



UNIÃO DAS FREGUESIAS
PESO DA RÉGUA E GODIM



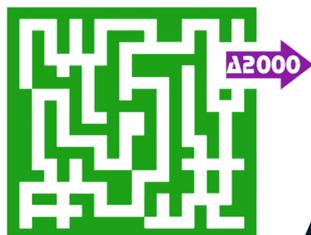
SOCIEDADE DE CONSTRUÇÕES
FONTE DO ARCO



COMPASSO E RÉGUA
GABINETE DE PROJETOS



União de Freguesias de Galafura e Covelinhas



ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Viver e Aprender

| NEWSLETTER MENSAL

| EDIÇÃO 170

| ANO 21

| DEZEMBRO 2021

| www.a2000.pt

APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS DOS PROJETOS DO INR



Estou Aqu! (pág. 8)

Abrir Portas (pág. 9)



Acessível a Todos (pág. 10)

INTEGRAÇÃO

PROFISSIONAL



Carlos Martins

(pág.5-7)

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



instituto nacional para a
reabilitação

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

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

FORMAÇÃO PROFISSIONAL NA A2000



POIARES - Peso da Régua (pág. 17)

Curso 5 - Promoção da Empregabilidade - Terminou



RESENDE (pág. 19)

Curso Assistente Operacional - Início de FPCT



ARMAZÉNS DO CORGO
PLÁSTICOS • IDÉIAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL

ESPORÃO
MAIS. DEVAGAR.



prazeresdaterra

centrauto
componentes auto

Urb. Quinta da Levada, Torres das Flores,
Lote 4, Fração AO 5000-061 Vila Real
Tlf.: 259 338 190
Email: vilareal@centrauto.pt

Luis da Rocha
915 990 563
incargood@gmail.com

IN CAR
COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS



PESO DA RÉGUA

VisualCar
stand auto


MAÇONNERIE
NEUF ET
RENOVATION

PISCINE
GUEDES
BÂTIMENT
Port. 06 34 99 50 00 • Tel. 05 56 45 59 01
1B Rue de la Station - 33380 MARCHEPRIME


RUI PAULO OFICINA
Tlms.: **913 225 913 / 917 295 010**
S. João de Lobrigos
5030-428 Santa Marta de Penaguião

RESTAURANTE
Snack-Bar

A RÉGUA
254 322 375




Desde 1970
Confeitaria & Merceria do Mercado
Rua da Ferreirinha, Tel. 254 324 114 -
5050 Peso da Régua


BARBEARATTOO
BARBEARIA & TATTOO

PMSG
DETERGENTES INDUSTRIAIS, DEPÓSITOS DE INOX E MÁQUINAS ENOLÓGICAS.
Pedro Granja
pmsg.unipessoal@gmail.com
+351 930 424 247
+351 926 643 761
Rua Central nº94 Fernelos
5030-219 Santa Marta de Penaguião


Casa das Bolachas
Mercado da Régua



EDITORIAL

NÃO HÁ 2 SEM 1, NEM 3 SEM 2...

O mês de dezembro é propício a boas notícias e a prendas de natal, muitas vezes esperadas, mas que, mesmo assim, nos dão um orgulho e vaidades enorme. E assim foi com a A2000 neste dezembro de 2021. Ora vejamos:

(1) No final do mês de novembro, após dois anos de espera da decisão da candidatura submetida ao PRO-COOP/2019 (Programa de Celebração ou Alargamento de Acordos de Cooperação para o Desenvolvimento de Respostas Sociais), a A2000 assinou com a Segurança Social a revisão do Acordo de Cooperação para o CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social de Pessoas com Deficiência e Incapacidade) que significa resposta a 75 pessoas do distrito de Vila Real (o Acordo de Cooperação anterior abrangia apenas 25 pessoas).

(2) Em meados de dezembro chegamos outra excelente notícia que foi a aprovação da candidatura da A2000 ao Programa PARES 3.0 (Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais 3.0), submetida precisamente há um ano. Ficamos efetivamente muito contentes, orgulhosos e satisfeitos pela recompensa do trabalho árduo que temos enfrentado nos últimos anos; e muito aliviados por estarmos a cerca de 3 anos de disponibilizarmos respostas a mais 100 utentes/

clientes e familiares, com a materialização de 2 Lares Residenciais (60 utentes), 1 CACI - Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (30 utentes), 2 Residências Autónomas (10 utentes) e a criação de 55 novos postos de trabalho nesta região que definha com a desertificação. Ficamos com a sensação de que “valeu a pena”, embora logo de seguida outro pensamento nos invade “tanto e tanto trabalho que nos espera...” e adivinham-se mesmo tempos muito esforçados de todos quantos trabalham e fazem parte desta enorme instituição, mas uma certeza nos persegue: **VAMOS CONSEGUIR.**

(3) Nesta senda de muito e mais trabalho, encorajados pelas boas e excelentes notícias anteriores, decidimos apresentar candidatura ao PRR (Plano de Recuperação e Resiliência), desta vez para a construção de raiz de uma ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (30 utentes) que tanta falta faz na comunidade envolvente da sede da A2000 e significará uma oportunidade para as cerca de 100 pessoas idosas que já apoiamos.

Pelos nossos clientes / utentes e famílias não paramos e com mais lógica, ao contrário do que é costume, assim dizemos “não há 2 sem 1, nem 3 sem 2..”

BOM ANO 2022 para todos, com muita saúde e realizações pessoais e profissionais.

O Presidente da Direção,
António Ribeiro

EDIÇÃO Nº 170

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
□ CLDS 4G	7
□ Projetos INR	8
□ Formação Inicial e Formação Contínua	14
□ Viver sem Idade;	21
□ CAARPD	24
□ Intervenção Precoce na Infância	24
□ 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

Carlos Martins

O Carlos Martins é natural do Peso da Régua, tem 50 anos de idade e encontra-se profissionalmente integrado na Fundação Museu do Douro ao abrigo de um Contrato de Emprego-Inserção + (CEI+).

Depois de um acidente de viação em 2002 o ter colocado numa cadeira de rodas e suspenso a sua atividade profissional, o Carlos está de volta ao ativo, e depois de quase duas décadas de inatividade profissional, reencontrou uma oportunidade de trabalho na Fundação Museu do Douro. "Tive um acidente de viação em 2002 que teve um impacto enorme na minha vida pessoal e profissional. Entre a fisioterapia e a reabilitação, que exigiram um período muito longo de recuperação, acabei por ficar, desde esse período, sempre em casa, com exceção de um curso de informática que tirei em 2014", começou por contar, a propósito de um período difícil que viveu na sua vida, mas que recentemente entrou numa nova etapa. "Estar durante tanto tempo em casa estava a debilitar a minha saúde em geral, e para mudar a minha situação estava a ser acompanhado pelo Centro de Apoio à Vida Independente (CAVI) de Vila Real, até que a pandemia começou e atrasou tudo. Passaram todos aqueles meses de incerteza e os dois confinamentos até que, na parte final do Apoio à Colocação, consegui a minha integração aqui no Museu do Douro", declarou, bastante satisfeito.

Com uma atividade profissional antes do acidente que o levou a adquirir um

maior conhecimento sobre o Douro e a região, o Carlos Martins sente-se agora no lugar certo para desenvolver as suas capacidades. "Neste momento, o meu serviço principal passa pela receção e acolhimento dos visitantes mas a intenção é preparar-me para, dentro de algum tempo, servir de guia às exposições, tanto a permanente como as temporárias. Como gosto de desafios e tenho muita vontade de trabalhar e mostrar as minhas capacidades, acredito que estarei à altura destas tarefas até porque, como antes do acidente trabalhava como chef de cozinha nos barcos da Douro Azul, adquiri conhecimentos sobre o Douro, por exemplo, que hoje me podem ser úteis", referiu, ao mesmo tempo que explicou as suas tarefas na Fundação, no início de uma fase bem mais feliz na vida de um cidadão que procura reencontrar o seu espaço no mundo do trabalho, e está disposto a dar o seu melhor para a aproveitar. "Adaptar-me a este novo ritmo de vida é o mais fácil para mim. Além do convívio social que a minha atividade me proporciona, faz-me bem em termos de bem-estar, porque ficar em casa desocupado estava a fazer-me mal a todos os níveis.



Agora, sinto-me mais feliz e realizado por fazer algo de que gosto, e tenho que agradecer muito à A2000 pelo facto de ter feito tudo para que esta integração se tornasse uma realidade, além de me sentir muito agradecido pela colaboração estreita que sempre foi prestada".

Para Luís Carvalho, coordenador financeiro da Fundação Museu do Douro, a possibilidade de dar uma oportunidade a alguém que muito a quis e procurou, aliada à exploração de potenciais mais-valias do Carlos, levaram a instituição a dar início a mais este capítulo de parceria com a A2000 no âmbito da integração profissional de pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI).

