as mulheres, tanto em sua casa como no local de trabalho, quer a nível psicológico ou físico.

A União Europeia está fortemente comprometida em prevenir e condenar qualquer crime desta natureza, levando a efeito uma mobilização com os seus parceiros a nível institucional, procurando reforçar os quadros jurídicos e o apoio às vítimas.

O CLDS 4G Murça - Milhões de Esperanças dedicou duas das suas ações à

abordagem desta problemática, dinamizando palestras e ações de sensibilização enquadradas no público-alvo do projeto.

VIOLÊNCIA NO NAMORO

Decorreu no passado dia 27 de outubro uma palestra denominada Violência no Namoro, efetuada em parceria com a APAV de Vila Real - Equipa Móvel, para os estudantes da EPM - Escola Profissional de Murça, como forma de sensibilizar, prevenir e atuar na promoção de uma cultura de igualdade e não-violência.

A prevenção da violência obriga a um trabalho exigente e desafiante, tendo como premissa que "a violência no namoro é a antecâmara da violência doméstica".



VIOLÊNCIA FINANCEIRA A PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E INCAPACIDADE



Durante o mês de novembro, foi também efetuada uma ação de esclarecimentos acerca da violência financeira a pessoas com deficiência e incapacidade (PCDI), promo-

vida pela APAV de Vila Real - Equipa Móvel.

Foi considerada por nós uma ação prioritária, tendo em consideração o número de PCDI's integradas neste projeto e no desiderato de que a base da cidadania e inclusão social se inicia na informação disponibilizada, explicitando o conceito de exploração danosa.

Sofia Borges,
Coordenadora CLDS-4G
Murça Milhões de Esperanças

Cofinanciado por:





AS PORTAS COMEÇAM A ABRIR...

O projeto Abrir Portas, cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P., iniciou com 10 pessoas que permaneciam em casa há anos, devido a problemas de saúde mental. Atualmente, em Portugal, fala-se muito deste tema, mas é como dizia a canção: «*Paroles, Paroles, Paroles...*» pois na verdade, quando alguém tem um problema grave, a resposta que tem consiste apenas em medicação e internamentos, esquecendo que se trata de uma pessoa inteira, com sonhos e projetos, com passado e futuro.

É o futuro que fica mais em causa, pois o futuro sonhado antes do problema surgir fica comprometido, mas é possível sonhar outros futuros... se houver suporte para tal. E é aqui que o nosso país falha, pois não tem respostas suficientes, principalmente no interior.

O Abrir Portas só ocorre um dia por semana, e os resultados já se percebem. Quem tinha aspirações a reintegrar-se no mercado de trabalho, já o conseguiu; quem estava indeciso, já decidiu optar por formação profissional; quem já tinha ocupação a nível de voluntariado, investiu mais no seu desenvolvimento pessoal e autoconhecimento. Apesar de ser um dia por semana, procuramos que seja diversificado e estimule diferentes áreas de vida



e por isso, este mês, visitámos os Museus de Vila Real, entrevistámos um empresário de sucesso, o Sr. Fábio Leirós da empresa Bleam (agência de marketing digital), e escrevemos um sketch humorístico para o evento de fim de projeto, entre outras coisas...

Ficam aqui alguns depoimentos dos participantes do Abrir Portas:

O que mudou na minha vida graças ao projeto Abrir Portas foi: arranjar novos amigos, conviver com esses amigos e ser mais feliz. Também me abriu novos horizontes para arranjar perspetivas de emprego e trabalho.

O projeto Abrir Portas abordou temas muito importantes de psicologia que não conhecia, e abri a minha mente.

Ao fim de cada sessão recebemos cartões com frases muito interessantes, relacionadas com o tema do dia que fazem sentido e nos fazem pensar e ter outra visão da vida.

Depois destes seis meses a frequentar o projeto Abrir Portas, sinto-me menos triste, mais forte e mais preparada para arranjar emprego, já que estava há muito tempo sem ocupação. Vejo a vida com outros olhos...

Esmeralda

Na minha vida, o que mudou com o projeto Abrir Portas foi estar ocupado o dia todo e receber formação. Aprendemos e tivemos apoio psicológico.

Nada mudou em mim de relevante. Aumentou a minha sabedoria. Fiquei mais culto um bocado, com mais informação.

Bruno

Com a minha frequência no projeto Abrir Portas, houve muita coisa que mudou na minha vida a vários níveis pessoais, bem como no relacionamento interpessoal.

A nível pessoal, pode dizer-se que as mudanças surgiram em relação à experiência pessoal, responsabilidade, concentração e dinamismo pessoal e laboral, aspetos em que concluo que supera as expectativas.

Sinto-me mais apto a desenvolver as tarefas que me são propostas no dia-a-dia, quer em casa quer no exterior.

De concluir que a experiência foi uma mais-valia para a minha vida, bem como a minha participação no projeto, e relação com monitores e colegas.

Sinto-me feliz por poder ter participado em resposta à inércia que a minha vida enfrentava.

Agora Vitórial

Luís Pedro

No início, por razões médicas, fui aconselhado a frequentar o projeto Abrir Portas. Aceitei porque tinha expectativas de melhorar a minha vida social e psicológica.

As expectativas foram superadas devido a várias atividades realizadas:

- Sessões sobre estilos de comunicação e tipos de atitudes na comunicação;
- Sessões sobre entrevistas e a técnica STAR (situação, tarefa, ação, resultado);
- Picnic com Pedipaper com o tema "O caminho da felicidade" e o momento FLOW. (...)

- (...) Sessões sobre como fazer uma carta de apresentação, o currículo e uma carta para o Eu do futuro;
- Sessões sobre o Yoga do Riso e as pausas diárias estilo Zen;
- Trabalho sobre a importância da saúde mental e física.

Todas estas atividades (e mais por vir), mudaram a minha vida positivamente.

Ando, em geral, mais alegre também em relação ao futuro - em comparação com o dia em que iniciei.

