



APDL

ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS  
DOURO • LEIXÕES • VIANA



PADARIA

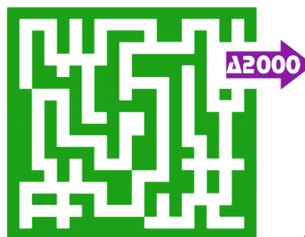
FERNANDES & FERNANDES



Junta de  
Freguesia  
de Arroios



KONICA MINOLTA



ASSOCIAÇÃO 2000  
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

# Viver e Aprender

| NEWSLETTER MENSAL

| EDIÇÃO 167

| ANO 20

| SETEMBRO 2021

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

## 21 anos

07/09/2000

07/09/2021

## a melhorar vidas!



### ENTREVISTA A ANÍBAL PRIOR:

*"A A2000 fará sempre parte de mim"* (pág. 7-8)

## NOVO CURSO

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

- Poiares - Peso da Régua
- Curso 5 - Ação 1 - Promoção da Empregabilidade (pág. 18)

## INTEGRAÇÕES

## PROFISSIONAIS

- Centro Social e Paroquial de S. Miguel de Lobrigos



- Daniela Borges

(pág. 5)





**Fonseca e Pinto, SAG**  
Fruticultores em Armamar  
Capital da Maça

Quinta da Valpeia, Tôes  
5110-642 Armamar

Telf. 254 855 019

# HortoVERIN, S.L.

ALMACÉN HORTOFRUTÍCOLA

**FRESCURA  
DA NATUREZA**

**ALBINO GUEDES PINTO**  
GERENTE  
966 304 589

Carretera Oimbra - Videferre  
Tlf. 00 34 988 41 30 71  
32613 OIMBRA  
e-mail: hortoverin@hortoverin.com

C/. Pau Casals, s/n  
Tlf./Fax 00 34 973 79 42 04  
AITONA (Leida)

ARMAMAR TÔES  
Tlf./Fax 254 855 308

Sede Mercado Abastecedor do Porto  
Pabilhão C Lugares 9-11  
Tlf. 225 105 743  
Fax 225 105 745  
4350/104 OPORTO



**SegurBila**

Ricardo Pinto : 935 157 280

**SegurBila Mediação de Seguros Lda**  
Rua de Santa Iria Lote 1 Loja 2  
5000-446 Vila Real

TEL/FAX : 259 092 229

<http://segurbila.wixsite.com/segurbila>

# UPDOURO

Investir. Crescer. Educar.

Av. de Setembro, Cave - G  
5110-121 Armamar

T: 969 849 319 T: 254 858 280



**Pastelaria Fundação Lda.**  
Crescer em qualidade...  
Fabrico Próprio de Pastelaria e Padaria

**Pastelaria das Mozes** Pastelaria Apple  
Lugar das Mozes 5110-159 Armamar Praça da República 18  
E-mail: pastelariafundacao@gmail.com 5100-127 Armamar  
Telf. 254 850 210 Telf. 254 850 212



☎ 938 921 583

✉ cali.pije@hotmail.com

Praça da República, nº18, loja D  
5110-127 Armamar



Lugar das Mozes  
5110 - 159 Armamar  
telm.: 963 307 006

# NVP



**FARMÁCIA  
BATISTA RAMALHO**

# 21º ANIVERSÁRIO DA A2000

## 21 ANOS A MUDAR VIDAS



EDIÇÃO Nº 167

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
□ Notícias A20000	6
□ CLDS 4G	9
□ Projetos INR	10
□ Formação Inicial e Formação Contínua	13
□ Viver sem Idade;	22
□ CAARPD	24
□ Intervenção Precoce na Infância	24
□ Doadores do mês	27

gos, no Concelho de Santa Marta de Penaguião) que, praticamente sem conhecer os demais fundadores, abriu as portas da junta, facilitando claramente a fundação da A2000.

Há 21 anos, éramos quase todos muito jovens, com idades a rondar os 30 anos, mas com o «sangue na guelra» e a fervilhar de sonhos, ideias e projetos... nem todos os sonhos vingaram ainda, mas estamos muito satisfeitos com o trajeto e os resultados alcançados. Sentimos e temos muitas evidências de que realmente mudámos muitas vidas ao longo destes 21 anos. A A2000 é hoje uma referência no apoio a públicos vulneráveis, principalmente no que respeita às Pessoas com Deficiência ou Incapacidade.

Apesar de tudo o que alcançámos nestes 21 anos, ainda não chegámos ao destino! Não! queremos mais, muito mais... e, por isso, continuaremos a lutar com a mesma garra, a mesma determinação e a convicção de que o esforço que continuaremos a fazer terá os frutos que os nossos clientes e famílias ambicionam e merecem. Todos queremos a aprovação do projeto apresentado ao Programa PARES que significará o atendimento de mais 100 Pessoas com Deficiência ou Incapacidade, com a criação de 2 lares Residenciais, 1 CACI (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão), e 2 Residências Autónomas; todos queremos a revisão do acordo de cooperação do CAARPD de 25 para 75 clientes e a criação de uma nova resposta CAARPD para os concelhos de Tabuaço e Armamar; todos queremos respostas de Formação Profissional e emprego com maior estabilidade e previsibilidade; todos queremos que a sociedade e principalmente o Estado acolham, tratem e incluam de forma igual as Pessoas com Deficiência ou Incapacidade.

Realmente existe muito a fa-

zer e o trabalho jamais terminará. A A2000 estará sempre na linha da frente e, com a graça de Deus, na defesa dos direitos dos públicos vulneráveis, principalmente na defesa das Pessoas com Deficiência ou Incapacidade.

Quero deixar uma palavra de admiração e agradecimento para com todos os sócios que tiveram a coragem de pertencer aos órgãos sociais da A2000, dos quais destaco todos os membros atuais, salientando o elevado sentido de responsabilidade de todos eles, principalmente dos membros da Direção.

Felicito com uma merecida vénia todos os colaboradores que dão o seu melhor ao serviço das causas da A2000, empenhando-se e superando todos os desafios a favor dos nossos clientes / utentes e famílias. Sem eles, sem o sobre esforço deles e sem a sua capacidade de resiliência não tínhamos conseguido chegar aqui. É um orgulho enorme trabalhar convosco.

Deixo também um obrigado a todas as entidades da administração pública central e local que têm confiado e aprovado as candidaturas e projetos da A2000 para a materialização das políticas públicas. Fizemos e continuaremos a fazer acima do nosso melhor, contribuindo para um país mais equilibrado e inclusivo.

Agradeço de coração a todas as empresas e particulares que colocam, ano após ano, a A2000 na mira da responsabilidade social, tornando-se importantes financiadores que contribuem para a segurança e a exigência do nível de qualidade de serviço a que nos obrigamos.

Muito obrigado a todos por estes “21 anos a mudar vidas”!

Parabéns à A2000!

Viva a A2000!

O Presidente da Direção  
António Ribeiro

A A2000 completa 21 anos de existência com o mote “21 anos a mudar vidas”. Este é um aniversário atípico, porque, se não me falha a memória, foi o primeiro aniversário que não festejámos como queríamos, embora não tivéssemos deixado de marcar bem o dia!

Efetivamente, por causa da Pandemia da Covid-19 e também por termos estado na altura em período de pré-campanha eleitoral para as autárquicas, decidimos não fazer, como costumamos, as comemorações do 21º aniversário da A2000.

Mas não poderíamos passar esta data sem nos lembrarmos de que foi há 21 anos (07/09/2000) que um grupo de pessoas teve a nobre ideia de fundar esta Instituição Particular de Solidariedade Social, com os objetivos de atender e melhorar a vida das pessoas mais desfavorecidas. Chamamos sócios fundadores a este grupo de pessoas: António José Martins Ribeiro, Marina Antonieta Gomes Teixeira, Maria Soledade Luis Mesquita, Aníbal Pinto Prior, Preciosa Maria Taveira Lousada, Armandina do Céu Fonseca da Cruz Pereira, Sandra Maria Gomes Pereira, Alice Maria de Lima Leal Mesquita e Inês Moura de Sousa Carvalho Relva.

