



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Christopher Miguel Barroso Domingues
Julho | 2011

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório Final Do Estágio

Christopher Miguel Barroso Domingues
Nº6686

Guarda, 2011

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório Final do Estágio

Curso: Licenciatura em Desporto

Disciplina: Estágio

Discente: Christopher Miguel Barroso Domingues N° 6686

Ficha de Identificação

Nome do Formando: Christopher Miguel Barroso Domingues

Nº do aluno: 5006686

Docente Orientadora: Prof. Bernardete Lourenço

Suporte Institucional/ Instituição Receptora:

Associação Nacional de Desporto para Deficientes Intelectuais (ANNDI) Portugal

Contribuinte nº. 508 575 931

Sede: Rua Profª Angélica Rodrigues, 46 – Sala 7 4400-555 Vila Nova de Gaia Porto Portugal

Web: www.anddi.pt

Mail: info@anddi.pt

Telef: +351 227 129 138/9

Fax: +351 227 129 143

Ramo de Actividade: Desporto para pessoas com deficiência intelectual

Responsável da Instituição: José Manuel de Almeida da Costa Pereira

Tutor: José Manuel de Almeida da Costa Pereira

Identificação do Projecto: Desporto para pessoas com deficiência intelectual

Inserido no programa:

- 1º DSISO Open EuropeanSwimmingChamps Coimbra, Portugal 2011.
- Campeonato de Portugal em Futsal
- 1º Corta Mato de A.I.C.I.A
- Torneio Regional Síndrome Down – Norte
- Jogos LUSOS 2011

Local:Rua Profª Angélica Rodrigues, 46 – Sala 7 4400-555 Vila Nova de Gaia Porto Portugal

Destinatário:

- **Ação directa** – Portadores de deficiência intelectual
- **Ação indirecta** – pessoas de várias instituições e os meios de comunicação.

Número de participante: difícil de contabilizar devido aos diferentes campeonatos que nós realizamos.

Duração do estágio: 150horas (15 semanas)

03/03/2011 Até final de 16/06/2011 (10 horas semanais)

Índice

| | |
|--|----|
| Ficha de Identificação..... | I |
| 03/03/2011 Até final de 16/06/2011 (10 horas semanais)..... | II |
| Índice de Tabelas | VI |
| Agradecimentos | 1 |
| Introdução..... | 2 |
| Parte I - Caracterização da Cidade de Vila Nova de Gaia..... | 4 |
| História e Origem da Cidade de Vila Nova de Gaia..... | 5 |
| Localização Geográfica da Cidade de Vila Nova de Gaia | 7 |
| Património de Vila Nova de Gaia..... | 8 |
| Parte II – Caracterização do Local de Estágio..... | 9 |
| Localização da ANDDI Portugal..... | 10 |
| <i>ANDDI Portugal</i> | 12 |
| Modalidades da ANDDI Portugal | 13 |
| Parte III - Estágio..... | 14 |
| Objectivos Gerais da ANDDI Portugal | 15 |
| Objectivos Gerais do Estagiário | 16 |
| População Alvo | 16 |
| Parte IV - Planificação..... | 17 |
| Planificação Semanal de Estágio | 18 |
| Planificação de Actividades do 2º Semestre..... | 19 |
| Parte V - Descrição das Actividades | 20 |
| Campeonato de Portugal Futsal – Vila Nova De Gaia | 21 |
| Balança Final:..... | 22 |
| Corta-Mato Regional Centro – Arouca 11 | 23 |
| Balança Final:..... | 24 |
| 6º Meeting Cidade de Fafe – FAFE 11..... | 25 |
| Balança Final:..... | 26 |
| Jogos Luso – Mealhada | 27 |
| Balança Final..... | 30 |
| Jogos de Portugal – Coimbra/Leiria | 31 |
| Balança Final..... | 34 |
| VI- Trabalhos Realizados Como Secretariado | 35 |
| Revista “Momentos de Memoria 20 anos 1991-2001” | 36 |
| Balança Final:..... | 36 |