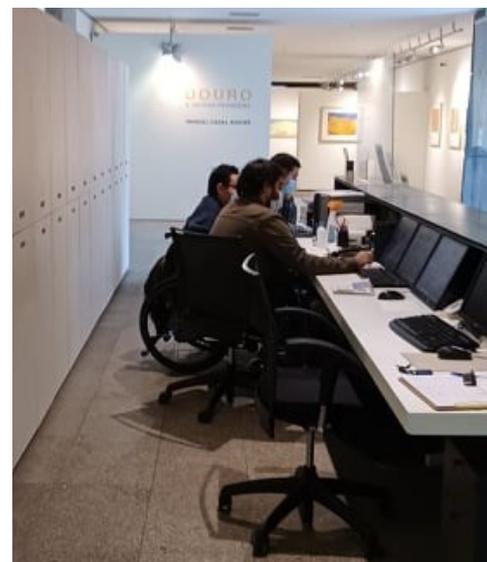


"Pessoalmente, uma das coisas que a pandemia mais me ensinou foi a maior capacidade de me colocar no lugar do outro, mais concretamente nos casos em que as pessoas enfrentam diariamente obstáculos à sua mobilidade para realizar tarefas da sua vida diária, o que nos aconteceu a todos nos tempos de pandemia. A isto acresce uma responsabilidade social que a Fundação Museu do Douro tem patente na sua forma de estar e funcionar que, com a parceria que temos com instituições como a A2000, tem possibilitado uma série de integrações de PCDI's na nossa estrutura. E a história do Carlos, marcada por um episódio na sua vida que o levou a enfrentar grandes dificuldades mas a desenvolver uma notória vontade de mostrar do que é capaz, levou-nos a considerar que existia aqui uma potencial mais-valia para a organização, que agora vamos desenvolver", referiu.

E ainda agora o trajeto começou, e já o coordenador financeiro identificou aspetos muito positivos desta integração. "Uma das grandes preocupações que tivemos foi garantir um adequado acolhimento do Carlos não só nas equipas e tarefas desenvolvidas, como também na criação de condições que lhe permitissem o máximo de conforto na circulação entre os vários espaços do edifício. E curiosamente, até nisso estamos a sentir melhorias pois o Carlos tem-nos

'ensinado' a adaptar certos espaços a todo o tipo de necessidades, para que possam ser usufruídas por quem as usa. Para podermos adaptar os nossos acessos ou até condições nas casas-de-banho, nada melhor do que ouvirmos as perspetivas de quem usufrui dessas adaptações para que possamos fazer os melhoramentos necessários ao acolhimento e conforto de toda a gente que nos visita".

Já em relação às tarefas propostas, Luís Carvalho aposta num conjunto de atividades que promovam a evolução profissional do Carlos enquanto colaborador, e acredita que ele estará à altura do projetado. "O desafio que lançámos ao Carlos, de apresentar a exposição permanente e as temporárias, faz parte de uma lógica de promoção da realização pessoal e desenvolvimento de competências que passa por desafiar as pessoas a superarem-se, e não a serem acolhidas sem que sejam avaliadas pelo cumprimento de desafios que sejam propostos. Sendo uma pessoa comunicativa, de diálogo fácil e grande capacidade de aprendizagem, o Carlos tem características que o tornam apto para apresentar ao público os conteúdos da apresentação de uma exposição, em português, daquilo que é a região e o Museu do Douro. Nesse sentido, vamos facultar ao Carlos todo o tipo de informações e conhecimentos dos guiões das



apresentações, para que dentro de algum tempo o Carlos consiga conduzir uma visita guiada, numa lógica de cada vez maior autonomia. E acreditamos que ele irá cumprir o desafio de forma bem conseguida, estando aqui nós para o ajudar no que for necessário", concluiu.

Ana Augusto e
Gonçalo Novais,
Técnicos

PSICÓLOGA VERA DE MELO DINAMIZOU AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO PARA O EMPREENDEDORISMO



Vera de Melo, psicóloga, escritora e comentadora residente no programa "Dois às 10" da TVI, dinamizou no dia 21 de dezembro a palestra "Ouse Empreender", uma ação de sensibilização para o empreendedorismo realizada em parceria com o CLDS 4G Murça Milhões de Esperanças.

Com 17 anos de experiência em consultoria de recursos humanos e ela própria uma empreendedora, Vera de Melo procurou dar uma possível definição de empreendedorismo, recorrendo a vários exemplos de «verdades» e «falsidades» em torno do que é ser-se empreendedor que, segundo a convidada da iniciativa, está ao alcance de todos. "Todos podem ser empreendedores se viverem num ambiente promotor e encorajador do seu potencial. Acredito que as pessoas têm sonhos e objetivos, e um empreendedor é alguém cuja forma de olhar o mundo o leva a procurar

oportunidades e tomar a iniciativa de resolver problemas ou lidar com necessidades que identificam. É alguém que abraça a mudança, o progresso e a inovação em todos os aspetos da sua vida".

Sublinhando que "nenhum projeto ou ideia são inúteis ou inválidos antes de serem colocados em prática", bem como a ideia de que qualquer empreendedor deve ter "a noção de que vai demorar até o seu negócio seja bem-sucedido e dê lucro", Vera de Melo venceu a importância de se aproveitar recursos locais já existentes como opções geradoras de grande valor e possíveis ideias interessantes de negócio. "A partir das suas localidades de residência, as pessoas podem ter à sua disposição recursos endógenos que lhes permitam produzir algo útil, rápido e funcional para o consumidor sem necessitarem de ideias propriamente sofisticadas e únicas. Na verdade, empreender pode significar o fazer algo que já existe, mas de uma forma mais eficiente ou com maior qualidade, seja um produto ou um serviço. Contudo, qualquer empreendimento de qualidade obriga à capacidade de lidar com uma agenda lotada e um grande volume de trabalho, para não falar da obrigatoriedade de dar resposta a múltiplas tarefas e ao investimento de muito tempo e energia na criação e desenvolvimento do negócio", referiu.

CLDS ALIA-SE A «NATAL SOLIDÁRIO» EM MURÇA



Num mês de dezembro em que o espírito solidário está sempre em alta, o CLDS 4G Murça Milhões de Esperanças aliou-se à iniciativa "Natal Solidário", da autoria do Agrupamento de Escolas de Murça, que visou a recolha de alimentos não perecíveis, brinquedos e roupas para doar neste Natal.

E num dezembro em que se respira tanta solidariedade, amor e gratidão, o CLDS não quis ficar de fora desta iniciativa e teve a preciosa ajuda do grupo de Murça do projeto «Estou Aqui!», numa recolha de brinquedos que deu mais «luz» e felicidade à vida de alguém e, com isso, proporcionou um Natal mais feliz a algumas famílias.



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

Cofinanciado por:



APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS DOS PROJETOS DO INR

“ 3 PROJETOS, 3 EVENTOS» - FOI ESTE O TÍTULO DE UMA SEMANA DE APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS DE TRÊS PROJETOS QUE A A2000 LEVOU A CABO COM O COFINANCIAMENTO DO INSTITUTO NACIONAL PARA A REABILITAÇÃO (INR), QUE FECHOU EM GRANDE UM ANO DE MUITO TRABALHO NA A2000.

«ESTOU AQUI!»

O projeto «Estou Aqui!» foi concebido para abranger 27 pessoas nos concelhos de Murça, Armamar e Tabuaço, e focou-se num trabalho de sensibilização das comunidades locais para a temática da inclusão de pessoas com deficiência e incapacidade (PCDI), o público-alvo deste projeto.

Na apresentação introdutória do projeto, a Diretora Técnica da A2000, Marina Teixeira, frisou que se **"reuniram condições para que estas pessoas possam ter acesso às oportunidades concedidas aos demais cidadãos, através da sua capacitação, nomeadamente nas TIC, inclusão social através da interação e estabelecimento de relações interpessoais na comunidade, e promoção do bem-estar"**, numa sequência de atividades que explicou.

"Segundo o Artigo 1º da Declaração Universal dos Direitos Humanos, todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotados de consciência e devem agir em relação aos outros com espírito de fraternidade. Foi para tornar este direito uma realidade que se desbravou caminho através deste projeto, num processo inclusivo que nos envolve a todos! Para materializar esse caminho, o projeto «Estou Aqui!» envolveu 90 dias de atividades, 30 por concelho, nos quais foram abordados e trabalhados, em cada um dos sete meses do projeto, outros tantos temas, bem como sete direitos humanos e sete emoções":

"Santos Populares - Festas Virtuais (via ZOOM)", "Lendas dos Concelhos", "Costumes do Passado e do Presente", "Atividades Profissionais Sazonais", "Cinema e Artes Dramáticas",

"Solidariedade" e "Fazer e Oferecer Brinquedos" foram os sete temas trabalhados, num projeto em que os direitos abordados foram Lazer, Equidade, Saúde, Trabalho, Acessibilidade e Cultura, Solidariedade e Dignidade, e as emoções a Alegria, Esperança, Entusiasmo, Orgulho, Humor, Gratidão e Amor.

Após o vídeo de apresentação de testemunhos de clientes, familiares e membros da comunidade que apoiaram na concretização das diversas atividades, a sessão de Apresentação de Resultados contemplou ainda um debate com vários representantes institucionais locais sobre o tema da inclusão e os desafios que este trabalho coloca em vários contextos.