Esta organização evoluiu de forma galopante (dizemos hoje, porque o tempo passou mesmo muito rápido) e muito positiva para a A2000 que agora todos conhecemos. Trabalhámos muito, arriscámos ainda mais, passámos por muitas quebreiras de cabeça e outras tantas preocupações, mas valeu mesmo a pena! Nesta senda e voltando aos momentos da fundação, jamais poderemos esquecer o também sócio fundador, Sr. Aníbal Pinto Prior (ao tempo, Presidente da Junta de Freguesia de S. Miguel de Lobri-

## 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

## Centro Social e Paroquial de S. Miguel de Lobrigos



### Daniela Borges

*A Daniela Borges é uma jovem adulta de 27 anos que se encontra profissionalmente integrada no Centro Social e Paroquial de S. Miguel de Lobrigos, no concelho de Santa Marta de Penaguião.*



**J**á com alguma experiência de trabalho na instituição, a Daniela desenvolve um Estágio-Inserção no jardim-de-infância, e explicou-nos em que consistem as suas tarefas. "O meu trabalho consiste em ajudar as minhas colegas e educadoras a cuidar dos meninos, tanto os mais velhos como os mais pequeninos, desde dar as refeições, ajudar a adormecê-los, levá-los à casa de banho ou lavar-lhes as mãos antes das refeições", enumerou.

Outro dos aspetos que a Daniela vincou foi o facto de gostar muito do ambiente de trabalho em que está inserida. "Gosto bastante das pessoas com quem trabalho e do sítio onde estou, e foi por isso que pedi para vir para cá fazer formação prática em contexto de trabalho, o que levou ao Estágio-Inserção que estou a fazer agora. As pessoas tratam-me bem e ajudam no que preciso, dão-me cada vez mais responsabilidades e confiam cada vez mais nas minhas capacidades, e eu própria tento ajudar cada vez mais naquilo que posso", assegura, além de agradecer à A2000 toda a ajuda que lhe deu na obtenção desta oportunidade de trabalho. "Se não fosse a A2000, acho que nesta altura estaria em casa sem trabalho."

Graças ao salário que ganho, posso agora comprar coisas que quero e fazer um trabalho de que gosto. Agradeço por isso à A2000 por todo o apoio que me deu para que eu conseguisse arranjar esta oportunidade, e vou fazer tudo para a aproveitar".

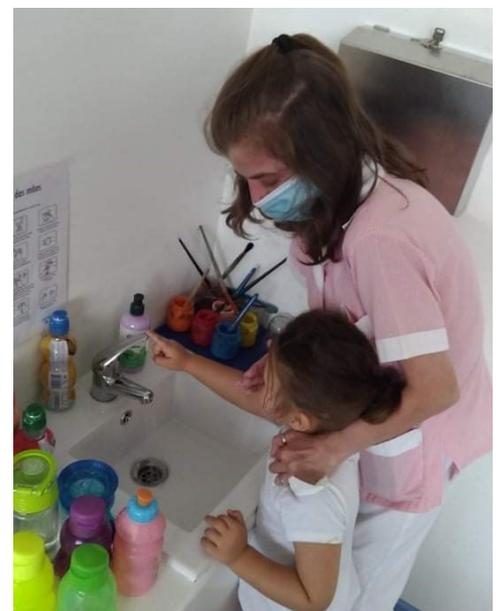
Para Ana Maria Alves, Educadora do Centro Social e Paroquial de S. Miguel de Lobrigos, estas oportunidades de integração profissional traduzem-se em mais-valias para a organização que se manifestam no trabalho do dia-a-dia, como explica. "Garantir que estas integrações corram bem é sempre uma preocupação para nós, enquanto instituição. Desde logo porque trabalhamos com crianças e estas exigem toda a nossa atenção e cuidado. Depois, porque queremos fazer o melhor por quem recebemos. Temos tido, connosco, pessoas competentes, dentro das suas possibilidades, capazes de nos dar apoio em pequenas tarefas que melhoram o nosso dia-a-dia. A ajuda na concretização de tarefas simples liberta-nos para a realização de outras. Sendo a nossa instituição um local de educação que prima pela transmissão de valores como respeito, bem-estar e igualdade, é muito importante que as nossas crianças aprendam a aceitar, a conviver com e a respeitar as diferenças existentes entre nós. Aqui somos apenas um grupo".

A importância destas integrações para o desenvolvimento de competên-

cias das pessoas integradas é referida por Ana Maria Alves como outra das motivações para a criação destas oportunidades. "Integrar estas pessoas é muito importante, não só pela criação de rotinas como pela integração deste público no mundo do trabalho. Para além de desenvolverem competências de vários tipos, estes colaboradores aumentam a sua autoestima, sentido de responsabilidade e capacidade de socialização, com impactos positivos ao nível da autoconfiança, sociabilidade e independência".

Gonçalo Novais e Ana Augusto,

Técnicos da A2000



# Poiares - Peso da Régua

## A2000 FESTEJA 21 ANOS ENTRE O ORGULHO DO PASSADO E OS SONHOS DO FUTURO

**A**2000 está de parabéns! Com o dia 7 de setembro de 2021, a Associação celebrou, em «família», com os seus funcionários e alguns membros dos órgãos sociais, os seus 21 anos de história a mudar vidas e a servir a região interior norte no âmbito da sua missão social.

Num dia claramente de festa, embora ainda com o cumprimento escrupuloso das regras impostas pela DGS para conter a pandemia, o presidente da A2000, António Ribeiro, transmitiu aos presentes o orgulho que é liderar a equipa que tem à disposição e perceber a grande evolução da Associação até aqui. "Quando há 21 anos nos lançámos neste desafio de criar a A2000, nunca imaginava que, a esta altura, estaríamos no patamar em que nos encontramos, com instalações de excelência e serviços cuja qualidade é reconhecida por todos. Não foi um caminho fácil, corremos vários riscos mas a verdade é que não só conseguimos superar os vários desafios que tivemos pela frente como estamos em condições de definir projetos ambiciosos para o futuro. E à semelhança do que sucedeu até aqui, iremos materializar esses projetos em realidade e mudar para melhor a vida de muitas pessoas", frisou, sem deixar de agradecer aos colaboradores dos vários serviços o envolvimento nas celebrações, nomeadamente através da participação de todos os clientes e serviços

da A2000 nos vários concelhos da sua área de abrangência num vídeo comemorativo do 21º aniversário da A2000, partilhado na página oficial da Associação nas redes sociais.

Numa curta declaração, a diretora-técnica da A2000, Marina Teixeira, também mostrou o seu contentamento com mais um aniversário da instituição. "É muito bom olhar em retrospectiva e perceber que os riscos que corremos no início valeram a pena. Quando fundámos a A2000, ninguém vaticinava que chegaríamos até aqui com a dimensão que temos hoje. Muito se fez a partir daquele grupo de pessoas, à altura ainda muito jovens que, sem nada a perder e com muito «sangue na guelra», quiseram dar um impulso completamente diferente no âmbito do desenvolvimento de respostas sociais orientadas para públicos socialmente vulneráveis, com particular enfoque nas pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI). Apesar dos enormes riscos que corremos e que até se poderiam ter traduzido em problemas na nossa vida pessoal, a verdade é que conseguimos criar uma instituição forte, com projetos espalhados por uma grande área de abrangência e uma equipa formada por excelentes colaboradores, que hoje estão aqui reunidos devido a esses jovens que, há 21 anos atrás, fizeram da A2000 uma realidade", lembrou uma das igualmente fundadoras da Associação.