Tiago

Na minha opinião pessoal, o projeto Abrir Portas ajudou-me a sair de casa, a conviver com outras pessoas e a conhecê-las melhor.

Os conteúdos abordados nas sessões são uma mais-valia para mim, pois posso aplicá-los no meu dia-a-dia.

O projeto Abrir Portas ajudou-me a entrar no mercado de trabalho e, com isso, estou grata. O estágio na empresa "Flor da Pele"

ajuda-me a lidar com o atendimento ao público nesta empresa, o que já não fazia há muito tempo. Isso veio complementar o meu vocabulário, pois já não trabalhava há muito.

Há três meses atrás estava sempre em casa, ia ao café e via televisão, não tinha perspetivas nem a nível pessoal nem a nível profissional.

Hoje em dia, encontro-me numa clínica de estética a estagiar, o tempo não tem grande importância.

O mais importante é a experiência que vou tirando do estágio e as competências que vou adquirindo nesta empresa.

Ângela

Para mim este projeto em que estou a participar é muito bom para a minha saúde e mentalidade. Em todos os dias que vim, aprendi um pouco mais sobre certas áreas



de desenvolvimento pessoal e, com estas ferramentas, posso ser uma pessoa melhor daqui em diante. Por outro lado, fez-me bem sair de casa e deslocar-me para Poaires, a viagem é longa, mas tiro algo de positivo deste projeto.

Vasco

A vida é como um prisma, tem várias faces, temos que olhar por aquela que nos ajuda a seguir em frente: "Não era o que eu queria, mas talvez fosse o que eu precisava..."

Marina Teixeira, Diretora Técnica

Armamar | Tabuaço | Murça



"A GRATIDÃO É A MEMÓRIA DO CORAÇÃO"- ANTÍSTENES

Gratidão! Foi esta a emoção trabalhada durante o mês de novembro do projeto «Estou Aqu!», e que nos remete para a importância de saber agradecer e apreciar tudo o que se tem... sem dúvida pertinente nos tempos que correm...

A partir desta emoção, descobrimos logo que tanto somos gratos por coisas

positivas como também por coisas negativas, pois graças a elas aprendemos ou conquistamos algo para a nossa vida... e este sentimento, esta emoção, torna tudo mais fácil... Até porque mesmo nos momentos mais difíceis que vivemos, há coisas muito importantes que aprendemos e que nos preparam para atingirmos objetivos futuros.

Para melhor ilustrar a importância desta emoção, fizemos nos três grupos (Armamar, Murça e Tabuaço) uma "Árvore da Gratidão" que, para além de ter dado algum trabalho (mas com gosto!) também nos fez pensar um bocadinho no que temos e, quiçá, fez-nos valorizar um pouco mais quem somos... e deu muito mais cor aos nossos espaços!

Ficámos mesmo orgulhosos!

E no meio destes ambientes cada vez mais acolhedores e familiares, abraçámos o desafio de criar os nossos Quadros de Gratidão, em que cada um expôs, no seu quadro, a principal razão para se sentir grato por aquilo que é e tem. E a verdade é que é, afinal, tão fácil ser grato... pois temos tantas razões para agradecer o que temos! Outra atividade muito gratificante foi feita em Murça, onde convidámos todos a entregar a alguém da sala um Postal da Gratidão. Nele agradecemos por tudo o que de melhor essa pessoa nos traz à nossa vida. Mas porque também temos a quem agradecer fora das paredes da nossa sala, levámos também um para casa. Ficaram tão bonitos!

Novembro foi também dedicado a um tema que é tão fundamental nas nossas vidas - a Solidariedade. "Fazer o bem sem olhar a quem" é uma frase já muitas vezes ouvida e até proclamada, mas nem sempre posta em prática. A Solidariedade, muito resumidamente, pode ser simplesmente isso. Contudo, para tal, é necessário ter empatia, capacidade de se colocar no lugar do outro e considerar a sua importância e o seu valor como pessoa...

E foram vários os desafios propostos para desenvolver este tema. Desde logo, preparámos em Murça a imagem de um cartaz solidário que terá como objetivo o apoio na recolha de brinquedos para a Cruz Vermelha.

Mas o maior e mais bonito desafio foi quando percebemos que Solidariedade e

Gratidão se podem ligar de várias maneiras, uma vez que nós somos gratos quando alguém é solidário connosco. Juntamente com esta ideia, recebemos um desafio - ao longo do dia, teríamos de estar atentos aos gestos de solidariedade para connosco, e teríamos também de dar o nosso melhor e sermos solidários o mais possível com os nossos colegas. Desafio cumprido com sucesso!

Além da conclusão tão bem-sucedida das nossas atividades, fica registado um mês de empatia, de consciência do Outro e da nossa relação com ele, do vincar da importância que a Solidariedade tem não apenas na nossa qualidade de vida, mas naquilo que de mais humano há e deve haver em nós!

Técnicas do Estou Aquí!

Armamar



Murça



Tabuaço



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
- Promoção da Empregabilidade - 400 horas

Âmbito de Ação Regional

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

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

PROMETIDO É DEVIDO

E como o prometido é devido, cá estamos nós a dar mais novidades sobre a nossa formação de cozinha!

O que é bom termina depressa! E é bem verdade!

Nós, os formandos de Resende da Ação 5 e Ação 9, Assistente Operacional, terminámos as UFCD's 8247- Cozinha Tradicional Portuguesa, e 3332- Alimentos- Car-

terísticas e Confeção, neste último mês.

Foram sessões divertidas e trabalhosas mas, acima de tudo, muito enriquecedoras.

Confeccionámos de tudo um pouco! Peixe, carne, mariscos, doces de colher, doces de fatia...

A nossa formadora lançou-nos um desafio - cozinhar e empratar uma refeição à nossa escolha, recorrendo ao mínimo de aju-

da! As compras, o material a utilizar e a própria confeção seriam da nossa responsabilidade. Alguns mais confiantes que outros, mas aceitámos o desafio. E que desafio!!