Começando pelas autarquias, o presidente da Câmara Municipal de Tabuaço, Carlos Carvalho, frisou o orgulho na materialização de projetos inclusivos num concelho que quer ver como referência na área. Referiu que a igualdade é uma das grandes conquistas deste trabalho, feito no Município de Tabuaço, mas para dar seguimento a isso, as entidades públicas deverão assumir um peso maior neste trabalho de integração. Para Vilma Pereira, vereadora da Câmara Municipal de Murça, **"a equipa deste projeto está de parabéns, porque o resultado final que nos mostra, os trabalhos que fazem e a interação social que é promovida por estes projetos deixa-nos com uma satisfação muito grande. Quando chegámos ao Município, e desde que iniciámos a parceria com a A2000, não imaginávamos que podíamos chegar tão longe no trabalho desenvolvido, até porque não tínhamos noção que o número de pessoas a apoiar era tão elevado. Estes projetos são dos maiores motivos de orgulho para o nosso Executivo Municipal, porque esta é uma área onde queremos marcar a diferença e torná-la um legado do nosso trabalho".**

Já a vereadora Cláudia Damião frisou que **"o Município de Armamar quer ser um concelho cada vez mais atrativo economicamente, mas onde se proporcione**

a melhor qualidade de vida possível aos munícipes. E entre estes munícipes, há pessoas de carne e osso, que têm necessidades específicas, e antes de a A2000 chegar, o concelho de Armamar não dispunha de respostas nesta matéria. Hoje, criámos condições para que estas pessoas possam ser felizes e se integrem no seu meio natural de vida, sendo respeitados na sua individualidade e incluídas como merecem".

Relativamente aos representantes da comunidade escolar, a Profª. Maria Gomes, do Agrupamento de Escolas de Tabuaço, elogiou o ambiente inclusivo que sente haver na sua escola, por parte dos docentes e discentes. **"O nosso Agrupamento não está preparado para receber qualquer tipo de alunos, pois deveríamos ter acesso a uma bolsa de recrutamento para contratar profissionais especializados em apoiar alunos com necessidades educativas especiais, mas, em termos humanos, temos profissionais com sensibilidade além de, por parte dos alunos, estes mostrarem muito respeito, carinho e sentido de acolhimento dos colegas com necessidades especiais, brincando com eles e integrando-os sem qualquer discriminação"**, revelou.

Já o Prof. José Alexandre, do Agrupamento de Escolas de Murça, assume a inclusão como um referencial obrigatório no trabalho diário da sua comunidade escolar. **"A inclusão é um ato diário, que nos deve ocupar em todos os momentos e contextos da nossa vida, e que deve reger qualquer ecossistema educativo. A inclusão é precisa para trabalhar a diversidade, até porque todos somos únicos nas nossas características, e a verdadeira inclusão implica a construção de nós, porque: juntos fazemos, em conjunto aprendemos e ligados crescemos. Com base nisso, a pessoa deve ser dignificada com a possibilidade de ganhar o seu pão e exercer a sua função social, ganhar por isso, ter autonomia e (...)**



(...) ser respeitada nas suas competências, valores que procuramos trabalhar todos os dias em contexto escolar".

Por fim, o Prof. Joaquim Duarte, do Agrupamento de Escolas de Armamar, destacou a vontade de envolver os alunos com necessidades educativas especiais em todas as atividades realizadas. "O nosso Agrupamento está minimamente preparado para receber alunos com necessidades educativas especiais, e até dinamiza atividades desportivas e artísticas que envolvem a comunidade escolar em todo este processo inclusivo. Contudo, é importante que depois dos 18 anos estes jovens tenham o devido acompanhamento por parte da sociedade e das instituições, para que se concretize a plena integração destas pessoas em todos os domínios possíveis da sua vida", solicita.

Por fim, houve espaço para intervenções de dois representantes de equipas CLDS locais, com a diretora do CLDS Murça, Sofia Borges, a apelar ao esforço de todos na resolução de problemas sociais estruturais que afetam as PCDI na região. "A população com deficiência ou incapacidade tem normalmente um ciclo de pobreza ou

exclusão que é perpetuado há mais gerações. Cabe-nos capacitar estas pessoas de modo a fazer quebrar este ciclo e haja uma mudança. Neste processo, é importante reter que o mundo empresarial está focado na produtividade, e a velocidade com que se trabalha não é muitas vezes adaptada às pessoas que têm algum tipo de limitação. Cabe-nos sensibilizar os agentes económicos para inverter este estado de coisas e fidelizar os trabalhadores, criando emprego estável e de qualidade que dignifique estas pessoas e lhes dê maior qualidade de vida".

Por seu turno, Jaime Igreja, do CLDS Armamar, defendeu que se deve olhar para as PCDI como ativos importantes na luta contra problemas sociais que afetam as comunidades locais. "Enquanto CLDS, temos como objetivo combater a exclusão e isolamento social sendo que, no caso das pessoas com deficiência, envolvemo-las neste processo de resolução destes problemas, dando-lhes funções de serviço de apoio à comunidade a pessoas mais idosas, entre as quais os próprios cuidadores.

Com isto, procuramos valorizar as competências e potencialidades de pessoas que são, por vezes, menosprezadas quanto ao que podem fazer e que deviam ter mais recursos e oportunidades à disposição para poderem realizar-se. Cabe-nos a nós, como cidadãos, nos unirmos em prol desta causa de integrar as pessoas com deficiência no seio da sua comunidade".

«ABRIR PORTAS»

O projeto «Abrir Portas» previa abranger 10 clientes e realizou-se em Poiares, no concelho do Peso da Régua. Através de sessões em sala, visitas a locais de interesse cultural e profissional facilitadoras do contacto com a comunidade e o tecido empresarial e iniciativas de interação virtual, o «Abrir Portas» promoveu iniciativas de estímulo à empregabilidade e inclusão socioprofissional das pessoas com perturbação de personalidade.

Para poderem participar neste projeto, os candidatos tinham de cumprir quatro pré-requisitos: ter uma perturbação de personalidade que esteja controlada medica-

mente; ter algum interesse em mudar os hábitos sedentários atuais; e o local de residência deveria ser nos concelhos do Peso da Régua, Santa Marta de Penaguião e Vila Real.

A Diretora Técnica da A2000, Marina Teixeira, apresentou os resultados gerais do trabalho efetuado e a verdade é que o impacto já foi significativo. "O projeto «Abrir Portas» visava promover o desenvolvimento de competências pessoais e de exploração do mundo profissional que, ao longo de 30 dias, distribuídos por um dia por semana em sala, abrangeu 10 pessoas (duas desistiram), das quais quatro tiveram experiências de trabalho durante um mês, uma conseguiu um contrato de trabalho, outra iniciou formação profissional, e prevemos que, a partir de janeiro, duas destas pessoas integrem o mercado de trabalho através de medidas ativas de emprego e três iniciem um processo de orientação socioprofissional", revelou, numa evidência do sucesso na abertura de novas «portas» aos participantes.

De seguida, foi a vez de os clientes do «Abrir Portas» serem os protagonistas da sessão zoom, ao apresentarem os três temas dos conteúdos do projeto ("Desenvolvimento Pessoal", "Empregabilidade" e "Relaxamento e Diversão") e o filme "Vozes que Comandam o Mundo" - um filme humorístico que enalteceu a veia artística dos participantes.

Por último, o psiquiatra João Pedro Camilo, do Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro (CHTMAD), fez uma apresentação com o tema "Promoção da Saúde Mental", onde deixou recomendações para uma vida equilibrada e ajustada aos desafios do dia-a-dia. "Diariamente, estamos sujeitos a oscilações de humor e diversas ocorrências, momentos de tensão e altos e baixos na nossa vida, às quais temos que nos adaptar, aceitando as dificuldades que surgem na nossa vida. Ter um estilo de vida saudável, aproveitar o tempo livre para fazermos coisas que nos deem prazer, limitar as preocupações e inquietações que diversas vezes provêm de notícias que vemos e ouvimos e consideramos perturbadoras, e partilhar os nossos receios com alguém (...)

Estímulo à empregabilidade quebrando mitos e medos

- Promoção de Saúde Mental -

João Pedro Camilo, IFE Psiquiatria

Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do CHMTAD -Vila Real

A2000, 30 de dezembro de 2021



(...) em quem confiamos são fundamentais para podermos gerir e reajustar melhor os nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos. Todos temos capacidades e competências que já nos ajudaram no passado a lidar com situações adversas. Recorramos sempre a essas ferramentas, pois somos mais fortes do que aquilo que julgamos!"

«ACESSÍVEL A TODOS»

O sítio web da A2000 tinha cerca de 12 anos e não cumpria as normas de acessibilidade do Decreto-Lei nº 83/2018 de 19 de outubro, obviamente que tornar o sítio acessível tem custos, e perante as múltiplas solicitações das IPSS's, o sítio Web vai ficando no final da "lista de prioridades".

Graças ao cofinanciamento proporcionado pelo Programa de Financiamento a Projetos do INR, I.P., finalmente, a A2000 conseguiu tornar-se mais inclusiva, também ao nível do sítio web.

Se compararmos com outras entidades do mesmo âmbito verifica-se que são poucas as que já têm o sítio acessível, mas a A2000 sente muito a necessidade de contribuir, a todos os níveis, para um mundo cada vez mais inclusivo.