Por último, o presidente da Mesa da Assembleia-Geral, Armando Vagaro-

so Rocha, agradeceu o trabalho dos colaboradores da A2000 e elogiou o dinamismo e arrojo dos membros da Direção em prol do crescimento da instituição. "O crescimento da A2000 não teria sido possível sem a grande equipa que tem. E são justamente para os colaboradores as minhas primeiras palavras de agradecimento, porque sem eles todo este projeto não seria possível. Queria aproveitar igualmente para realçar a capacidade de liderança dos membros da Direção, quer pela competência com que lideram uma excelente equipa de trabalho, quer pela forma acertada como sempre investiram e correram riscos em prol do sucesso da missão social da A2000. É essa liderança que possibilitou há dois anos a aquisição de novas instalações em Poiares, preparadas para albergar condignamente as atuais e futuras respostas sociais da Associação. E tal como se constatou em tempos de pandemia, foram essas instalações que permitiram à A2000 manter-se em pleno funcionamento, pelo facto de reunir todas as condições sanitárias exigidas pelas autoridades de saúde. Será igualmente esta liderança e a sua visão de futuro que conduzirá a A2000 à concretização dos projetos que tem planeados. Parabéns a todos por este trabalho fantástico, que estou convicto irá continuar assim por muitos anos", concluiu, antes de se cantarem os parabéns em mais uma data histórica para todos.



**21 anos**  
**a melhorar vidas!**

07/09/2000

07/09/2021

# ANÍBAL PRIOR: "A A2000 FARÁ SEMPRE PARTE DE MIM"



**A**níbal Pinto Prior é um dos sócios fundadores da A2000, foi o primeiro presidente da Direção e a pessoa que, na condição de presidente da Junta de Freguesia de São Miguel de Lobrigos no ano de 2000, «abriu as portas» da entidade à instalação da sede da A2000 em Santa Marta de Penaguião, que deu início a uma história de 21 anos.

Numa conversa que tivemos com o antigo presidente da Associação, ele recordou os primeiros passos para a fundação da A2000 há mais de duas décadas. "Tudo começou quando o atual presidente, o Tozé, e a Dra Marina, que é hoje diretora-técnica da instituição, me pediram ajuda para albergar uma associação com objetivos de cariz social, que depois vieram a desenvolver. Na altura, não os conhecia mas acreditei neles e no projeto que tinham, e aproveitei ali uma oportunidade para trazer para a minha freguesia uma nova instituição. É verdade que, embora fosse a freguesia da sede do concelho e tivesse um grande poder representativo, São Miguel de Lobrigos era uma junta de freguesia pobre, mas sempre disponibilizei os recursos que tinha para ajudar aquelas pessoas. Às vezes, basta ter vontade de apoiar para que as coisas aconteçam e acreditar nos projetos que nos são apresentados e, no

caso da A2000, estou muito contente por ter dado aquele apoio quando eles mais precisaram".

Aníbal Prior relembra ainda como se tornou o primeiro presidente da instituição. "Fui o primeiro presidente da Direção por sugestão daqueles jovens, que entenderam atribuir-me aquele cargo por toda a ajuda que lhes tentei dar enquanto presidente de junta, embora o meu interesse fosse trazer para a minha freguesia tudo o que parecesse ser benéfico para o seu desenvolvimento, e não a ocupação de qualquer cargo institucional. Desde logo porque os primeiros tempos foram difíceis e requereram muita disponibilidade e voluntarismo da nossa parte para garantir a criação de uma nova associação a partir do nada. Só com essa energia e vontade de trabalhar é que as coisas começaram a acontecer e a A2000 começou a ganhar vida até se tornar aquilo que é hoje", recordou.

Outro dos aspetos que o ainda membro dos órgãos sociais enaltece

tem que ver com o orgulho que sente ao ver o crescimento da instituição. "Fico muito feliz por ver que a A2000 tem crescido e progredido sempre fiel aos valores que a fundaram. Foi uma associação que, desde o início, sempre trabalhou para desenvolver as suas respostas sociais, as candidaturas a financiamentos para as suas atividades foram sendo aprovadas e começaram a criar-se postos de trabalho para responder às novas exigências. Do nada, a A2000 transformou-se numa instituição de referência a nível regional e teve um impacto enorme na vila de Santa Marta de Penaguião, até porque hoje, após a mudança da sede da associação para Poiães, a Avenida 25 de Abril parece estar quase «de luto». Os técnicos e clientes da A2000 davam muita vida à vila, e foi com enorme tristeza que os vi partir", admitiu, a propósito do tema da mudança de sede para Poiães, no concelho do Peso da Régua.

(CONTINUA NA PÁGINA SEGUINTE)



4 sócios fundadores (da esquerda para a direita): Marina Teixeira, Aníbal Prior, António Ribeiro e Soledade Mesquita

(CONTINUAÇÃO)

"Gostava muito que a A2000 se mantivesse no sítio onde nasceu, mas existem fases na vida de uma instituição em que é preciso aproveitar certas oportunidades para crescer, e as instalações em Poiares possibilitarão esse crescimento ao nível das respostas sociais que a A2000 pretenderá ter. Contudo, custou-me muito ver partir da vila uma associação que significa tanto para mim", afirmou.

Sempre disponível e presente nos momentos mais importantes da vida da Associação, Aníbal Prior manifesta sempre um grande carinho pela A2000, bem patente nas suas pala-

avras. "A A2000 nasceu comigo e fará sempre parte de mim. Tenho muito prazer em fazer parte de todas as atividades da associação, tento sempre estar presente em todos os momentos mais importantes ao longo do ano e sinto-me muito feliz por ver que a instituição está bem liderada e conduzida, o que mostra que valeu a pena ter acreditado neste projeto", reiterou, antes de deixar umas últimas palavras a toda a «família» que é esta instituição. "Aos clientes, desejo que se sintam felizes na instituição, que vejam a sua qualidade de vida melhorada e que aproveitem as oportunidades que lhes sejam dadas;

aos colaboradores, espero que continuem a ser felizes e competentes no trabalho importante que fazem em prol da sociedade; aos dirigentes, deixo um grande abraço de parabéns por todo o trabalho que fizeram e que continuarão a fazer, gostei muito de os ter conhecido e colaborado com eles e só espero que no futuro se saiba dar continuidade a tudo o que eles fizeram".

Gonçalo Novais,  
Técnico da A2000

## COLABORADORES DA A2000 RECEBERAM «VOUCHERS» DO MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO

O Município de Santa Marta de Penaguião entregou em setembro «vouchers», no valor de 20 euros cada um, a 15 colaboradores da A2000 que interagem em vários projetos naquele concelho e que se destacaram durante a pandemia da Covid-19, pelo trabalho desenvolvido na linha da frente, principalmente nos dois períodos de confinamento. No caso da A2000 o valor global cifra-se em 300€ que têm de ser gastos em compras no comércio do concelho de Santa Marta de Penaguião.

No presente ano, a Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião deliberou a entrega de «vouchers» aos profissionais de saúde, aos bombeiros, aos elementos que integram a força da GNR, ao pessoal docente e não docente das escolas e aos trabalhadores das IPSS's.



A A2000 agradece ao Município de Santa Marta de Penaguião o reconhecimento, e reitera o seu compromisso de continuar a estar «na linha da frente», em parceria com o Município, em prol do apoio e defesa dos

públicos mais vulneráveis, com impacto no desenvolvimento económico e social do concelho.

Gonçalo Novais,  
Técnico da A2000

## “MILHÕES DE ESPERANÇAS”

### PERFAZ PRIMEIRO ANO DE ATIVIDADES COM SUCESSO



**D**ecorreu no passado dia 1 de setembro de 2021 a reunião da CLAS - Conselho Local de Ação Social do Município de Murça - onde foram apresentados os resultados do primeiro ano de execução do Plano de Ação do Projeto CLDS-4G Murça – Milhões de Esperanças. As entidades e instituições da Rede Social de Murça presentes puderam constatar que o Projeto Social implementado em Murça por uma equipa de cinco técnicas desde o dia 14 de julho de 2020 executou 93% das suas ações e conta já com um total de 278 participantes, divididos pelos três Eixos de Intervenção.