O desafio foi superadíssimo! Nem nós sabíamos do que eramos capazes!

Aqui estão alguns dos nossos pratos!

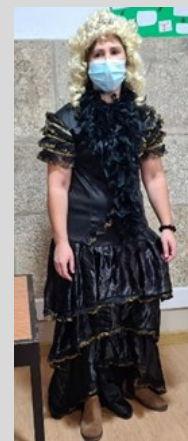
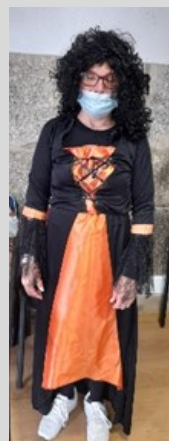


Também não nos esquecemos do **Hal-loween!**

Foi um dia fantasmático!!

Conciliando as UFCD's de cozinha com este dia, demos asas à nossa imaginação!

Alguns de nós vestimo-nos a rigor!!



E como não só de comida vive o Homem e a Cultura é muito importante, aliando alguns dos objetivos das UFCD's Cidadania e Empregabilidade e 4647- Liderança e Trabalho em Equipa, fomos assistir a uma **ação de sensibilização** "O álcool e o seu impacto no ambiente familiar" dinamizada pelo CLDS 4G + Vida Resende.

Curso 1 – Ação 5 – Assistente Operacional

Curso 1 – Ação 9 – Assistente Operacional

Sónia Pereira e Marisa Cardoso,
Formadoras



Poiares - Peso da Régua

VISITA AO HIPERMERCADO CONTINENTE – PESO DA RÉGUA



No âmbito das UFCD's 8247 – Cozinha Tradicional Portuguesa e 3332 – Alimentos – Características e Confeção, a ação 10 do Curso 1 - Assistente Operacional, a decorrer em Poiares, visitou o Hipermercado Continente do Peso da Régua. Esta atividade teve como objetivos:

- identificar os diferentes tipos de alimentos utilizados para a preparação de refeições;
- verificar as normas de higiene e segu-

rança;

- identificar as regras de acondicionamento e conservação dos alimentos.

Através desta atividade, os formandos tiveram também oportunidade de verificar como escolher os produtos tendo em atenção a relação preço/qualidade e ter noção do saldo/despesas.

Considerámos a visita bastante interessante e gostámos de conhecer este hipermercado de outra perspetiva, pois ficá-

mos a conhecer o trabalho realizado antes de a loja abrir, os cuidados de higiene e segurança obrigatórios e os cuidados que devemos ter na escolha dos produtos a adquirir.

Obrigado ao Hipermercado Continente, pelo modo fantástico como nos receberam!

Curso 1 – Ação 10 – Assistente Operacional
Raquel Santos, Formadora

Tabuaço

DESTINO: POIARES

No dia 28 de outubro de 2021, o Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II, a decorrer em Tabuaço, visitou a sede da A2000, em Poiares. Esta visita surgiu no âmbito da UFCD 7340 - Acompanhamento da Criança, com o objetivo de dar a conhecer a importância do lazer e do desporto no desenvolvimento da criança.

O dia começou bem cedinho! Saímos de Tabuaço às 9h30 rumo a Poiares! Seguimos pela «estrada mais bela do mundo» (EN222), acompanhados pelas paisagens maravilhosas do nosso Douro Vinhateiro e a observarmos o serpentear dos barcos que circulavam no Rio Douro!

Chegámos a Poiares por volta das 10 horas, onde fomos recebidos pela nossa coordenadora, a Dra. Lara Carmide.

Ficámos surpreendidos pela dimensão da

Associação! Visitámos o refeitório, o bar, as salas de formação, o pavilhão, as camaratas e o espaço exterior.

Antes do almoço, vivemos uma experiência alucinante! Com a orientação do Luís Marinheira, informático da Associação, colocámos os óculos de realidade virtual e fomos andar de montanha russa! E que aventura!! Uns adoraram e quiseram repetir, outros nem por isso! Houve alguns que ainda experimentaram outros jogos de realidade virtual!

A seguir ao almoço, fizemos uma pequena caminhada por Poiares e depois seguimos viagem rumo a Tabuaço.

Durante toda a visita, a formadora Isabela foi explicando, de acordo com as atividades que fomos fazendo, em que medida



as mesmas podem contribuir para o desenvolvimento das crianças. Por exemplo no pavilhão, onde vimos os equipamentos e materiais para diferentes desportos, percebemos a importância da atividade física. Com os jogos lúdicos, percebemos que os mesmos podem ser um aliado para o desenvolvimento cognitivo, e como um mero passeio pode estimular tanto a atividade física como os aspetos sensoriais.

Foram momentos de muitas gargalhadas e boa disposição, aliados a novas aprendizagens! **Obrigada à Câmara Municipal de Tabuaço pela cedência do transporte, ao Luís Marinheira pela paciência e a todos aqueles que nos receberam tão bem!**

Curso 2 – Auxiliar de Serviços Gerais

VISITAS PELAS EMPRESAS DA NOSSA REGIÃO

Durante o mês de outubro o Curso 5 - Ação 1- Promoção da Empregabilidade, a decorrer em Poiares, teve oportunidade de visitar algumas empresas da nossa região. Estas visitas permitem aos formandos conhecerem o tecido empresarial existente, bem como perceberem como os conteúdos abordados teoricamente em sala são aplicáveis em diferentes atividades profissionais.

UMA TARDE NA AUCHAN

Esta atividade surgiu no âmbito da UFCD 3837 – Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, uma vez que os conteúdos explorados nesta visita se prendem com a sinalização de segurança, os incêndios e as explosões e o armazenamento de cargas.

O Sr. José Salcedas foi o anfitrião.