| | |
|---|----|
| Envolvimento na Organização do <i>1º DSISO Open European Swimming Champs</i> Coimbra, Portugal 2011..... | 37 |
| Balanço Final:..... | 37 |
| Parte VI - Balanço do Estágio | 38 |
| Acções de Formação..... | 41 |
| Conclusão | 42 |
| Bibliografia..... | 43 |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1-Mapa de Portugal – Vila Nova de Gaia | 7 |
| Figura 2-Mapa do Distrito de Vila Nova de Gaia | 7 |
| Figura 3-Mosteiros da Serra do Pilar | 8 |
| Figura 4- Convento Corpus Christi | 8 |
| Figura 5-Casa Museu Teixeira Lopes..... | 8 |
| Figura 6- Centro Histórico..... | 8 |
| Figura 7-Mapa Vila Nova de Gaia | 10 |
| Figura 8-Mapa Ponte de Referencia | 10 |
| Figura 10-Sala do Departamento Técnico | 11 |
| Figura 11-Sala dos Serviços de Contabilidade/Sala de Troféus..... | 11 |
| Figura 12-Sala dos Eventos Internacionais | 11 |
| Figura 9-Sala do Director Executivo/Serviços Administrativos | 11 |

Índice de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1- Planificação Semanal | 18 |
| Tabela 2 - Planificação de Actividades 2º Semestre | 19 |
| Tabela 3 - Futsal | 21 |
| Tabela 4 - Atletismo Arouca | 23 |
| Tabela 5 - Fafe Atletismo | 25 |
| Tabela 6 - Atletismo Jogos Luso | 27 |
| Tabela 7 - Atletismo - Jogos de Portugal | 31 |

Agradecimentos

O corrente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, relativamente ao terceiro e último ano do Curso de Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, integrada no Instituto Politécnico da Guarda.

Todo este projecto final, embora elaborado individualmente, não seria possível a sua concretização sem a contribuição e colaboração de pessoas e instituições, diversas, a quem presto o mais sincero agradecimento.

Aos meus pais, que ao longo dos três anos lectivos me apoiaram incondicionalmente na forma como me proporcionaram uma boa educação.

À minha irmã, Melissa Sue Barroso Domingues, que me cativou para o começo de uma vida universitária e dedicação que me demonstrou neste percurso.

Aos meus grandiosos e estimáveis avós que sempre se disponibilizaram emocionalmente oferecendo-me muita força.

À minha amiga da Guarda pela imensa ajuda e empenho que demonstrou na elaboração deste relatório.

À Professora Natalina Casanova, pelo esforço, e fulcral apoio na minha formação académica.

À Professora Bernardete Jorge, orientadora do presente trabalho, pelo interesse e rigor científico disponibilizado.

À Associação Nacional de Desporto para Deficientes Intelectuais, destacando o Sr. Eng. Costa Pereira por me aceitar e convidar para a realização deste Estágio do segundo semestre, e pelo seu apoio constante.

À Sandra Ferreira, minha coordenadora na Instituição, que sempre me permitiu realizar tudo o que desejava.

Ao Rui Alecrim, colega do Instituto Politécnico da Guarda e colega de trabalho na Associação, que me ofereceu todo o seu apoio ao longo destes três anos.

Introdução

O presente relatório serve para descrever e dar a conhecer o decorrer do estágio realizado na Associação Nacional de Desporto para Deficientes Intelectuais ANDDI Portugal, Assim, na proposta do local de estágio, a nossa preferência escolhida foi a Associação Nacional de Desporto para Deficientes Intelectuais (ANDDI Portugal), em Vila Nova da Gaia, na Cidade do Porto.

Baseado no interesse e curiosidade, para a escolha do local de estágio, nada melhor do que juntar as duas (organização de um evento e treinar pessoas portadoras de uma deficiência) e aceitar o convite da ANNDI Portugal.