A equipa técnica frisou que embora concentre a sua intervenção nos grupos populacionais que evidenciam fragilidades mais significativas, o seu trabalho no terreno com os seus diferentes públicos-alvo tem efetivamente contribuído para o reforço da coesão social e territorial do Concelho de Murça. Para a concretização desde objetivo, destacaram-se várias ações que não só se destinaram a participantes do projeto, como também envolveram a comunidade em

geral. Mencionam-se a título de exemplo as iniciativas “Um laço, Um exame”, “Natal em Rede” ou “Um anjo por casa” que, no âmbito de temáticas distintas, permitiram a criação de sinergias interpessoais e intergeracionais. Para tal, também o envolvimento das instituições e entidades do Concelho, sob a forma de parcerias, foi fundamental. Destacase a formalização de 48 parcerias entre estas e o CLDS, que possibilitaram ao longo deste primeiro ano de execução a criação de melhores condições para o cumprimento das metas fixadas no Plano de Ação. Regista-se uma satisfação de 92% pelos parceiros relativamente à qualidade das parcerias estabelecidas.

No que diz respeito ao Eixo I de Intervenção – Emprego, Formação e Qualificação – o Gabinete de Inserção Profissional (Murça) do Instituto de Emprego e Formação Profissional e o Instituto Local de Segurança Social constituíram, entre outros, parceiros estratégicos e indispensáveis à concretização de ações com o objetivo de orientar e capacitar os destinatários no sentido de aumentar a sua proatividade, tanto ao nível da procura de emprego como ao nível do empreendedorismo e criação do próprio emprego. Quanto ao Eixo II – Intervenção Familiar e Parental, preventiva da Pobreza Infantil – e uma vez que as Atividades previstas para o mesmo envolvem a participação de crianças durante os períodos não-letivos, as parcerias com as diversas Juntas de Freguesia

e o Município de Murça também se revelaram indispensáveis sobretudo no que diz respeito ao usufruto de espaços, infraestruturas, meios e recursos (piscinas, auditório, biblioteca, transportes, espaços culturais, refeições, etc.). O Eixo que norteia a Promoção do Envelhecimento Ativo e o Apoio à População Idosa também se vê reforçado por várias parcerias de entidades privadas e públicas, destacando-se as Empresas de apoio ao domicílio Geridade e Palanque de Sorrisos e a Santa Casa da Misericórdia de Murça.

Para além das entidades supramencionadas, são diariamente dinamizados pela equipa CLDS processos de mediação com os interlocutores considerados necessários à concretização dos objetivos do Projeto.

A equipa mantém-se motivada apesar de todas as alterações que a situação pandémica obrigou a pôr em prática, tendo-se privilegiado os contactos individuais e ao domicílio em detrimento das sessões em grupo e dos eventos previstos em sede de candidatura.

Foi um ano cheio de emoções e de Milhões de Esperanças!

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

Cofinanciado por:



## DESCOBERTA, CAPACITAÇÃO E ALEGRIA - OS PRIMEIROS TRÊS MESES DO PROJETO «ESTOU AQUI!»



**F**oi no passado mês de junho, há três meses, que arrancou o projeto «Estou Aqu!» nos concelhos de Armamar, Tabuaço e Murça, dinamizado pela A2000 em parceria com estes três municípios e cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo Instituto Nacional para a Reabilitação (INR).

Concebido para abranger 27 pessoas nos concelhos referidos, o projeto «Estou Aqu!» foca-se num trabalho de sensibilização das comunidades locais para a temática da inclusão de pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI), o público-alvo deste projeto. O projeto «Estou Aqu!» é, tal como o nome indica, concebido para chamar a atenção das comunidades locais para os direitos de inclusão, participação e cidadania das pessoas com deficiência através de iniciativas de diversos tipos, como sessões de sala, visitas recreativas e culturais e iniciativas de interação virtual via redes sociais e zoom, com o intuito de capacitar os participantes na área das tecnologias de informação e comunicação (TIC). Desta forma, o que se pretende é criar e reforçar os laços de proximidade entre os clientes e as comunidades onde

vivem, com vista a empoderar os participantes em domínios como o seu desenvolvimento pessoal, o bem-estar emocional, a consciência dos seus direitos, a qualidade das suas relações interpessoais e a sua inclusão social.

Numa altura em que várias atividades foram já desenvolvidas, os clientes referem a diversidade de atividades e a grande divulgação dos seus trabalhos como aspetos bastante positivos do seu envolvimento no projeto. **"Para nós, participar nestas atividades é um momento muito feliz e divertido todas as semanas. Fazemos várias coisas diferentes todos os meses, participamos em várias iniciativas com a nossa comunidade e fazemos muitos vídeos que depois são divulgados na página de facebook do nosso projeto. Ficamos muito contentes por ver que há muitos gostos e partilhas, e muita gente que assiste aos nossos vídeos e fica a conhecer tudo o que fazemos. Também gostamos muito das nossas "professoras", que nos ajudam nas nossas atividades e a quem podemos ligar sempre que precisamos de alguma coisa, nem que seja só para matar saudades. Aqui, também fazemos novas amizades, que fazem com que tenhamos**

**ainda mais vontade de vir"**, confessaram.

Além da exploração de competências pessoais, a descoberta de coisas novas é parte integrante e importante deste projeto, conforme explicado pelos clientes. **"Ao longo destes três meses, descobrimos muitas coisas novas sobre os sítios onde moramos. Ficámos a conhecer lendas e histórias das nossas terras e descobrimos locais lindíssimos que ficam tão perto de nós. São sempre dias diferentes, em que saímos do nosso espaço habitual para ir à descoberta de coisas novas, conviver e realizar atividades ao ar livre. Adoramos esses dias e estamos ansiosos por fazer mais atividades dessas!"**, concluíram.

Para as técnicas do Projeto, o «Estou Aqu!» é um projeto desafiante e trabalhoso, em que a criatividade e dedicação «de corpo e alma» são requisitos indispensáveis ao sucesso das atividades. **"Desenvolver um projeto destes é uma missão que requer imenso de nós. Além da capacidade e motivação para trabalhar com este público-alvo, é preciso muita criatividade (...)**

(...) e engenho no sentido de, por um lado, sabermos planificar e executar um conjunto de atividades muito diversificadas que mantenham os participantes motivados e interessados e, por outro, concretizar iniciativas que cumpram o objetivo de consciencializar tanto os participantes como as comunidades em que se inserem para os direitos das pessoas com deficiência ou incapacidade. Outro dos desafios com que nos confrontamos e que está a ser, ao mesmo tempo, exigente e gratificante, é o nosso aperfeiçoamento ao nível do domínio de ferramentas de edição de vídeo, que nos têm ajudado na produção de vídeos e formas mais interativas de comunicação com o público em geral, principalmente através das redes sociais", explicaram.

Nas suas declarações, as Técnicas da A2000 explicaram a importância de projetos como o «Estou Aqu!» em prol de uma sociedade mais inclusiva. "O «Estou Aqu!» é muito importante em todos os domínios da vida dos nossos clientes. Além de ser um espaço para estabelecer novas relações de amizade, promove o desenvolvimento de competências diversas, que muitos deles não sabiam que tinham, como aptidões artísticas que se refletem em trabalhos magníficos que têm feito. Para nós, é um orgulho participar neste processo de desenvolvimento deles e ver o

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.



Olinda Coutinho

que, ao longo do tempo, eles conseguem executar", confidenciaram.

A concluir, as Técnicas do Projeto fazem um balanço muito positivo das atividades e esperam continuar a promover a capacitação destas pessoas em todas as esferas da sua vida. "Desde que começámos este projeto, têm sido semanas muito atarefadas, em que até ao fim-de-semana estamos dedicadas ao «Estou Aqu!», a planear e criar atividades, para que tudo corra pelo melhor, mas são exatamente estes desafios que nos motivam e que nos levam a desenvolver nós próprias

diversas competências. Estamos muito satisfeitas com o que fizemos até agora e acreditamos que este projeto da A2000 vai levar à capacitação dos nossos participantes em vários domínios da sua vida e a uma maior sensibilização da comunidade para a inclusão social. Nada disto seria possível sem o apoio dos municípios locais, bem como outras entidades e associações que têm estado disponíveis para colaborar connosco. Da nossa parte, «estamos aqui» para dar o nosso melhor!", concluíram.

Armamar



Tabuaço



Murça





# Abrir Portas

## ABRIR PORTAS ... e entrar

No dia a dia pensamos muito naquilo que não temos, no que perdemos ... naquilo que gostávamos de ter; pensamos no que não somos e muito naquilo que gostaríamos de ser...mas valorizamos pouco o que temos, principalmente a saúde que temos!