No interior da loja ficámos a conhecer alguns sinais de segurança existentes e as suas funções. Neste sentido, foi-nos proposto abrir uma porta de saída de emergência e aprendemos um pouco sobre as atitudes a ter para que não ocorra pânico numa situação de catás-

trofe.

Tivemos a oportunidade de conhecer o armazém, onde a mercadoria é recebida e armazenada.

Por fim, fomos conhecer o equipamento usado pelos funcionários em caso de incêndio ou explosão e ficámos a saber a diferença entre os diversos extintores existentes na loja e o seu modo de funcionamento.

Foi uma visita muito enriquecedora e de extrema importância para o nosso dia-a-dia e futuro profissional.



Agradecemos imenso a disponibilidade, a simpatia e a forma clara e breve com que o Sr. José Salcedas pautou o seu discurso. Muito obrigada!

A “ESTADIA” NA BORRALHA GUEST HOUSE

Esta visita surge no âmbito da UFCD 3837 – Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho. No referencial deste curso, inclusive nesta unidade de formação, surgem conteúdos como regras de higiene pessoal no trabalho, regras de segurança

no trabalho, a iluminação e a arrumação e limpeza do posto de trabalho... e foram esses mesmos assuntos que fomos verificar “in loco” nas maravilhosas instalações desta Guest House.



BORRALHA

• Guest House •



Toda a visita foi realizada pela simpática e atenciosa D. Teresa, que se mostrou disponível para responder a todas as questões dos formandos, que ainda foram bastantes... e deu-nos uma breve explicação do surgimento e evolução desta unidade hoteleira.

Iniciámos esta visita pela mostra do novo compartimento deste empreendimento, que o vai fazer elevar a hotel de 4 estrelas: o SPA, o banho turco, a sauna e as massagens.

Depois, entrámos em alguns quartos e foram-nos explicadas as particularidades dos mesmos e o porquê de existirem distintos preços.

De seguida, visitámos o restaurante e, por fim, usufruímos um pouco do espaço exterior, que contém esplanada, piscina e zona verde.

Durante a visita foi explicado, por exemplo, o modo de arrumação e limpeza dos diferentes espaços, a importância da higiene e apresentação pessoal dos fun-

cionários e as regras de segurança existentes.

Agradecemos à gerente Célia Fernandes, deste estabelecimento, por nos dar a oportunidade de conhecer este local e à rececionista Teresa, pela amabilidade com que nos tratou.

MINFO – A OPORTUNIDADE DE “FAZER”



MINFO.PT
a sua loja a um clique!

Esta atividade inseriu-se na UFCD 0754 – Processador de Texto, presente no referencial deste curso.

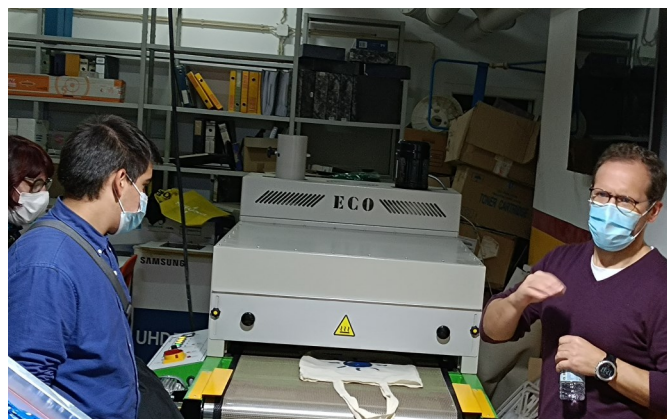
A MINFO tem os seus locais de atividade em Vila Real e Bragança e nós fomos visitar duas das suas lojas em Vila Real.

O Diretor Comercial, Simão Nogueira, foi o nosso guia, tendo iniciado a visita mostrando-nos alguns trabalhos que tem expostos em loja e que servem de exemplares para os clientes. De seguida, mostrou-nos como se processa um pedido de publicidade do cliente e fomos depois encaminhados para a zona “suja” da loja, onde se trabalha com tintas, vernizes e outros produtos que dão vida aos mais diversos pedidos. Aqui, tivemos a oportunidade de receber um bloco de notas e de colocar as “mãos na massa” para decorarmos, nós próprios, os sacos que nos foram oferecidos. Visitámos ainda a parte do arma-

zém e a loja onde são realizadas reparações em computadores e onde pudemos encontrar um “banco” de livros escolares, disponível para todas as pessoas que queiram. No interior desta loja, pudemos visualizar como se realizam impressões a laser e assistimos à impressão de uns autocolantes, que mais tarde nos foram oferecidos. Por fim, fomos ver a zona mais comercial da MINFO, onde se encontram diversos artigos à venda, desde material informático e escolar até café e bicicletas.

Foi uma manhã diferente, de muitas aprendizagens e esclarecimento de muitas curiosidades.

Agradecemos ao Diretor Comercial da MINFO por toda a disponibilidade e pro-



fissionalismo com que nos guiou nesta visita e a toda a sua equipa pela simpatia e explicações que nos foram proporcionando ao longo da mesma. Já agora, muito obrigada pelas lembranças!

Curso 5 - Ação 1- Promoção da Empregabilidade

Marisa Camilo,
Formadora

A RESINORTE VEIO À A2000

No dia 11 de novembro de 2021 recebemos, nas nossas instalações em Poiares, a Dra. Bruna Teixeira, em representação da empresa Resinorte.

Os formandos das ações 4, 8 e 10 do curso de formação inicial Assistente Operacional tiveram a oportunidade de assistir a uma palestra cujo tema se baseou na reciclagem. Ou será separação do lixo?

De acordo com as orientações da Dra. Bruna, o correto é dizermos “separação do lixo”, contudo opta-se por “reciclagem” para causar mais impacto.