Tecnicamente o sítio web da A2000 tinha necessidade de remodelação a 4 níveis:

- a) Percetibilidade:** apresentação aos utilizadores da informação e dos componentes da interface de utilizador, de modo a que eles os possam perceber;
- b) Operabilidade:** assegura que os componentes e a navegação na interface de utilizador são acionáveis;
- c) Compreensibilidade:** garantia de que a informação e a operação da interface de

utilizador é de fácil compreensão;

d) Robustez: apresentação de conteúdos suficientemente sólidos para que possam ser interpretados de forma fiável por uma ampla gama de agentes de utilizador, incluindo as tecnologias de apoio.

E, com a remodelação, pretendia-se que o sítio Web da A2000 respondesse a todos os requisitos de Usabilidade e Acessibilidade da Agência de Modernização Administrativa, expressos na Ficha Técnica do Kit do Selo de Usabilidade e Acessibilidade, isto é, no final da intervenção, o sítio Web deveria responder positivamente em termos de:

- 1) Clareza do conteúdo
- 2) Usabilidade do conteúdo
- 3) Estrutura da navegação equilibrada, facilitadora, coerente em todo o sítio
- 4) Estrutura da informação com layout adaptável e índices no topo
- 5) Elementos interativos acessíveis a todos os equipamentos, facilmente acionáveis e com elementos gráficos perfeccionáveis/destacados
- 6) Usabilidade e acessibilidade ao nível de: Formulários e Campos; Respostas; Erros; Menus de navegação; Títulos e subtítulos; Tabelas de dados; Formulários; Gráficos e imagens-link; Contraste; Players; Estrutura da página; Sintaxe de html e Ficheiros pdf

A empresa Bleam, de Vila Real, ganhou o concurso e foi quem procedeu a toda a renovação do sítio Web da A2000. Posteriormente, recorrendo à ferramenta "accessMonitor - validador de práticas de acessibilidade web", do sítio "acessibilidade.gov.pt" verificámos que o nosso sítio Web obteve pontuação máxima (10) em termos dos critérios oficiais de acessibilidade, mas faltava o confronto

Ferramentas de acessibilidade

- Aumentar Texto
- Diminuir Texto
- Escala de Cinzas
- Contraste Alto
- Contraste Negativo
- Fundo Branco
- Sublinhar Links
- Título legível
- Reset

final com os utilizadores humanos.

Assim, no dia 31 de dezembro realizámos um evento digital, via Zoom, onde abrimos ao público o sítio Web e realizámos exercícios para analisarmos o grau de acessibilidade. Convidámos o dono da Bleam (Fábio Leirós) e os associados da ACAPO (Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal) de Vila Real – estiveram presentes 3 - Ermídio Nogueira, Isabel Claro e João Oliveira, que proporcionaram um contributo precioso para aprimorar alguns pormenores.

As ferramentas de acessibilidade do sítio funcionaram adequadamente para as pessoas com baixa visão. Mas, no caso das pessoas cegas, estas recorrem a uma aplicação de leitor de ecrã que é o NVDA (Non Visual Desktop Access) e pudemos assistir aos procedimentos que as pessoas cegas têm de executar e como é que o NVDA lê/ informa sobre o que aparece no ecrã.

Percebemos que em algumas ações deveria haver um pequeno sinal sonoro associado e que noutras se poderia diminuir o número de "clics" para que seja mais fácil o acesso.

Obviamente que foi uma estreia, sem ensaios prévios, e com a agravante de ser por Zoom, pelo que ficou combinado uma utilização presencial com a Isabel Claro e o João Oliveira, na presença do técnico de Web Design da Bleam para, em conjunto, encontrarem as melhores soluções.

Tal como disse Fábio Leirós, no evento digital, desenhar um sítio Web acessível a cegos, surdos e pessoas com dificuldades na motricidade fina limita em termos da estética criativa que o sítio poderia comportar, o que tornou este projeto muito desafiante ao nível da conjugação da acessibilidade técnica com a beleza estética. Porém, ao ver, no evento digital, as pessoas cegas entrarem nos menus, acederem aos conteúdos e executarem ações no sítio da

A2000, foi um prémio que compensou todo o esforço.

Em termos de projeto de remodelação do sítio Web por forma a torná-lo tecnicamente acessível a pessoas com diferentes incapacidades, o objetivo cumpriu-se. Mas, porque somos ambiciosos, a nossa meta é candidatá-lo ao Selo de Usabilidade e Acessibilidade da AMA (Agência para a Modernização Administrativa) – ambicionamos o de Ouro, pois o de Prata sabemos que será fácil!

Portanto, estejam atentos porque o sítio Web da A2000 ainda vai dar que falar! Claro que tudo isto envolve muito trabalho de bastidores, pois como diariamente produzimos conteúdos para o sítio Web, isso envolve que haja vários procedimentos novos, por ex^o, todas as fotografias têm que ter uma legenda

descritiva do que se vê - objetos, cores, movimentos, emoções, clima, etc. - e todos os vídeos têm de ter legendas...

Enfim, sempre a enfrentar novos desafios, é essa a senda da A2000!

www.a2000.pt

Gonçalo Novais, Técnico

DEZEMBRO DE AMOR E DIGNIDADE... COM CHEIRINHO A NATAL!



Num mês de dezembro em que o frio começou a apertar, o ambiente nas salas do projeto «Estou Aqui!» estevequentinho, repleto de amor e afeto, com um delicioso «cheirinho» a Natal!

E o Amor foi mesmo a emoção trabalhada num mês de dezembro tão propício a gestos de solidariedade e afetividade. Rodeados das pessoas de que mais gostamos relembramos as memórias e recordações dos vários Natais das nossas vidas... Muito há a dizer sobre o significado de Amor, e uma coisa que descobrimos foi que o amor pode ser de vários tipos, um dos quais, e muito

importante, é o «amor-próprio» - afinal, se não gostarmos de nós próprios e não nos esforçarmos por ser um pouquinho melhores a cada dia, quem o fará melhor?!

Outro tipo de amor que abordámos foi o amor ao próximo, um amor que, para cada um de nós, pode manifestar-se de várias formas e dirigir-se a várias pessoas importantes nas nossas vidas. Neste sentido, nos três Concelhos onde decorreu o Projeto, quisemos levar um pouco de «amor» para casa, e cosemos, recortámos e decorámos uns lindos corações que colocámos nas nossas árvores de Natal, a fim de sentirmos esta emoção sempre presente nas nossas vidas. Para além disto, em Armamar e Tabuaço, graças ao Agrupamento do CNE 840 de Moura Morta, que fez uma recolha de brinquedos solidária, tivemos a oportunidade de saber como é bom dar... cada um escolheu uma pessoa especial para si e depois selecionou um brinquedo para lhe oferecer como gesto de Amor -

foi uma experiência diferente e única!

Dezembro foi também o mês de trabalhar o Direito à Dignidade, que poderá ser considerado como a base de todos os Direitos Humanos, pois todos eles existem para que o ser humano seja tratado com dignidade. Mas, afinal, o que é isso de ser «digno»?!

Para compreendermos melhor o que significa este conceito, vimos que a dignidade é "uma característica de atributo moral que incita o respeito" e que é um Direito que deve ser cumprido para que não haja ninguém a ser rebaixado ou tratado indignamente. Vimos também que a dignidade é aquilo que nos representa e o que queremos ver ao espelho. Até nos olhámos ao espelho para percebermos o que víamos no nosso reflexo, e encontrámos em nós pessoas dignas e cheias de valor!

E, para colocarmos ao serviço dos outros o valor que descobrimos ter em nós e queremos transmitir a quem nos rodeia, associámo-nos a iniciativas que geraram uma «bola de neve de amor», onde pudemos dar e receber. Em Murça, aliámo-nos à recolha solidária de brinquedos promovida pelo CLDS 4G Murça - Milhões de Esperanças, e ajudámos algumas crianças a terem um Natal mais feliz! E também recebemos, no final deste mês, uma prendinha das técnicas que

nos acompanharam durante este projeto! Gratidão, pelo facto de o caminho delas se cruzar com o nosso!

E para terminar o ano da melhor forma possível, tivemos a oportunidade de assistir à Apresentação de Resultados do “Estou Aqui!”, onde, para além dos nossos testemunhos, pudemos ouvir também alguns familiares e entidades, que sublinharam a importância de projetos como este para fazerem dos nos-

sos dias mais felizes, com amor e afeto, e respeito pela dignidade que todos temos! Um obrigado a todos, por nos acompanharem nesta aventura! E votos de um 2022 em que «Estejamos Aqui», a viver mais momentos de amor e solidariedade!

As técnicas



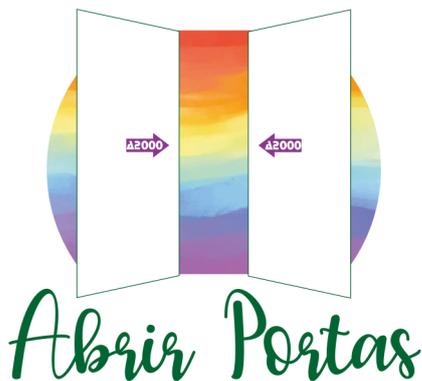
Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



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



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



Quando as Portas se Abrem ...
a vida prossegue!