Cada vez temos mais consciência dos cuidados que devemos ter com a saúde física - os alimentos saudáveis, o exercício físico, os hábitos saudáveis, etc. - mas em relação à saúde mental, vivemos como se fosse garantida, para todo o sempre!

Mas a saúde mental é como um cristal delicado que tem de ser tratado com todo o cuidado, porque de outro modo facilmente se quebrará e, depois de quebrado, nunca voltará a ter a mesma forma.

No projeto Abrir Portas temos abordado vários temas da área do desenvolvimento pessoal para apren-



dermos a estar atentos a nós mesmos e a cuidarmos de nós.

E como se cuida da nossa saúde mental?

Identificando as nossas forças e motivações; valorizando as nossas competências e priorizando os nossos valores; identificando os nossos pensamentos sabotadores; construindo os nossos “mantras” de positividade ... e RESPIRANDO ... respirar com a total consciência da importância deste ato fisiológico no funcionamento do nosso organismo e do nosso cérebro.

Se mantermo-nos em atividade física e cognitiva - é importante, saber utilizar as PAUSAS ao longo do dia é fundamental e a qualidade das pausas também deve ser ponderada. Por isso, no Abrir Portas, também aprendemos a relaxar, com música e palavras.

A Comunicação com nós próprios – ou seja, o discurso interno que vamos construindo, tecendo críticas ou elogios – e a comunicação interpessoal também contribuem para o

nosso bem-estar e devemos ter consciência do nosso estilo comunicacional para conseguirmos uma comuni-

cação mais eficaz e positiva.

Um melhor autoconhecimento facilita a aceitação e agradecimento pelo que somos!

SONHAR também é muito importante porque nos motiva, e cada sonho é como uma estrela que nos indica o caminho no escuro. No projeto Abrir Portas também sonhámos, definimos objetivos e fizemos planos de ação motivantes.

No Abrir Portas, o trabalho que decorreu desde 24 de junho até agora teve como objetivo aumentar o autoconhecimento e promover a aquisição/melhoria de competências fomentadoras do nosso bem-estar, porque se não estivermos bem conosco mesmos dificilmente avançamos para projetos profissionais mais exigentes, e esse é o sonho de vários participantes do projeto que esperamos se comecem a concretizar até dezembro.

**“O segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sábia e seriamente o presente!” Buda**

**Olinda Coutinho,**  
Psicóloga

# 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:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## ESPAIRECER EM TEMPO DE PANDEMIA

**A** té que enfim uma saída...!!

Os formandos da Ação 5 e da Ação 9 - Assistente Operacional de Resende, tiveram neste mês a tão desejada e esperada visita/saída. E não poderia ter sido melhor.

**Destino .... Zoológico Santo Inácio!**

Na Ação 5, a visita ao Zoo de Santo Inácio está inserida na UFCD 9851 - Técnicas de animação para crianças e jovens com o objetivo de realizar uma atividade de animação de grupo. Na Ação 9 está inserida na UFCD 3540 - Animação - conceitos, princípios e técnicas com o objetivo de reconhecer a importância da animação como terapia na manutenção e desenvolvimento das capacidades e potencialidades da pessoa idosa e sua integração na comunidade.

Além dos objetivos específicos, também os objetivos gerais:

- Ser o elemento de ligação entre a formação em sala e o mundo real,



- Promover o conhecimento de novas realidades;

- Estimular o conhecimento cultural;

- Desenvolver as competências sociais;

- Estimular as relações interpessoais;

Os formandos sentiram-se felizes e **“livres como uma andorinha”!!** Esta visita deu-nos a oportunidade de conhecer os formandos fora do contexto da sala de formação e a reforçar os laços de amizade entre o grupo.

**Equipa de Resende**



# A RETOMA DA ECONOMIA PORTUGUESA

**N**o segundo trimestre de 2021 o Produto Interno Bruto (PIB) aumentou 15,5% face ao período homólogo, segundo indica a estimativa do Instituto Nacional de Estatística (INE).

É o valor trimestral mais elevado da História do Portugal democrático.

A forte recuperação da economia portuguesa deve-se, em larga medida, à reabertura gradual do país após o segundo confinamento geral, entre meados de janeiro e março, para travar a pandemia da covid- 19.

Este forte crescimento económico foi impulsionado pela procura interna, nomeadamente através do consumo das famílias, com especial incidência nas

áreas da restauração, hotelaria e lazer, em contraste com as fortes restrições registadas no segundo trimestre de 2020.

Houve, também, um acréscimo significativo dos gastos do Estado que, conjugados com o aumento do investimento, permitiram alavancar a atividade económica.

A libertação da sociedade e da economia está associada à meta atingida de mais de 70% da população portuguesa vacinada, em linha com o que está a acontecer em alguns países da Europa, nos quais ao processo de vacinação em larga escala tem correspondido um acentuado crescimento económico.

Todos sabemos que o caminho ainda é



longo, mas tal como disse Ariano Suassuna:

*“O Otimista é um tolo.  
O Pessimista, um chato.  
Bom mesmo é ser um realista esperançoso.”*

**Isabela Lima**  
Formadora A2000

# A BELEZA ESCONDIDA NUMA PEDRA BRUTA

**S**e refletirmos um pouco, concluímos que toda a obra de arte nasce de uma tela vazia, de um bloco de pedra bruta ou de um pedaço rude de um troco de uma árvore. Ou seja, para podermos observar uma bela escultura temos que remover os excessos, corrigir as imperfeições e salientar os traços que consideramos mais belos. O papel do criador é fazer aparecer algo que, no caso da pedra bruta, já lá estava. Assim sendo, devemos ser os criadores de uma bela obra de arte já existente dentro de nós e, no papel de formadores, ajudarmos a que os nossos formandos descubram a beleza que existe dentro de cada um deles.

Peguemos com determinação e coragem nessa massa disforme, compacta, dura e rugosa, desbastemos com persistência as suas irregularidades e iremos encontrar no seu interior uma escultura maravilhosa.

Para sermos a cada dia melhores, temos a obrigação de transformar a pedra bruta numa pedra o mais polida possível, chegando desta forma à necessidade de nos conhecermos verdadeiramente, o “conhece-te a ti mesmo”, tantas vezes referido pelos mais diversos filósofos. Desta forma, devemos investir em autoconhecimento e direcionar esfor-

ços para entender o Eu em todas as extensões, num conhecimento que adquirimos referente a nós mesmos. Um estudo aprofundado e minucioso daquilo que somos e também daquilo que representamos.

Ele é importantíssimo, pois permite compreender melhor quais são as nossas habilidades e capacidades, virtudes, valores, missão de vida e, também, o nosso propósito — resumidamente, o nosso sentido de vida. Com essas ferramentas em mãos, podemos viver em função do que realmente desejamos e sonhamos para a nossa vida. Viver genuinamente faz com que a felicidade e a plenitude estejam a um passo, sempre pautada pelos valores de Liberdade, Igualdade e Fraternidade.

Com o entendimento profundo de quem você é, torna-se possível descobrir as suas melhores qualidades, capacidades e potencialidades, assim como os seus pontos menos fortes que devem ser melhorados, aquelas irregularidades da pedra bruta que devem ser desbastadas. Trata-se de um exercício regular e constante que permite não só a melhoria de si próprio, mas que contribui imenso para compreender melhor as pessoas ao nosso redor. Quanto mais exigente formos connosco, melhor será o resultado

final.

Para este trabalho interior e exterior precisamos de energia, porque sem energia nada existe. A teoria mais aceita da origem do universo, o Big-Bang, teria sido uma enorme explosão energética. Para vivermos, o nosso corpo necessita também de energia que adquirimos pela oxidação nas nossas células. Mas a força que precisamos para a nossa auto-escultura é a força de vontade, é a coragem para admitir que existem coisas em nós que precisam ser mudadas. Ver defeito nos outros é fácil, mas admiti-los em nós é bem mais difícil.