A palestra iniciou-se com o descobrimento dos ecopontos. Falou-se do seu nome, dos resíduos que podemos ou não colocar em cada um deles e até ficámos a saber o porquê de estarem dispostos sempre do mesmo modo. Isto acontece

para que até os invisuais possam ser incluídos neste processo.

Todos tiveram oportunidade de colocar as suas dúvidas, desde a curiosidade do critério de colocação de ecopontos até à dúvida da necessidade de lavarmos ou não as embalagens.

A oradora explicou ainda o funcionamento do aterro e a diferença entre este conceito e o de lixeira.

Por fim, todos fizemos parte de uma atividade mais prática, que tinha como objetivo colocarmos determinado resíduo no ecoponto correto.

Agradecemos a disponibilidade da Resinorte e, igualmente, da Dra. Bruna Teixeira, que nos presenteou com uma palestra



clara, acessível e, acima de tudo, muito enriquecedora.

Curso 1 – Ação 4 – Assistente Operacional

Curso 1 – Ação 8 – Assistente Operacional

Curso 1 – Ação 10 – Assistente Operacional



QUERIDA ASSOCIAÇÃO...



“ Querida Associação
Estará sempre nos
nossos corações.

*Gostamos de vocês.
Vocês estão sempre
a mudar vidas de
todas as pessoas.*

*Esta Associação
foi e será sempre
importante para a
nossa turma.*

*Gostava de agradecer
por tudo o que fizeram
por nós.*

*Tenho que agradecer
para um dia sentir
saudades desta linda
e maravilhosa Associação.”*

**Ana Catarina Páscoa,
Curso 1, Ação 8 –
Assistente Operacional**

UMA TARDE NA CONSTRUÇÃO CIVIL

No dia 15 de novembro, o Curso 1 – Ação 1 – Assistente Operacional a decorrer em Poiares, visitou uma obra de construção civil, no Peso da Régua.

Esta atividade surgiu no âmbito na componente de Formação Base Cidadania e Empregabilidade, com o intuito de vermos “*in loco*” conteúdos relacionados com a higiene e segurança no trabalho.

A visita foi acompanhada pelo encarregado da obra, o Sr. Delfim, que nos mostrou toda a obra e nos foi explicando como esta se constrói de forma muito simplificada.

Verificámos todo o equipamento de proteção individual e coletivo existente na obra e explorámos a função de cada um. Falámos também sobre a importância destes na saúde e segurança do trabalha-

dor e abordámos ainda o tema das coimas neste sentido.

O Sr. Delfim também nos disponibilizou o projeto final da obra para podermos ter noção de como esta vai ficar quando terminar.

Foi uma visita de estudo diferente, nunca tínhamos entrado numa obra de construção civil e ficámos admirados com tudo o que se passa no seu interior, mais ainda quando nos foi mostrado o projeto final! Colocámos questões e foi uma técnica de aprendizagem enriquecedora para o desenvolvimento dos conteúdos presentes



no referencial do curso.

Agradecemos, desde já, ao Sr, Delfim, encarregado da obra, por nos ter recebido de modo tão simpático.

UMA VISITA PELO MUSEU DO DOURO



No mesmo dia o curso visitou o Museu do Douro, no Peso da Régua.

Esta atividade surgiu no âmbito da componente base LC – Linguagem e Comunicação, com o intuito de os formandos conhecerem mais sobre a história do Douro através de uma exposição.

A visita foi acompanhada pelo guia Fernando, que iniciou a visita através da visualização de um mapa da Região De-

marcada do Douro, onde ficámos a conhecer quais os concelhos que fazem parte desta belíssima parte do nosso país e, de seguida, foram-nos mostrados alguns dos produtos que abundam por cá.

Continuámos a nossa visita por tempos

antigos e ficámos a conhecer a origem da Região Demarcada do Douro, bem como alguns conceitos da época.

Chegou a vez de ficarmos a conhecer o tão famoso Barco Rabelo e o porquê do seu nome. Foi-nos explicada a sua origem, função e algumas curiosidades sobre a sua estrutura.

O guia explicou-nos também todo o pro-

cesso de produção do vinho, desde o nascimento da videira, passando pelo seu tratamento até à sua fermentação e engarrafamento.

Por fim, tivemos a oportunidade de cheirar alguns odores presentes em alguns vinhos generosos.

A visita de estudo foi uma técnica de aprendizagem bastante apreciada. Fomos um grupo interessado e muito curioso, respondendo corretamente a questões colocadas e intervindo com outras.

Agradecemos, desde já, a disponibilidade do Museu do Douro em nos receber e, em especial, ao Sr. Fernando, guia extraordinário que nos fez viajar no tempo ao longo desta região tão sublime, que é o Douro.

Curso 1 – Ação 1 – Assistente Operacional

A IGUALDADE DE OPORTUNIDADES NAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

No âmbito da UFCD Formação para a Integração – Igualdade de Oportunidades, fizemos um trabalho de grupo sobre os direitos das pessoas com deficiência, para assim aprofundarmos os nossos conhecimentos relativamente a este tema, pois está um pouco esquecido na nossa sociedade.

Assim, apercebemo-nos que desde há muito tempo que se tem vindo a discutir e a arranjar soluções para resolver o problema da igualdade de oportunidades nas pessoas com deficiência. Têm sido criadas Instituições de ajuda a estas pessoas de forma a integrá-las no meio de trabalho, bem como a ajudá-las na saúde, educação vocacional, reabilitação e em outros serviços que lhes possam desenvolver ao máximo as suas capacidades e aptidões de forma a que o seu processo de integração social seja rápido.

De há uns anos até hoje, muitos Estados Democráticos resolveram criar o Livro da Constitucionalidade das Leis. Neste livro, estão escritos os Direitos e Deveres de qualquer ser humano e é baseado no mesmo que, no presente, já podemos respirar de alívio quanto à proteção e igualdade de direitos das pessoas com deficiência.

Há vários direitos escritos nesse livro relacionados com a proteção dos deficientes, sendo que vou referir apenas alguns:

1 – Direito à sua Autonomia enquanto possível.