Neste mês de dezembro terminou o financiamento do “Programa de Financiamento a Projetos do INR, I.P.” ao projeto «Abrir Portas» e cumprimos os seus três grandes objetivos: Promover o desenvolvimento pessoal; Desenvolver competências na área de TIC; Explorar o mundo profissional.

Foi a primeira pedra de uma mobilização maior. A mobilização pela dignificação das pessoas que, devido a um problema de saúde mental, viram as suas vidas interrompidas, no que diz respeito ao exercício pleno dos seus direitos.

Segundo o filósofo Emmanuel Kant, “Dignidade é tudo aquilo que não tem preço ...” e quando alguém, por motivos de saúde, se vê impossibilitado de exercer os seus direitos, então a sua dignidade humana está em perigo. Foi desta constatação que nasceu o projeto que agora termina, mas que deixa a porta aberta para continuarmos a empoderar as pessoas de modo a exercerem os seus direitos plenamente.

Quando caracterizamos alguém com vocabulário científico perde-se a singularidade humana de cada pessoa, e criamos uma barreira entre nós e os outros. Mas hoje são os outros e amanhã podemos ser nós!

A A2000 é feita de pessoas para pessoas e, por isso, os participantes que frequentaram as 30 sessões do «Abrir Portas», apesar de terem aberto algumas, têm ainda pela frente um trabalho pessoal, relacional e profissional longo, pelo que a A2000 as continuará a apoiar sempre que quiserem ou precisarem, através de

outros serviços que promove, agora que já estão no caminho da inclusão.

No dia 30 de dezembro “fechamos” com a realização do evento digital que foi um grande desafio, pois obrigou os participantes a prepararem as suas apresentações, a realizarem uma curta-metragem de entretenimento e a fazerem a apresentação em direto – tudo uma estreia! Que como uma prova final, revelou que os participantes estavam preparados para iniciar a maratona da vida, cada um em estádios diferentes: uns já no mercado de trabalho, outros a caminho e outros ainda numa fase de identificação dos interesses! Cada um no seu ritmo, cada um no seu caminho. Deixo uns versos de despedida ao grupo que me inspirou:

A história que vos vou contar é a história de quem neste projeto quis participar.

Estudaram, trabalharam e eram boas pessoas.

*Um dia a saúde lhes faltou
E tudo na vida mudou!*

*Os sonhos perderam
O futuro esqueceram
Os dias pararam
E os elos quebraram...*

*Foi uma caminhada no deserto
Num mundo que se tornou muito incerto.*

*E, apesar da multidão,
A vida pautou-se pela solidão.*

*Sozinhos é sempre mais difícil
Mas hoje têm do seu lado
Pessoas que os compreendem
E podem sentir-se mais acompanhados
Para seguirem os caminhos
Por eles desenhados!*

*Agora, ganharam uma nova esperança!
Perceberam que é preciso perseverança,
Para continuarem a rumar
Em direção ao novo futuro
Que se permitiram sonhar!*

*Neste projeto, que agora vai terminar
Abrimos várias Portas para iluminar,*

Descobrir e explorar



*Competências, habilidades
Interesses e especificidades.*

*Enfim, riquezas que todos temos
Mas que nem sempre sabemos.*

*Acredito que estes participantes
Partem agora mais confiantes.*

*Dizem que Deus escreve certo por linhas tortas
Foi o sentimento mais frequente no Abrir Portas!*

*Nada é por acaso,
Resta-nos seguir em frente
Mantendo uma vida coerente
Com os valores e emoções
Que pautam os nossos corações!*

E como acredito que o Fim de algo abre portas para novos começos, sei que os participantes deste projeto têm pela frente um mar de oportunidades: obrigada pela oportunidade que nos deram de nos encontrarmos aqui no «Abrir Portas»!

Olinda Coutinho, Técnica

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

CHECK-IN NO HOTEL

Durante o mês de dezembro os formandos do Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II – ação 2 a decorrer em Tabuaço, visitaram o Hotel Plácido Douro, localizado nesta vila.

Esta visita decorreu no âmbito da UFCD 3523 - Lavandaria e Tratamento de Roupas, com o objetivo de conhecermos o serviço de Lavandaria e Rouparia que este hotel oferece aos seus hóspedes.

Fomos recebidos pela rececionista Sílvia que, com a sua simpatia, nos guiou nesta visita, fazendo questão de nos mostrar, em primeiro lugar, alguns dos espaços do hotel tais como o restaurante, a cozinha, a suite presidencial e um quarto adaptado para pessoas com deficiência.

Este hotel de 4 estrelas possui 80 quartos divididos por dois pisos. Em regime permanente o hotel emprega 10 pessoas.

Mas o grande foco desta visita era conhecermos o serviço de lavandaria do hotel, que inclui a lavagem de roupa, a limpeza

a seco e o serviço de engomadoria e de costura. Foi-nos explicado e mostrado a funcionalidade das máquinas de lavar, secar e engomar, tendo esta lavandaria duas máquinas de lavar, uma para a roupa do hotel (lençóis e toalhas), e outra para a roupa dos hóspedes. O hotel também dispõe de um serviço de costura rápida sempre que algum hóspede solicitar.

Este hotel recebe normalmente hóspedes que permanecem mais que uma semana, daí estes serviços de lavandaria serem bastante solicitados.

Em breve, este grupo irá para Formação Profissional em Contexto de Trabalho (FPCT), e estas visitas pretendem capacitar os nossos formandos de ferramentas e de conhecimentos para que esta nova etapa seja de sucesso e de concretização.

Agradecemos a disponibilidade do Staff do Hotel, em particular à rececionista Sílvia.

Isabela Lima, *Formadora*



Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II – ação 2

Chaves

E 2021 CHEGOU AO FIM!

Depois de um longo ano com muitas alegrias e também algumas tristezas, algumas paragens mas sempre com muito trabalho, de novas experiências e aprendizagens, eis que o mesmo chega ao fim. E para que a alegria reinasse neste fim de ano, começámos o nosso último dia de formação com uma divertida sessão de cinema, com direito a pipocas. No final do dia tivemos ainda um bailarico, pois já temos saudades de dar um pé de dança acompanhado por um delicioso lanche, onde cada um de nós levou uma iguaria típica de Natal. E assim fizemos um lanche partilhado e trabalhamos assim este valor tão importante - a partilha.

Ficámos todos regalados e claro, com umas gramas a mais 😊, mas felizes.

Por Chaves foi assim, celebrámos o natal e a despedida a 2021 com grande alegria e espírito de união! Em janeiro, cá estaremos para novas aventuras, todos

juntos e com a mesma vontade de atingir novos objetivos e termos muito sucesso!

Curso 3 - Assistente Operacional

Raquel Santos e Marisa Camilo, Formadoras



ÚLTIMAS SEMANAS DO ANO

É nas últimas semanas do ano que nós pensamos em tudo o que fizemos ao longo do ano e todas as memórias boas e más que fomos criando ao longo dos dias desse mesmo ano. E, Ufa! 2021 foi um ano em cheio e intenso de emoções. Começámos com o ano fechados e, quando era para regressarmos, perdemos uma peça muito importante da nossa equipa, que será sempre lembrada com um sorriso enorme e sempre pronto. Obrigada Graciana!

A vida continuou e passámos momentos muito bons e cheios de carinho com os nossos formandos, aos quais mando um grande beijo e um abraço quentinho. O mês de dezembro serviu para relembrar, repensar e planear tudo o que devería-

mos mudar, melhorar e aprender, até porque é com os erros e as quedas que nós aprendemos na vida, sem exceção!

O que levamos deste ano tão atípico é que não somos nada sem o apoio uns dos outros, necessitamos de amor e empatia, sempre!

Em conjunto com os Formandos do AO8 e abordando esta temática, tão importante (e relembro: a empatia), construímos com material reciclado pequenas lembranças de Natal, acompanhadas de trabalho em equipa e momentos de amizade e alegria. Foi ao som de músicas de Natal que fizemos as nossas prendas, em que reciclámos e demos asas à nossa imaginação. De onde saíram coisas mui-

to giras e criativas!

Aos formandos do AO8 e a todos os outros que frequentam os cursos da A2000, aos técnicos e todas as outras pessoas que de forma direta e indireta ajudam a nossa Associação a fazer o trabalho incrível que tem feito até hoje, **UM BOM ANO!** Cheio de amor, saúde e empatia!

Joana Martins, Formadora



Cristina

Ernesto

Manuel



Ana Catarina

Telmo

Paulo

Marco

Ana da Graça

Eduardo

Sabrina

Verónica

Fernanda

FESTA NATALÍCIA

Os cursos a decorrer em Poiares organizaram, como habitualmente, a Festa de Natal. Esta celebração da época festiva decorreu no final da tarde do dia 23 de dezembro, nas instalações da A2000, com toda a segurança que nos é exigida.

Cada ação preparou uma atividade para apresentar. "Natal em todo o lado" foi o título da música interpretada pelos formandos do curso 1, ação 10. Já os do curso 1 ação 8 e ação 4 mostraram os seus dotes artísticos, declamando quadros natalícias feitas pelos próprios formandos.