Neste sentido, o autoconhecimento pode levar o indivíduo à sabedoria e à prática do bem. A mudança dentro de nós, refletida no nosso comportamento, muda a sociedade.

Devemos ser realistas, exigindo o impossível.

Procurar a perfeição, sabendo que tal utopia não existe, logo nunca a encontraremos. Mas que essa impossibilidade não impeça a sua busca.

É hora... peguemos no maço e no cinzel e comecemos a desbastar a nossa pedra bruta!

**Bruno Gomes**  
Formador A2000

## COZINHEIROS DE “MÃO CHEIA”

**A**o longo dos últimos meses e até então, os formandos de Resende da ação 5 e ação 9, do curso Assistente Operacional, têm passado grande parte do seu tempo na cozinha. Tempo este aproveitado para preparar iguarias da cozinha tradicional portuguesa, preparar e confeccionar sobremesas e também identificar as regras de acondicionamento e conservação dos alimentos.

O ambiente na cozinha tem sido ótimo. Muita motivação e empenho, muita troca e partilha de conhecimentos e, acima de tudo, muita vontade de comer!!

Os resultados têm superado as nos-

sas expectativas!!

Para conhecermos mais algumas técnicas de decoração de sobremesas, fomos aos “Bolos da Belinha”. Muito simpática, começou por explicar que antes de fazer qualquer tipo de sobremesa temos que saber o que queremos confeccionar, como o vamos fazer e de que materiais vamos necessitar. Enquanto decorava o bolo, explicou-nos tudo o que fazia e deu-nos a provar alguns dos vários ingredientes que usava.

Também no “Restaurante das Caldas” fomos recebidos de forma calorosa pela proprietária. Esta referiu que o armazenamento de alimentos interfere diretamente na qualidade dos

produtos que são oferecidos ao cliente. Mostrou-nos como acondiciona e conserva os produtos frescos e os congelados e todos os restantes produtos/ingredientes usados na cozinha.

As unidades de formação relacionadas com cozinha são, sem dúvida, muito enriquecedoras! Durante o próximo mês continuaremos a meter as “mãos na massa” e prometemos dar notícias!

**Formandos do Ação 5 e Ação 9 do Curso “Assistente Operacional”**

**Sónia Pereira,**  
Formadora da A2000



# Poiares - Peso da Régua

## ESTAMOS DE VOLTA!

**D**epois de uma pausa para um merecido descanso, estamos de volta!

Já tínhamos saudades dos colegas, dos formadores, dos risos e das conversas, das aprendizagens, enfim, de um pouco de tudo.

Regressamos cheios de energia e vontade!

Recomeçaram as nossas UFCD's de Cozinha Tradicional Portuguesa e

Noções Básicas de Pastelaria. E, para além das aprendizagens que temos adquirido, fizemos uma aprendizagem muito importante, pois estamos a aprender a trabalhar em grupo e começamos a perceber o significado da frase “a união faz a força”. Por isso, vamos continuar a trabalhar o tema da união, pois já percebemos que esta torna qualquer tarefa bem mais simples.

No próximo mês, traremos mais novidades, mas até lá fiquem com este

pensamento:

“Se quer ir rápido, vá sozinho  
Se quer ir longe, vá em grupo.”

*Provérbio Africano*

**Formandos da Ação 10**  
**“ Assistente Operacional”**

**Raquel Santos,**

Formadora da A2000



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

# Poiares - Peso da Régua

## CAMINHANDO... EM POIARES

**N**o dia 1 de setembro de 2021 iniciou, em Poiares, o Curso 5 – Ação 1 - Promoção da Empregabilidade.

O curso é formado por 12 elementos de concelhos distintos desde Peso da Régua, Mesão Frio, Santa Marta de Penaguião e Vila Real.



O início não é fácil para ninguém, é tudo novidade... São as pessoas que não conhecemos, as aprendizagens que são novas, as rotinas a que não estamos habituados, as regras que são para cumprir...

Nesta primeira semana fomos surpreendidos com uma atividade virtual. Nunca antes tínhamos tido contato com jogos virtuais e fomos proporcionada uma manhã divertida, onde desenvolvemos competências como a lateralidade e a destreza.

Apesar de todas estas novidades, a vontade de aprender e de nos superarmos acompanha-nos, já para não falar nas expectativas...

As expectativas não variam muito

apesar de sermos muito diferentes uns dos outros. Todos queremos aprender coisas novas, integrarmos na sociedade/grupo e o desejo de todos, sem exceção, é conseguir arranjar ocupação no mundo do trabalho.

Desejamos que tudo nos corra pelo melhor e iremos fazer por isso, aproveitando ao máximo esta experiência.

**Formandos da Ação 1 “Promoção da Empregabilidade”**



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

## INÍCIO DA FORMAÇÃO PRÁTICA EM CONTEXTO DE TRABALHO

**N**o dia 06 de setembro iniciámos a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT). Começámos a nossa formação na A2000 curiosos mas também receosos, pois não sabíamos se seríamos capazes de corresponder ao que esperavam de nós. Para muitos, foi a primeira experiência formativa, uma experiência nova! Com o decorrer da formação e com a disponibilidade e acompanhamento de toda a equipa da A2000, conseguimos ultrapassar as nossas inseguranças.

Durante o ano de formação em sala, vivenciámos experiências, adquirimos novas competências pessoais e profissionais, aprendemos a saber ser, a saber estar e saber fazer, a reconhecer e acreditar nas nossas capacidades. Desenvolvemos também as nossas competências e melhorámos as nossas falhas, reconhecendo muitas das nossas fragilidades. Durante o primeiro ano, vivemos momentos de alegria e partilhámos experiências, conhecemo-nos melhor e há amizades que com certeza irão perdurar no tempo.

Ganhámos outro sentido de responsabilidade e reconhecemos grande parte das nossas falhas e fragilidades com a ajuda dada pela equipa de técnicos da A2000, que também nos ajudaram a ultrapassá-las. Ao longo de toda a formação sentimos que éramos únicos, cada um respeitado na sua individualidade, e trabalhamos as nossas limitações, pelo que hoje somos mais fortes.

Este mês, demos início a uma nova etapa nas nossas vidas, a Formação



Prática em Contexto de Trabalho (FPCT). Nesta fase, o receio é ainda maior, mas temos a certeza que vamos fazer tudo para alcançar os objetivos e no final conseguir uma integração profissional.

Agradecemos a toda a equipa que nos tem acompanhado e seguimos confiantes porque sabemos que podemos contar sempre com o seu apoio e orientação.

Muito Obrigado!!

### Alguns testemunhos...

*“Estou a gostar muito do meu estágio (...) já conhecia o Sr. Hélder, ele é boa pessoa e eu gosto do que faço!”*

**Adriano – Câmara Municipal de Baião**

*“Nós estamos no estágio para aprender e para mim está a ser uma grande experiência...”*

**Ana – Lavandaria Fadas do Lar Lda.**

*“Eu gosto muito de trabalhar aqui!”*

**António – Centro Social de Santa Cruz do Douro**

*“Estou a adorar o meu estágio, estou muito feliz por estar a trabalhar com os meninos e todas as pessoas são*

*muito simpáticas comigo!”*

**Cláudia – Centro Social e Paroquial de Santa Marinha do Zêzere**

*“Estou a gostar do estágio na escola da minha terra e das funcionárias que eu já conhecia.”*

**Fátima – Escola Básica de Carvalhais/Gestaçô - Baião**

*“Eu gostei muito da formação na sala, gosto muito dos meus colegas e das formadoras (...) agora no estágio estou a adorar a Lucinda, é boa pessoa.”*

**Graça – Horto e Estufas da Câmara Municipal de Baião**

*“Gosto muito do estágio e do que faço.”*

**Helena – Câmara Municipal de Baião**

*“Gostei muito das professoras e dos meus colegas e agora gosto muito do meu trabalho.”*

**Natália – União de Freguesias de Antecede e Ribadouro**

*“Eu estou a adorar, são todos muito simpáticos!”*

**Pedro – IMAIS Publicidade**

**Formandos da Ação 2 “Assistente Operacional”**

## **BORA DEITAR A MÃO... NO MAPA DE PORTUGAL!!!**

**N**o dia 8 de setembro foi dia de juntarmos a cozinha aos trabalhos manuais.

No âmbito da UFCD 8247 – Cozinha Tradicional Portuguesa, o Curso 1 – Ação 4 – Assistente Operacional, a decorrer em Poiares, realizou uma pesquisa sobre os pratos típicos de cada região e suas matérias – primas.