2 – Direito a um bom atendimento e ajuda na Saúde, como toda a gente.

3 – Direito a terem todo o tipo de apoio na Educação como as pessoas saudáveis.

4 – Direito a não serem submetidos, por causa de motivos de ordem habitacional, a um tratamento diferente.

5 – Direito à defesa contra todo o tipo de exploração, de atitudes discriminatórias, abusadoras e degradantes.

6 – Direito a serem livres de viver com as suas famílias ou os seus substitutos e de poderem participar em todos os eventos sociais.

É importante realçar que, mesmo com todos os direitos fundamentados na Constituição das Leis, ainda existe discriminação, e isso acontece porque ainda há muitas pessoas na sociedade atual que não se dão ao trabalho de pensar que, se estivessem no lugar de qualquer pessoa com deficiência, também não gostariam de ser discriminados, pelo contrário

Manuel Cid, Formando do Curso 3 – Ação 1 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



A PREPARAR O NATAL...

O Curso 1 – Ação 3 – Assistente Operacional, a decorrer em Chaves, já iniciou os preparativos para o Natal.

São várias as unidades de formação, inseridas no referencial deste curso, que nos podem proporcionar a exploração de diversos conteúdos relacionados com esta época natalícia.

Na UFCD 9851 – Técnicas de Animação para Crianças e Jovens, os formandos tiveram uma tarde de diversão com a realização de vários jogos. Tal como no Natal, foi um momento de diversão, animação, partilha e alguma “batota”!!! Nesta época natalícia são muitas as iguarias que concretizamos e também ingerimos, mas, com a ajuda da UFCD 3328 – Princípios da Nutrição, aprendeu-se a contornar o acumular de calorias e a explorar uma alimentação variada, equilibrada e saudável.

Os formandos deixam, desde já duas receitas saudáveis para fazerem nas vossas casas.

Rabanadas Saudáveis

Ingredientes:

- Pão
- Leite
- Açúcar
- Pau de canela e canela em pó
- Casca de limão
- Ovos

Preparação: Comece por adoçar e ferver o leite com 1 pau de canela e 1 casquinha pequena de limão. Parta o cacete às fatias e com a ajuda de um utensílio molhe-as no leite e ponha-as a escorrer um pouco. Bata 2/3 ovos num prato e passe as fatias já escorridas por ovo e levando-as ao forno pré-aquecido (185°C) num tabuleiro untado com manteiga, até ficarem douradinhas.

Depois de douradas polvilhe-as com canela e açúcar em pó.

Para acompanhar estas deliciosas rabanadas, deixamos também a receita de um **magnífico batido**.

Ingredientes:

- 200ml de bebida de soja

- 1 maçã com casca
- 1 colher de chá de sementes de aveia
- 1 colher de sopa rasa de sementes de linhaça

Preparação: Bater todos os ingredientes num liquidificador até obter um batido homogéneo.

Já na componente de CE – Cidadania e Empregabilidade, decidiu-se explorar o conteúdo dos problemas ambientais realizando a decoração de Natal, tendo como base o reaproveitamento e reutilização de materiais que tinham como fim o lixo.

Aproveitaram caixas de fruta de madeira, lixaram-nas, pintaram-nas, decoraram-nas e resultou um bonito comboio de natal. Não se esqueceram das rodas que as foram buscar à peixaria, aproveitadas de caixas de esferovite. Também para a chaminé, aproveitaram caixas de cartão que com umas pinturas, ficaram prontas a receber o Pai Natal!

As portas do exterior foram decoradas com papel e pintadas à mão para parecer uma chaminé e construíram um Pai Natal, também de papel, para nos visitar na época natalícia. Decoraram também outra com umas bolas de cartão forradas a jornal e penduradas com diversos tipos de fios. Construíram ainda um relógio de cartão e tecido para não nos esquecermos de que à meia-noite é hora de abriremos os presentes.

Não podia faltar a árvore de Natal, que deu muito gozo a construir... Todos participaram com as suas belas caras... sim, a Árvore de Natal é um conjunto de fotos dos formandos e de todos os técnicos que acompanham a formação. Foi ainda preenchida com alguns conceitos que simbolizam o Natal.

Foram dias diferentes, divertidos, de muito trabalho, mas ao mesmo tempo, de **amizade, companheirismo, partilha...** pois é disto que é feito o Natal!

Um Bom Natal a toda esta família que tão bem nos acolheu, a A2000!



Marisa Camilo e Raquel Santos
Formadoras

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



Espaços de Convívio

EM NOVEMBRO, PELO “S. MARTINHO, LUME, CASTANHAS E... ANIMAÇÃO”!

Nos Espaços de Convívio da A2000, recebemos novembro de braços abertos e terminámo-lo de alma cheia!

Foi, efetivamente, um mês de muita folia e alegria...e algum trabalho. Assim, continuámos a usufruir do material informático que o Projeto “Viver Sem Idade”, aprovado pelo BPI Séniores, nos proporcionou e foram várias as atividades que desenvolvemos, desde jogos “on line” a desenhos e pintura no “Paint” e edição de texto no “Word”. Também relembrámos o nosso tempo de escola e, em algumas freguesias, fizemos cópias à mão, aproveitando para trabalhar a motricidade fina.

Contudo, novembro foi essencialmente um mês de convívio e, claro, os magustos ficaram na retina, para mais tarde recordar...Houve de tudo um pouco, mas as castanhas, os docinhos caseiros e a música e a alegria dominaram! Os nossos clientes são o exemplo perfeito de que a juventude e a velhice não fazem parte de um período das nossas vidas, mas sim de um estado de espírito. Como alguém um dia disse: *“há pessoas que são jovens aos oitenta anos, e outras que são idosas aos quarenta”*, e esta é uma realidade que na A2000, nomeadamente nos Espaços de Convívio, temos o orgulho de mostrar e promover.