No fim de todas as apresentações, passámos ao tão esperado lanche partilhado. A tarde de festa prosseguiu em ambiente



Curso Assistente Operacional - Ação 10

de grande alegria e entusiasmo. Apesar dos tempos diferentes em que vivemos, foi, sem dúvida, uma tarde divertida!

A verdade é que qualquer que seja o momento festivo, o importante é ter presente o verdadeiro sentido desta quadra.

Aurora Gouveia, Formadora



Curso Assistente Operacional - Ação 8



Curso Assistente Operacional - Ação 4

O FIM DE MAIS UM PERCURSO...



O curso 5 – **Promoção da Empregabilidade** iniciou formação no dia 01/09/2021 e terminou a 09/12/2021.

Este curso de Formação Contínua teve a duração de 400 horas e era constituído por 12 formandos de diferentes localidades.

Ao longo destes meses, foi sempre preocupação de toda a equipa técnica que a formação priorizasse práticas formativas que conduzissem ao desenvolvimento de competências não só profissionais, mas também pessoais e sociais, designadamente através de métodos participativos em que os formandos fossem o foco de todo o processo de ensino-aprendizagem.

Representando o emprego uma das mais relevantes condições de base da inserção social e sendo esta formação direcionada para a promoção da empregabilidade, as visitas a entidades de diferentes ramos profissionais foram uma constante ao longo de toda a formação.

Assim, o curso **Promoção da Empregabilidade** permitiu aos formandos não só o desenvolvimento das competências necessárias ao nível do saber-ser e saber-estar, mas também o desenvolvimento de conhecimentos profissionais e da própria realidade do mundo de trabalho.

No final, fica a sensação de dever cumprido, pois os testemunhos dos formandos vão de encontro aos objetivos da

formação. Acreditamos que o aumento das competências socioprofissionais não só facilitará a integração no mercado de trabalho, como dotará os formandos de competências básicas no domínio pessoal e comportamental.

“Eu gostei muito desta formação, das visitas, dos técnicos. Gostei de ter aprendido coisas novas que nunca tinha aprendido. Aprendi a saber estar.” (Filipe Costa)

“Gostei muito de andar neste curso, de fazer novos amigos, das formadoras, dos passeios. Sou muito feliz na A2000” (José Luís)

“Ao longo do curso aprendi coisas novas, aprendi a dialogar. As formadoras eram excelentes (...) o grupo era excelente” (João Valentim)

“A minha passagem pela A2000 foi maravilhosa. Aprendi muito sobre várias coisas diferentes” (Vinicius Agrello)

“Gostei de tudo que vivi nestes últimos meses na A2000” (Sandra Fonseca)

“Gostei muito de frequentar este curso e gostava de voltar” (Lígia Paula)

“Gostei muito de aprender a trabalhar nos computadores e das visitas” (Pedro Miguel)

“Eu gostei muito de andar na A2000. Aprendi muitas coisas, gostei das visitas, dos colegas e das formadoras” (Marcelo Rodrigues)

“Eu gostei de andar na A2000. Vou ter saudades das formadoras e dos meus colegas” (Henrique Quintelas)

“Eu gostava de voltar para a formação. Gostei muito” (João Mamede)

“Nesta minha curta passagem pela A2000, conheci pessoas novas e fiz novas amigas (...). Foi um curso curto, mas fizemos várias atividades práticas, o que é bom porque ficamos a entender melhor como funciona o mundo do trabalho (...) As formadoras fizeram tudo para nos motivar e despertar curiosidade para aprender coisas novas. Os outros técnicos dedicaram-se sempre para nos ajudarem em tudo o que podiam” (Etelvina Pereira)

Aurora Gouveia, formadora

E TERMINÁMOS O ANO DA MELHOR FORMA!

Durante os dois últimos meses do ano de 2021, os formandos de Resende da Ação 5 e Ação 9 - Assistente Operacional, tiveram contacto com diferentes realidades.



No âmbito da Componente de Cidadania e Empregabilidade e com o objetivo de situar-se em relação à inserção ou reinserção no mundo de trabalho, os formandos do AO5 de Resende visitaram o **Gabinete de Inserção Profissional (GIP) de Resende**. Foram recebidos pela responsável Dr.ª Sílvia Sá, que os elucidou sobre o seu trabalho e sobre o papel do GIP em Resende.



Tendo em conta a celebração do Dia Internacional dos Direitos da Criança, os formandos receberam a visita de duas técnicas da **CPCJ de Resende** para os sensibilizar sobre os direitos das crianças e conhecer os pressupostos desta Comissão.



Este fim de ano tivemos ainda a presença do jornalista da RTP José António Pereira. Com a sua simpatia e simplicidade, que tão bem o caracterizam, falou um pouco de comunicação e da importância da ética no decorrer da sua função como jornalista. Os formandos demonstraram-se muito entusiasmados no decorrer de toda a sessão, colocando várias questões sobre o seu percurso jornalístico!

Como a aprendizagem nunca é demais, no decorrer da Componente Formação para a Integração – Procura Ativa de Emprego e da UFCD 0623 – Empresa e Produção, os formandos de Resende da Ação 5 e Ação 9 - Assistente Operacional realizaram, juntamente com a formadora, uma visita às instalações da empresa CERMOUROS, para ficarem a conhecer uma das empresas do concelho de Resende que mais pessoas emprega.



Esta visita teve como objetivo reconhecer as oportunidades de emprego no concelho e identificar os recursos locais para a realização de procura de emprego.

A empresa CERMOUROS aposta em produtos autóctones, como a cereja de Re-



sende, entre outras frutas adquiridas de produtores locais e de zonas limítrofes, reforçando assim o setor primário e a economia local, tendo como objetivo específico o empoderamento local e a empregabilidade.

E como o Natal é Família, nada como fazer umas pequenas lembranças para aquecermos o coração daqueles de quem mais gostamos. Ao longo das sessões de várias UFCD'S foram realizados alguns trabalhos manuais pelos formandos.



Foram, sem dúvida, momentos muito enriquecedores para todos nós! Muito obrigada a todos pela disponibilidade, pela partilha e por toda a simpatia!



Marisa Cardoso e Sónia Pereira, Formadoras
Cursos 5 e 9 - Assistente Operacional

INÍCIO DE FPCT

Iniciámos o nosso percurso na A2000, a 01 de junho de 2020, onde integramos o Curso Assistente Operacional em Resende. Após cerca de um ano de formação em sala que serviu para aprender, aperfeiçoar conhecimentos e adquirir competências pessoais, profissionais e sociais muito importantes para nos prepararmos para uma nova etapa, demos início à nossa FPCT (Formação Prática em Contexto de Trabalho). Para muitos é a primeira experiência no mundo do trabalho e, no dia 02 de dezembro de 2021 fomos integrados em várias entidades e empresas do concelho de Resende.

Se no primeiro ano estávamos ansiosos, agora a ansiedade aumentou muito, pois vamos conhecer novas pessoas e adaptarmo-nos a um ambiente totalmente novo para todos nós. Sabemos que podemos continuar a contar com a ajuda da equipa da A2000, mas a responsabilidade é muito maior.

É impossível não termos medo de falhar, apesar da nossa dedicação e esforço. Sabemos que nem tudo vai ser fácil, mas podemos contar com a ajuda de toda a equipa da A2000 e das entidades onde vamos fazer a FPCT, pois vão acompanhar-nos diariamente, ensinando-nos como devemos fazer as tarefas e apoiando-nos nas dificuldades que possam surgir.

Agradecemos a todos os formadores, técnicos e às entidades que agora nos acolhem, o acompanhamento e a ajuda para ultrapassar todos os obstáculos.

Muito Obrigado!

Alguns testemunhos...

“Estou a realizar um sonho, aprender a trabalhar na área da fotografia (...) estou a adorar, em pouco tempo já aprendi muita coisa, vou agarrar esta oportunidade e ser uma grande fotógrafa.” **Diana (NELFOTO)**



“Estou a estagiar nas Piscinas Municipais de Resende. No primeiro dia a professora Goreti foi comigo e eu vi com quem eu ia trabalhar, mas eu já conhecia algumas pessoas e gosto muito de lá estar!” **Isaura (Piscinas Municipais de Resende)**

“Gosto muito de estar a estagiar nos jardins (...) é um trabalho que para mim não tem segredos, mas como gosto de andar ao ar livre esta foi a minha escolha!” **José Carlos (Câmara Municipal de Resende)**

“Sempre quis trabalhar numa oficina de automóveis e o curso deu-me esta oportunidade, gosto muito de estar lá e estou muito feliz!” **Luís (AutoEstrela)**

“Eu vim para a formação para aprender mais coisas, conhecer novas pessoas e acima de tudo distrair-me, pois estava há muito tempo em casa (...) estou a gostar muito do meu estágio, mas já tenho muitas saudades de passar mais tempo com os meus colegas e com as formadoras.” **Elisabete (– Minimercado da Cerca)**

“Estou a estagiar numa oficina, o meu sonho é aprender tudo sobre carros (...) e isso seria um sonho realizado!” **Micael (Luís Octávio Pereira – Eletricista Auto)**

“Estou a estagiar no Centro Escolar de S. Martinho de Mouros, já fiz lá um estágio,

conheço todas as pessoas e gosto muito de estar lá e do que faço.” **Stephanie (Centro Escolar de São Martinho de Mouros)**

“Estou a estagiar na Creche e Jardim de Infância da Santa Casa da Misericórdia de Resende, adoro crianças, não podia estar mais feliz!” **Susana (Santa Casa da Misericórdia de Resende)**

“O meu estágio é na Câmara Municipal de Resende, gosto muito das pessoas com quem estou a estagiar, são todos muito meus amigos!” **Teresa (Câmara Municipal de Resende)**

“Estou a estagiar no projeto da Rota N222, nunca pensei que seria tão gratificante (...) gostei do tempo que passei em sala, mas este estágio é a oportunidade da minha vida e não vou desiludir as pessoas que me ajudam e que me apoiam!” **Tiago César (Nuno Miguel Inácio Unipessoal, Lda. – Rota N222)**

Eu vim para a formação para aprender mais e conhecer novos colegas. As formadoras ajudam-nos muito (...) estou a estagiar na Junta de Freguesia de S. Martinho de Mouros com o Octávio que eu já conheço há muitos anos.” **Tiago Morgado (Junta de Freguesia de Resende)**

Ação 5 - Assistente Operacional

PASSAR A FERRO É MAIS FÁCIL DO QUE PENSÁVAMOS...