Neste sentido, os formandos elaboraram o mapa de Portugal em papel de cenário e dividiram-no por regiões, pintando cada uma delas com cores distintas, não esquecendo as ilhas.

Depois, foram retiradas da internet imagens respeitantes às matérias-primas usadas nos diversos pratos regionais. A seguir, foram impressas e coladas na região pertencente.

A atividade foi muito produtiva, pois adquiriu-se um conjunto de aprendizagens de forma mais prática/lúdica. O grupo foi muito recetivo e esteve muito empenhado ao longo de toda a atividade.

### **Comece o dia com uma boa limpeza!!!**

No dia 7 de setembro, os formandos da ação 4 do Curso Assistente Operacional foram desafiados a “arregaçar as mangas” para proceder à limpeza de alguns espaços como forma de aprendizagem e de aplicação de conhecimentos.

Tendo em conta a UFCD que estava a ser ministrada - 6390 PCDI Limpeza e Higienização dos Equipamentos e Instalações de Restaura-



ção - os formandos fizeram um levantamento dos detergentes e acessórios de limpeza a utilizar na higienização da casa de banho.

Antes de começar a limpar, colocaram-se as luvas, que é o procedimento correto de proteção e higiene. Depois, todos contribuíram, e uns limpavam o chão, outros o lavatório, outros os vasos sanitários e outros aplicaram o desinfetante como processo final na higienização.

Foi uma experiência muito enriquecedora para todos os formandos e que, com certeza, será uma maisvalia para quando iniciarem a FPCT.

Como diz o ditado, “é fazendo que se aprende.”

Boas limpezas!

**Formandos do Curso 1 – Ação 4  
“Assistente Operacional”**

**Marisa Camilo e Fátima Teixeira,**  
Formadoras da A2000



# “UM PEQUENO PASSO PARA O HOMEM, MAS UM GRANDE SALTO PARA A HUMANIDADE.”

“Um pequeno passo para o homem, mas um grande salto para a humanidade.”

Esta frase foi dita por Neil Armstrong quando pisou pela primeira vez a Lua, mas podemos aplicá-la em várias circunstâncias da nossa história.

Uma destas situações foi em 1948, a criação da Declaração Universal dos Direitos Humanos, que são tão importantes e, muitas vezes no nosso dia-a-dia, acabamos por nos esquecer deles ou não os temos tão presentes na nossa memória. Por isso, na minha opinião, devem ser lembrados com alguma periodicidade.

E com esta necessidade de nos lembrarmos, abordámos o tema e decidimos eternizá-lo num quadro. Começámos por ler, todos em con-

junto, a Declaração Universal dos Direitos Humanos. De seguida, realizámos um debate sobre cada direito e exploraram-se situações do dia-a-dia onde se aplicam, ou deveriam ser aplicados. Em seguida, seleccionámos os direitos que nos são mais “caros” e relevantes. Após a seleção, deitouse mãos à obra.

A entretajuda esteve sempre presente e, enquanto transcrevíamos os direitos para o quadro, os formandos foram partilhando situações do seu quotidiano em que aqueles direitos tinham sido fundamentais ou então não foram aplicados.

“Artigo 1.º - Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e em direitos. Dotados de razão e de consciência, devem agir uns

para com os outros em espírito de fraternidade.”

Este é o primeiro Artigo da Declaração Universal do Direitos Humanos, e todos na sala chegámos à conclusão de que é o mais importante! Que todos nos devíamos reger por eles na nossa vida.

Todos iguais com os mesmos direitos!!!

Joana Martins, Formadora



## Armamar

Os formandos do Curso 2 – Ação 1 – Auxiliar de Serviços Gerais II de Armamar iniciaram duas UFCD’s de prática simulada: 3527 – Produção Alimentar – Confeção de Alimentos e 3528 – Produção Alimentar – Pastelaria e Sobremesas.

Na UFCD 3527, os formandos adquirem competências de corte, preparação e confeção de alimentos, e na UFCD 3528 preparam e confeccionam bolos e sobremesas.

Ao longo deste tempo, já adquiriram vários conhecimentos tais como os distintos tipos de carne e peixes que existem, a diferença entre legumes e tubérculos e os diferentes métodos de confeção de alimentos. Para além disso, também aprenderam a confeccionar alguns doces frios e bolos.

Como se diz na gíria popular, nestas UFCD’s os formandos “colocam a mão na massa” e por isso aprendem com mais facilidade, sendo que também existe uma maior interação entre



colegas. Vão às compras, preparam os ingredientes, confeccionam-nos e realizam a higienização dos utensílios e espaços. Adquirem assim competências que são bastante úteis no seu dia-a-dia e, sobretudo, para um futuro próximo que é a formação prática em contexto de trabalho.

O objetivo também se prende por realizarem receitas diferentes das habituais do seu dia-a-dia. Nestas UFCD’s, os clientes conhecem novos ingredientes e aprendem a selecionar os melhores de entre eles para a confeção de cada receita. Põem tam-

bém em prática as regras de higiene e segurança já abordadas nas sessões de sala.

Resumindo, estas sessões têm sido bastante produtivas por distintas razões: convívio, aprendizagem e responsabilidade.

Sofia Barros,  
Formadora

Formandos do Curso 2 – Ação  
1 – Auxiliar de Serviços Gerais II



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



## SETEMBRO ... UM MÊS DE RECOMEÇOS!

**S**etembro é, por hábito, um mês de dualidades, que divide opiniões. Se, por um lado, termina o tempo de descanso e de férias da maioria, por outro há novos começos, o que é sempre motivador e revigorante.

Também assim acontece com os Espaços de Convívio da A2000. Em setembro voltámos a reunir, a partilhar histórias, conhecimentos e emoções, a conviver, a estimular competências...enfim...voltámos para fazer parte integrante e importante da vida de cada um dos nossos clientes. Sabemos que fazemos a diferença no dia-a-dia de cada um deles por-

que é essa a mensagem que nos passam e fazem sentir!

Assim, no âmbito do Projeto “Viver sem Idade”, aprovado pelo BPI Séniores, foi com alegria que retomámos atividades de grupo e foi com júbilo e entusiasmo que fomos recebidos! Assim tudo vale a pena!

Nos domicílios, as atividades voltaram a ser semanais, e este mês mimámos os nossos idosos com atividades desenvolvidas com óculos de realidade virtual.

De referir também que a A2000 continua com o programa MAREES (Medida de Apoio ao Reforço de

Emergência de Equipamentos Sociais), que, em articulação com as respetivas juntas de freguesia, pretende, através da contratação de jovens locais, dar apoio aos idosos no que estes considerem necessário (aquisição de medicação, de mercearia, etc...).

Que seja um recomeço sem intervalos, pelo menos até ao próximo agosto!...

**Paula Conceição,**  
*Técnica da A2000*



## IPI - Intervenção Precoce na Infância

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



SEGURANÇA SOCIAL

## CAARPD

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

**Medidas:**

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



SEGURANÇA SOCIAL

## Âmbito de Ação Regional

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

## Formação Pedagógica Inicial de Formadores

**Poiares - Régua e limitófes**

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



IEFP

## OS TESTEMUNHOS DOS CLIENTES...

**N**um mês de setembro que é sempre especial para a A2000, os clientes do CAARPD quiseram deixar alguns pequenos testemunhos sobre a sua experiência na Associação.

Num grupo muito acarinhado na A2000, há clientes que viveram e vivem grande parte da história da nossa instituição sendo que, ao fim de todo este tempo, é notória a alegria de todos na realização das suas atividades e visível o seu contributo na transformação da sede em Poiares-Peso da Régua num espaço onde mostram o melhor de si, com a exposição dos muitos e bonitos trabalhos da sua autoria.