No domicílio, as atividades prosseguiram com o empenho e animação habituais, tendo como tema principal, como não poderia deixar de ser, o S. Martinho. Contudo, também a estimulação cognitiva através de jogos variados nos “tablets” não faltou. Os dias destas pessoas tornaram-se mais alegres e menos solitários... a nossa missão afinal!

E assim foi, apesar do frio começar a apertar, um novembro quente, muito quente, em calor humano, em amizade, em respeito, em partilha.

Paula Conceição,
Técnica



IPI - Intervenção Precoce na Infância

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



CAARPD

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

Medidas:

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



Âmbito de Ação Regional

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

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiões - Régua e limítrofes

Obtenção de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



Ó DESTINO

ó destino triste destino.

me levastes aquela que eu mais amava. sem teres algum

respeito e carinho.

no seu colo a minha amada a levava. e a triste vida dela quase falha agarrada ao meu colarinho.

Sobre montes e vales com ela cami-

nhava.

Caminhava sobre vales e montes.

Um amor sem fontes.

Cavalgando sobre pontes.

Perdendo-a no horizonte.

Flor de amor

Que bem cheira este jasmim.

Então disse meu amor.

Quero-te só para mim.

Que bem cheira esta flor.

Cheira mesmo a cetim.

Pois meu coração não tem rancor.

Quem me dera beijar uma linda flor.

Quem me dera tocar no arco-íris com tanta cor.

E pensar que qualquer uma podia ser o meu amor.

Ler livros com tanto amor e tanta cor sem ter qualquer rancor."

Diogo Dias, Cliente do CAARPD



NOVEMBRO AO AR LIVRE!

E quando se esperava que o frio e a chuva comessem a fazer-se sentir, eis que o mês de novembro se revelou muito agradável e tão convidativo para atividades ao ar livre.

Que o digam os clientes do CAARPD, que desfrutaram destes raios de sol quentinhos de outono para se divertirem com inúmeras atividades ao ar livre. "Durante o mês de novembro, aproveitámos os dias muito agradáveis que se fizeram sentir para fazer atividades ao ar livre de que gostamos imenso! Na horta, ajudámos a plantar favas e a construir um

novo espaço de plantação, fizemos algumas caminhadas pela aldeia de Poiães e até realizámos uma atividade de musicoterapia fora da sala! E como o Dia de São Martinho é sempre uma data especial, fizemos um almoço-convívio no exterior com os nossos técnicos, onde nos deliciámos com as castanhas assadas e um bolo de chocolate. Foi um momento muito agradável de descontração, onde aproveitámos muito bem o bom tempo daquele dia", sublinharam.

À semelhança de meses anteriores, o exercício físico e os trabalhos manuais fizeram parte do dia-a-dia dos clientes,

que já começam a pensar no Natal que se aproxima. "Ao longo de novembro, continuámos a praticar modalidades como o voleibol e basquetebol, e ainda fizemos exercícios para aumentar a nossa mobilidade. Nos trabalhos manuais, reutilizámos algumas meias, fizemos fichas de exercícios e atividades como a dança, karaoke, cinema e culinária continuaram a fazer parte dos nossos dias. Esperamos que o mês de dezembro tenha também muita animação, porque já sentimos o espírito natalício no ar".

Gonçalo Novais,

Técnico

30/11/2021 - ASSINATURA DO ACORDO DE COOPERAÇÃO DA RESPOSTA SOCIAL CAARPD NO CENTRO DISTRI-TAL DE SEGURANÇA SOCIAL DE VILA REAL



Marca um dia muito importante (30/11/2021) para os utentes / clientes da A2000, pelo crescimento da resposta de 25 para 75 pessoas com Deficiência ou Incapacidade (PCDI) e a criação de 6 novos postos de trabalho. Saliente-se que a resposta soci-

al CAARPD é desenvolvida pela A2000 desde o ano 2016, num primeiro Acordo de Cooperação apenas para 25 PCDI.

A A2000 agradece a todas as pessoas envolvidas (da A2000 e da Segurança Social) pelo excelente trabalho na concretização de mais este passo importante para a região.

IPI



SEGURANÇA SOCIAL

ABONO DE FAMÍLIA - REAVALIAÇÃO

Como se sabe, o abono de família é um direito atribuído a cada criança. Porém, é possível efetuar o pedido do abono pré-natal (antes do nascimento), sendo que aquando do nascimento é necessário entregar nos serviços da Segurança Social o documento de identificação da criança, para continuar a beneficiar do abono.

O abono de família é atribuído aos jovens até aos 16 anos, salvo se continuarem a estudar e assim recebem até à conclusão do nível de ensino. Os jovens com deficiência recebem o abono até aos 24 anos e prolonga-se até aos 27 se continuarem a estudar. Saliente-se que a partir dos 16 anos é necessário realizar anualmente, na Segurança Social Direta, a prova escolar.

O mesmo cessa quando se atingem determinadas situações:

Quadro 1 Quando termina

O jovem de 16 anos ou mais deixar de estudar.

O jovem com deficiência atinge os 24 anos e não está no ensino superior.

O jovem começar a trabalhar, exceto se o trabalho for prestado ao abrigo de contrato de trabalho em período de férias escolares.

A criança ou jovem morre.

A criança ou jovem não apresenta prova da residência legal em Portugal.

A criança ou jovem passa a residir noutro país.

São prestadas falsas declarações.