Na UFCD 3523 – Lavandaria e Tratamento de Roupas fizemos uma atividade prática onde nos foi proposto passarmos a ferro algumas peças de roupa do nosso dia-a-dia.

Antes de mais, tivemos de ter em atenção as etiquetas da roupa e fazer corretamente a sua leitura. De seguida, fomos explicados quais os equipamentos que deveriam ser usados (tábua e ferro), bem como os cuidados a ter no seu manuseamento e manutenção. Este assunto já havia sido explanado anteriormente nas sessões, bem como os diferentes tipos de equipamentos e produtos que existem para o tratamento da roupa. Após termos tudo preparado, fomos transmitidas algumas técnicas a utilizar para passar corretamente a roupa e foi feita uma demonstração pela

formadora. Por fim, colocámo-nos “mãos à obra” e lá começámos individualmente a passar uma peça de roupa.

Foi uma atividade diferente, mas sem dúvida muito enriquecedora para o nosso dia-a-dia.

Curso 3 – Ação 1
– Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



Baião

O NATAL ENCANTADO

Natal é tempo de comemorar a vida, espalhar o amor e semear a esperança. Natal também é sinónimo de festas em família, refeições partilhadas, presentes e manifestações de amor e carinho. Nestes dois últimos anos, a pandemia veio baralhar as nossas vidas e obrigou-nos a repensar a tradição.

Apesar das restrições impostas, continua a existir segurança e liberdade para realizar algumas atividades. Assim, não quisemos ficar parados e decidimos deitar mãos à obra e celebrar esta data com a realização de pequenos trabalhos manuais relacionados com o Natal.

Para nós, o Natal é e será sempre uma época de magia! Assim, com muita alegria e entusiasmo, lá começámos a trabalhar. Cada trabalho foi feito com amor e carinho, com o pensamento na nossa família e também na decoração natalícia das nossas casas. Estes trabalhos manuais foram, sem dúvida, uma excelente forma de canalizar a nossa energia para expressar a nossa magia natalícia e amor aos nossos, através destas pequenas lembranças/prendas. Cá estão os nossos trabalhos e bem bonitos!!!

Marisa Cardoso, Formadora
Ação 2, Assistente Operacional



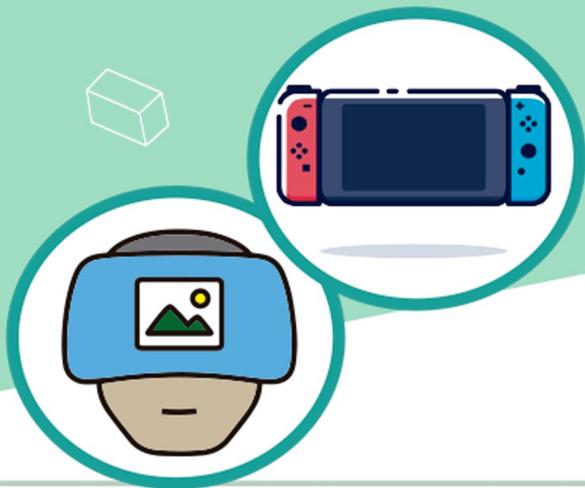
Com o apoio



"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



ATÉ AO NATAL, UM SALTINHO DE PARDAL.

E assim foi, sem darmos por ele, o espírito natalício foi-se espalhando pelos Espaços de Convívio, dando assim início às atividades de Natal. Pintámos desenhos no programa Paint, realizámos postais para oferecermos às pessoas de que mais gostamos e montámos uma árvore de Natal, em papel, com várias palavras que nos fazem lembrar esta época tão bonita como, por exemplo, paz, amor, união, gratidão, perdão, entre outras.

Mas, mesmo em época de festas, o trabalho não faltou, e foram muitas as atividades de estimulação cognitiva realizadas,

tanto nos Espaços de Convívio como nos domicílios. Escrevemos textos no Word, realizámos atividades para melhorar a memória e atenção no tablet e ainda trabalhamos o cálculo mental.

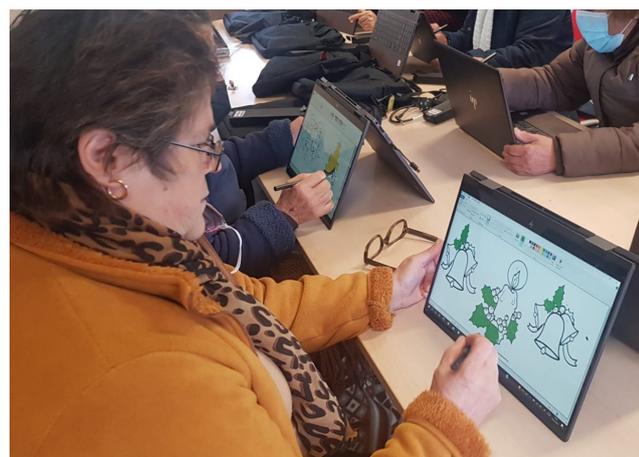
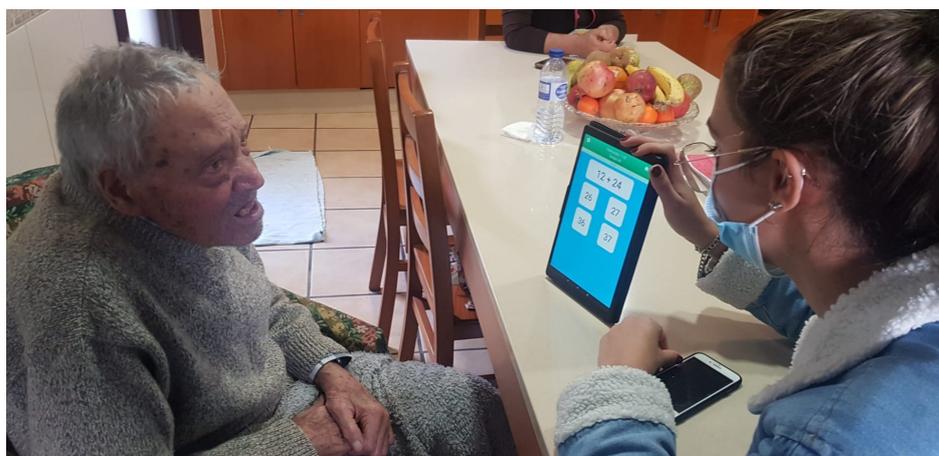
De referir também que a A2000 continua com o programa MAREES (Medida de Apoio ao Reforço de Emergência de Equipamentos Sociais), que, em articulação com as respetivas Juntas de freguesia, pretende, através da contratação de jovens locais, dar apoio aos idosos no que estes considerem necessário (aquisição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

E com mais um ano de trabalho a chegar ao fim, só temos de agradecer aos nossos clientes pelas partilhas, amizade, sabedoria e muitas gargalhadas que aquecem sempre os nossos corações.

Feliz Natal e um Bom Ano Novo!

Joana Alves,
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**



Zona de Intervenção

- Distrito de Vila Real

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiares - Régua e limítrofes

Obtenção de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



AS DECORAÇÕES DE NATAL DO CAARPD

Dezembro é sinónimo de Natal, e foi em torno das celebrações natalícias que se realizaram as atividades do CAARPD durante o mês.

A tarefa dos clientes passava por embelezar e decorar os espaços da sede da A2000 em Poiares, de modo a imbuir a Associação do espírito característico da época, e com a colaboração dos técnicos foi possível sentir o Natal no dia-a-dia da Associação, como os clientes referem. "O mês de dezembro é sempre muito especial para nós e o Natal é um dia pelo qual muito esperamos, por ser um tempo de alegria, amor e convívio com as nossas famílias. E tal como em todo o lado, também quisemos decorar os espaços da A2000 para que todos pudessem sentir o espírito natalício durante este mês. Nesse sentido, fizemos a nossa Árvore de Natal logo à entrada da Associação, visível para todos os que chegam, e reutilizámos algum material para fazer outro tipo de decorações, como casas a partir de pacotes de leite vazios ou anjos a partir de máscaras. Ficámos muito orgulhosos do nosso trabalho, que depois foi muito divulgado nas redes sociais, o que nos deixou muito contentes", disseram.