Eis então alguns testemunhos dos nossos clientes daquela que é, para os técnicos, mais do que uma resposta social, mas sim uma verdadeira Escola de Vida, da qual a A2000 muito se orgulha!



**Susana Azevedo**

*"Estou na A2000 há quatro anos e gosto muito de todas as atividades e passatempos que aqui fazemos. Estar na Associação também me permitiu conviver com outras pessoas porque antes ficava em casa a ver televisão e não saía para lado nenhum."*



**André Meireles**

*"Estou na A2000 há menos de um ano e gosto muito de estar aqui a conviver com os meus amigos, jogar à bola e fazer muitas outras atividades."*



**Francisca Navarro**

*"Estou há dois anos na A2000. Gosto muito de todos os meus colegas e de estar aqui em Poiares, porque temos um pavilhão onde podemos praticar desporto e uma piscina onde nos divertimos muito este verão."*



**Marco Costa**

*"Estou na A2000 há 14 anos e o que gosto mais é de fazer caminhadas ou jogar boccia, tanto no pavilhão, como no espaço exterior da associação. Também gosto de jogar tablet e fazer os trabalhos manuais, que posso levar para casa para os meus pais verem. Quanto às pessoas, são muito simpáticas e fazem com que me sinta bem aqui durante todos estes anos."*



**André Alvadia**

*"Estou há meio ano na A2000 e gosto muito de estar com os meus colegas e todos os funcionários da Associação. Adoro quando vamos para a nossa piscina e gostava que pudéssemos fazer ainda mais atividades lá. Desde que estou na Associação, sinto que melhorou alguma coisa em mim, porque me sinto mais calmo e feliz."*

**Gonçalo Novais,**  
Técnico da A2000

## DOS 0 AOS 3 ANOS

**A**bsorvemos o mundo  
Estes três primeiros anos de vida são incríveis!

Poderíamos fazer aqui uma descrição das etapas de desenvolvimento da criança, para que os pais, educadores e cuidadores pudessem balizar as aquisições determinantes para a sua faixa etária.

Mas, para nós, a relação emocional que existe entre os cuidadores e as crianças assume especial importância no seu desenvolvimento! E a partir desta relação iremos conseguir trabalhar, estimular e promover o melhor desenvolvimento possível para cada criança.

Queremos que admire o papel de um bebé que acaba de nascer, nunca viu a luz do dia e, de repente, já nos conse-

que transmitir como se sente confortável, quando tem calor, quando está frio, o que gosta e o que não gosta... em pouco tempo, vai começar a comer e a segurar os alimentos, vai-se tentando deslocar e agarrar o que lhe chama à atenção e, em menos de nada, já está a andar.

Agora que já procura os objetos, vai tentar saber o nome deles, vai tentar dar nomes às ações que realiza, vai falar, construir frases, correr, brincar com propósito e chegamos aos três anos.

Como é que eles aprenderam o mundo



todo em 3 anos?

**A brincar...**

**A explorar...**

Eles tinham 2 grandes objetivos:

- Aprender como é que o mundo funciona;
- Adquirir independência física do adulto.

### NÃO AJUDE, SEM QUE A CRIANÇA LHE SOLICITE! ELA TEM QUE SE CONHECER

#### Liberdade para explorar

O processo de desenvolvimento é constante!

Então o que poderemos fazer para o potenciar?

Se for fácil para os pais, uma questão muito importante é **adaptar o ambiente para que a criança possa realizar as tarefas em segurança**, sem estar sempre a ser desencorajada. Expressões como "não faças isso, que te magoas na esquina!" são um exemplo muito comum que todos nós já ouvimos em casa de crianças e nas nossas próprias casas. Obviamente que existem questões como escadas, fichas elétricas e outras que devem ser salvaguardadas mas, ao mesmo tempo, não devemos ensinar a criança que não deve descer ou tocar. Devemos dirigir-nos com a criança ao local e explicar o que representa um perigo e porquê.

Lembrem-se, cuidadores, que elas são extremamente curiosas e não têm noção dos perigos que determinado

objeto pode representar e vão querer descer, tocar, mexer e experimentar para ver se são capazes. Teremos que relembrar os perigos e dar exemplos.

Estamos a incutir liberdade e limites, a ensinar a importância do saber ouvir, a treinar a linguagem, etc..

Utilizamos muitas vezes a expressão da **exploração do ambiente controlada!** Pois bem, é exatamente isso que desejamos, que as nossas crianças explorem tudo com autonomia, mas de uma forma controlada, onde ajudamos a minimizar os riscos e estamos presentes para supervisionar.

O **mobiliário onde a criança brinca deve ser acessível à sua altura**, por exemplo, brincar no tapete com um cesto de pano onde guarda os brinquedos.

Ao brincar no tapete reduzimos o risco e amortecimento da queda, e quanto ao cesto de pano, mesmo que a criança o vire, não se magoará.

Outro aspeto muito importante trata-se de **não ajudar sem que a criança peça diretamente ajuda**.

A criança vê um objeto, vai querer explorar, tentar abrir, ver quais são as funcionalidades deste objeto. Se explicarmos de imediato a utilidade dele, não estamos a ajudar a desenvolver uma série de competências como, por exemplo, pensamento lógico, abstrato, imaginação, coordenação óculo-manual, entre outras. A criança para se conhecer a si própria e para saber as suas capacidades, deve tentar, deve falhar.

Por último, pais.... Brinquem, brinquem muito com eles, sejam os melhores cúmplices, o melhor porto seguro!

Mesmo na azáfama do dia-a-dia.... tentem! Não é fácil, por vezes, conciliar as nossas tarefas e rotinas com um momento de brincadeira que se estende no tempo, mas criamos memórias e marcos na vida de cada um de nós que serão inesquecíveis e recordaremos com muito carinho, quando forem maiores.

**Sofia Borges,**

*Psicóloga da A2000*



PORTO DE  
**LEIXÕES**  
— APDL —

## FUTURO SUSTENTÁVEL

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



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





+351 259 929 618 | PARADA DO PINHÃO | VILA REAL



## BORRALHA

• Restaurante •



+351 965 046 032

Travessa Moreira de Carvalho N.º 2  
Vila Real, Portugal



**Especialidades da casa:** Bacalhau à S. Leonardo e Cabrito assado em forno de lenha

Se pretender comer bem e apreciar bons vinhos da Região Duriense, visite o **Restaurante Panorâmico S. Leonardo** e desfrute de uma paisagem ímpar...

*"...um excesso da natureza..."*

Mas não se esqueça de avisar com antecedência para poder ser servido como merece



Largo Dr. Francisco Sá Carneiro — S. Leonardo — 5050-044 Galafura  
**PESO DA RÉGUA** Telf. 254 920 839 / 254 920 172

# SOLUÇÕES DE VIDEOVIGILÂNCIA INTELIGENTES



KONICA MINOLTA



**NOVIDADE**

**CONTROLO  
DE OCUPAÇÃO  
DO ESPAÇO**

**NOVIDADE**

**DETEÇÃO  
DE UTILIZAÇÃO  
DE MÁSCARA**

**MONITORIZAÇÃO  
DE TEMPERATURA**



**MOBOTIX**  
Diamond Partner 2020

APONTE O  
TELEMÓVEL PARA O  
QR-CODE E SAIBA  
MAIS SOBRE AS  
NOSSAS SOLUÇÕES  
DE VIDEOVIGILÂNCIA

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



[www.jf-arroios.pt](http://www.jf-arroios.pt)

## Junta de Freguesia de Arroios dá-lhe as boas vindas!



### HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Segunda a Sexta-feira: das 8h30 às 13h00

Terça e Sexta-feira: das 17h00 às 21h00

Telemóvel: 935293696 (Presidente - Ivo Miguel Fernandes Moreira)

E-mail: [jfarroiosvr@gmail.com](mailto:jfarroiosvr@gmail.com)



# DOADORES DO MÊS



www.a2000.pt      a2000@a2000.pt      Viver e Aprender | Edição 167 | setembro 2021

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



ER-1072/2012