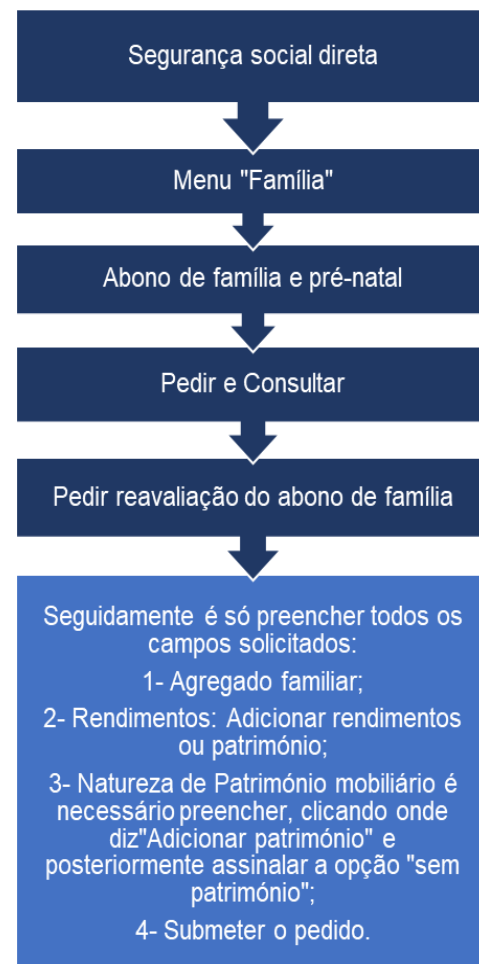
Sempre que se verifiquem alterações nos rendimentos ou na composição do agregado, é necessário pedir a **reavaliação do escalão**.

Então, quando e como se pode pedir a reavaliação?

- Após a realização da prova anual de rendimentos, que termina oficialmente a 31 de outubro, pelo que quando se verificam alterações da composição do agregado ou de rendimentos, deve-se solicitar a reavaliação. Contudo, o pedido só será aceite ocorridos 90 dias consecutivos, contando dessa data, ou seja, só será analisado a 30 de janeiro.
- Caso tenha submetido a reavaliação antes do final de outubro a mesma só

será analisada passado os 90 dias.

A reavaliação deve ser feita através:



Vanessa Rualde, Técnica da IPI



INTERMARCHÉ VILA REAL

Quinta do Lameirão - Nossa S^a Conceição
5000-046 Vila Real

259 303 000

Segunda a Domingo: 9h00 às 21h00
supervilareal@sapo.pt

Qualidade e Preços Baixos Sempre.

www.intermarche.pt  



CHAPARIA

PINTURA

OFICINAFELIZARDOVILELA@GMAIL.COM

CONTACTOS



LUGAR DA RIBABOIA, ARMAZÉM
Nº 1 – VILA NOVA DE CIMA
5000-105 VILA REAL

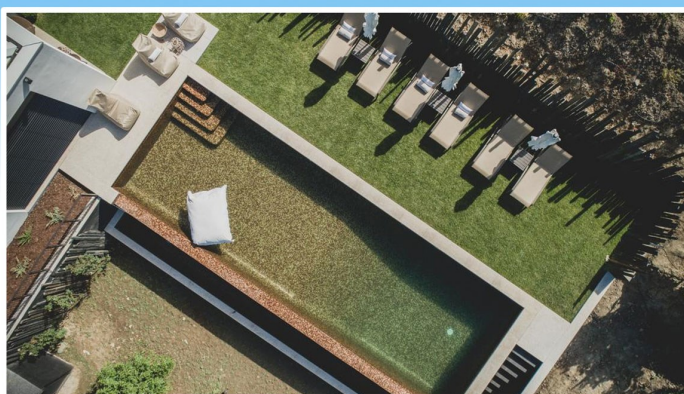


918 804 844
967 494 547



Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança

www.habipenaguião.pt



- Construção de habitações unifamiliares e multifamiliares;
- Reabilitação de edifícios;
- Edifícios para outros fins;
- Infraestruturas;
- Instalações Industriais;
- Calçadas;
- Obras Públicas;
- Estruturas metálicas;
- Muros em xisto posto;
- Movimentos de terras;
- Demolições;
- Terraplanagens.



Lugar do Ribeiro, n.º 207

5030-461 Santa Marta de Penaguião

Tel: 254 828 221

Fax: 254 828 211

habipenaguiao@gmail.com



Quinta de São Domingos



Eventos
Visitas Guiadas

Provas de Vinhos
Restaurante

Reserve
JÁ

Horário
TERÇA a
Domingo



(+351) 964 601 085

Av. Diocese de Vila Real
5054 - 221 - Peso da Régua

www.quintadesaodomingos.com

 /QSDomingos

 geral@quintadesaodomingos.com

Freguesia de Loureiro

A imponência da paisagem e a rudez dos penhascos é vista da varanda personificada pela freguesia de Loureiro, provando ser um paraíso debruçado na encosta do Douro.



geral@jf-loureiro.pt
Tel/Fax: 254 337 297

Rua do Olival, nº 84
5050-310 Loureiro, Peso da Régua

DOADORES DO MÊS



 Poaires Peso da Régua 254 906 145			 Solução em Caixilhariás...	
			 ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DOURO • LEIXÕES • VIANA	
 ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DOURO • LEIXÕES • VIANA				
	 PLÁSTICO • LIXEIRAS • DECORATIVOS • BENS DE DIÁRIO • COMÉRCIO GERAL		 Tudo, para você fazer tudo!	
 sociedade de Mediação de Seguros e Promoção Bancária			 de: José Eduardo Oliveira Botelho	
 geral@on24h.pt/707 50 80 80	 ENERGIAS RENOVÁVEIS ALUMÍNIO			 OPTOMETRISTA CÁTIA MONTEIRO
 CONSTRUÇÕES E OBRAS PÚBLICAS LDA.		 MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO		
 CAIXILHARIAS E ALUMÍNIOS	 ESTD 1870 Onde os sonhos se cultivam	 FRIO INDUSTRIAL	 de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 pneus novos e usados
		 CONSTRUÇÃO CIVIL		 EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS, LDA.
		 Tudo, para você fazer tudo!	 ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DOURO • LEIXÕES • VIANA	



www.a2000.pt

a2000@a2000.pt

Viver e Aprender | Edição 169 | novembro 2021

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



ER-1072/2012