Num mês em que as atividades habituais de exercício físico, trabalhos manuais, dança, karaoke, cinema ou culinária continuaram a fazer parte dos dias dos clientes, é com um desejo de um novo ano feliz que eles se dirigem a todos neste fim de 2021. "Além de desejarmos que todos tenham festas felizes, queremos que todos tenham muito daquilo que colocámos na nossa Árvore de Natal. "Amor", "Carinho", "Sucesso" ou "Fé" num novo ano feliz são algumas das coisas que desejamos, além de agradecermos por todas as palavras de apoio e carinho a todos os que seguem as nossas atividades aqui na A2000! Tudo de bom para todos e um feliz ano de 2022!".

Gonçalo Novais,
Técnico



ENTÃO É NATAL!!!

O mês de dezembro é muito aguardado pelas crianças, devido ao Natal!! Escrever a carta ao Pai Natal, esperar pelos presentes.



Mas, nesta época, em vez de se desembruharem presentes, deviam-se desembruhar sentimentos e emoções!! Este Natal, em que as famílias vivem mais uma vez uma época atípica, marcada pela pandemia e distanciamento, importa sentir e fazer sentir mais do que dar e receber bens materiais. Devem trocar-se os bens materiais por bens essenciais, os brinquedos por brincadeiras.

Nesta altura de restrições, que não se limite o tempo passado com as nossas crianças. Que nos permitamos acompanhar e fazer parte do seu crescimento, que partilhemos as suas aprendizagens e subamos ao pódio a cada conquista e que possamos ajudar a cada derrota ou frustração, mostrando que estarmos presentes é o melhor presente a desembruhar!!

Desejo que neste Natal se iniciem novas tradições, que se criem momentos úni-



cos e se proporcionem emoções às nossas crianças e às nossas famílias.

Um Natal feliz não precisa de muitos presentes debaixo da árvore, mas sim de muitos momentos presentes, não só nes-



ta época como ao longo de todo o ano que em breve se inicia!!

AN O N OVO COMP OR TAMEN- TOS VELHOS!?

Todos tendemos a fazer promessas e idealizar uma nova vida a cada ano que inicia. A alimentação que vai ser mais saudável, o exercício físico que vai ser mais frequente, o trabalho que vai ser mais organizado ou a família e amigos que serão mais vezes contactados e visitados. A verdade é que na maioria das vezes o ano inicia e continuamos com os mesmos comportamentos que no anterior. Todos os anos se repetem os mesmos sentimentos que prometemos abolir, tais como frustração e tristeza. A ideia de que não somos capazes e por isso não temos valor continua a assombrar-nos.

Mas que exemplos queremos dar às nossas crianças!?

Co mo pod emos pe dir-lhes que ten- tem se lhe mostra- mos co mo é fácil d existir!?

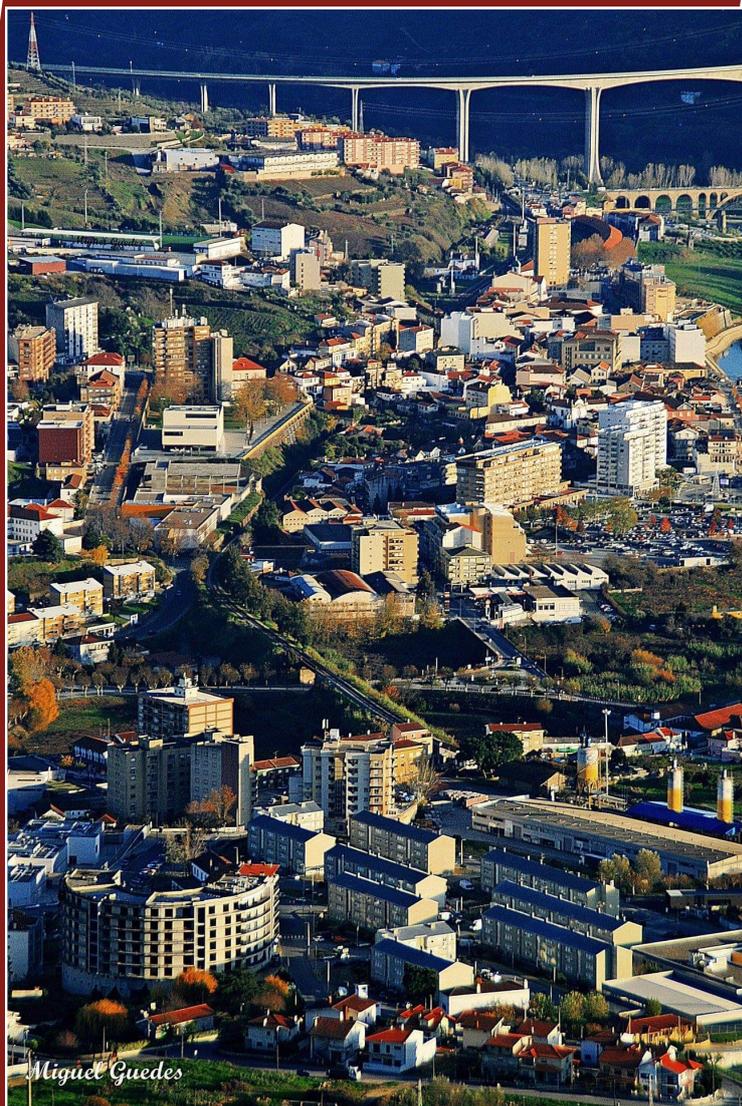
As mudanças não têm que ser visíveis para todos, não precisam de ser enormes e muito menos "aprovadas" pelos outros. Podem ser pequenas e com resultados a longo prazo. Estas mudanças e esta capacidade de manter e melhorar comportamentos vai tornar-nos mais fortes e capazes, e vai tornar os mais pequenos mais confiantes e, também eles, capazes de mudar e melhorar.

Faça uma lista de tarefas para realizar ao longo do ano, envolva a família e mostre às crianças o processo de mudança. E, acima de tudo, acredite em si!!

Que o todos os novos anos sejam repletos de pequenas mudanças e grandes conquistas!!

Joana Ferreira, Psicóloga

DOADOR DO MÊS



Venha visitar-nos!

Deixe-se encantar pelas margens do Douro...

 Rua Dr. José de Sousa 5050-275-Peso da Régua

 geral@freg-reguagodim.pt

 254 313 929 / 254 318 214

UNIÃO DAS FREGUESIAS
PESO DA RÉGUA E GODIM



15 anos de experiência profissional em construção de edifícios residenciais e não residenciais em todo o país.

“Cada projeto é de acordo às necessidades específicas de cada cliente!”

Profissionalismo no atendimento é uma preocupação nossa. Dispomos de uma equipa de experientes profissionais.

Dispomos de equipamentos, acessórios e materiais necessários para executar trabalhos de qualidade e, assim, satisfazer os nossos clientes.

Visite nas nossas instalações na certeza que os nossos profissionais irão ao encontro às suas expetativas, encontrando a melhor solução para si!

Sociedade de Construções Fonte do Arco, Unipessoal Lda.
Rua da Quintã, 123
5040-064 TEIXEIRÓ

antoniojorgeteixeirarodrigues@gmail.com
fontedoarco@gmail.com

tel. e fax: 254 897 040



ALVAÇÕES DO TANHA | ESCÁVEDAS | GRANJA | PRESEGUDA | SANTO XISTO | TANHA



A Junta de Freguesia de Vilarinho dos Freires

apoia a A2000 no seu trabalho social em prol da região!

DOADOR DO MÊS



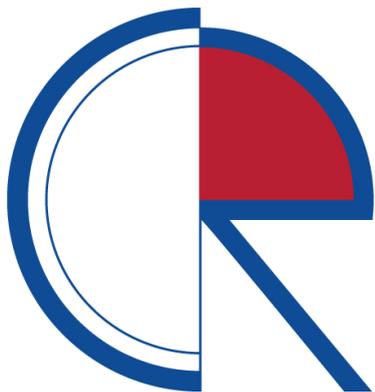
União de Freguesias de Galafura e Covelinhas

www.ufgalafuracovelinhas.com



**Largo do Jogo n°47
5050-043 Galafura - Peso da Régua**

jfgalafura@mail.telepac.pt



COMPASSO E RÉGUA

GABINETE DE PROJETOS

Escritórios:

- Av. de Ovar, Edifício Barretos, Bloco 1, 2ºEsq.
- Rua Cimo de Vila, n.º 5, Rio Bom,

Contactos:

Tel.: 254 318 052 / 278 789 079 / 966 625 668

5050-223 Peso da Régua

5445-083 S. João da Corveira, Valpaços

E-mail: compassoeregua@gmail.com



DOADORES DO MÊS



Quinta de São Domingos



www.a2000.pt

a2000@a2000.pt

Viver e Aprender | Edição 170 | dezembro 2021

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