Como o desporto para pessoas portadores com deficiência sempre me despertou muito interesse e a curiosidade, em como estas pessoas muito especiais podem mostrar as suas qualidades em praticar uma modalidade e sabendo as suas dificuldades no nível intelectual, motora ou ate visual concretizar as conquistas que eles conseguiram durante estes anos a nível nacional e internacional, e mostrar ao mundo inteiro que eles também podem fazer igual ou ate melhor de que as pessoa que não são portadoras de qualquer incapacidade.

O Curso de Licenciatura do Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (ESECD) tem uma duração de três anos lectivos em que são divididos por seis semestres (dois semestres em cada ano lectivo) tendo como objectivos principais a formação de licenciados com competências técnicas, científicas e pedagógicas, em que são capazes de efectuar tarefas de melhoria e gestão da actividade física desportiva.

No 3º ano do Curso de Licenciatura de Desporto faz parte no plano lectivo, a unidade curricular que se chama estágio, em que este, surge no decorrer do primeiro e segundo semestre, e que vale dezoito créditos, com uma carga horária mínima de oito horas semanais durante trinta semanas, em que quinze semanas enquadram-se no primeiro semestre e o restante, concluindo - o no 2º semestre

Os dias deliberados para a realização do estágio, durante a semana foram as quintas-feiras e as sextas-feiras, e quando necessário, também, aos fins-de-semana, com uma carga semanal de dezasseis horas (oito horas por dia).

O Desporto Adaptado e a Organização de um Evento Nacional e Internacional sempre nos fascinou, a curiosidade em como os atletas portadores de uma doença, são treinados pelos respectivos treinadores, os passos em que necessitamos de saber para criar um evento de êxito.

Tendo como principal objectivo poder estagiar e futuramente trabalhar com pessoas portadoras de deficiência intelectual, organizar e cooperar em actividades nada melhor que poder estagiar numa associação que proporciona tudo isto como a Anddi.

Neste segundo semestre, tivemos a possibilidade de participar em várias organizações de eventos nacionais e internacionais entre elas o campeonato de Portugal em Futsal que decorreu em Vila Nova da Gaia, no dia 30 de Abril, o 1º corta mato de A.I.C.I.A que decorreu em Arouca, no dia 5 de Maio, Torneio Regional Síndrome Down – Norte, que decorreu em Fafe, no dia 12 de Maio, nos jogos LUSOS em que decorram na Mealhada, nos dias 21 e 22 de Maio, Jogos de Portugal, e nos dias 10 e 11 de Junho em Coimbra, e assistimos à criação de um evento internacional que irá decorrer nos dias 15 a 21 de Novembro que se designa de 1º DSISO Open European Swimming Champs Coimbra, Portugal 2011.

Neste relatório será possível ver toda a descrição das competições nas quais estivemos directamente abrangidos, assim como um balanço final do estágio realizado.

Parte I - Caracterização da Cidade de Vila Nova de Gaia

História e Origem da Cidade de Vila Nova de Gaia

A Cidade está situada na margem sul da Foz do Rio Douro. A origem de Vila Nova de Gaia remonta presumivelmente a um castro celta. Quando integrada no Império Romano, tomou o nome Cale (ou Gale, uma vez que no Latim Clássico não há uma distinção clara entre as letras e o som "g" e "c"). Este nome é, com grande probabilidade de origem Céltica, um desenvolvimento de "Gall-", com a qual os Celtas se referiam a eles próprios. O próprio Rio Douro (Durus em latim), é igualmente celta, construído a partir do Celta "dwr", que significa água.

Durante os tempos romanos, a grande maioria da população vivia na margem sul do Douro, situando-se a norte uma pequena comunidade em torno do porto de águas fundas, no local onde se situa agora a zona Ribeirinha do Porto. O nome da Cidade do Porto, posteriormente, "Portus Cale", significaria o Porto ("portus" em latim) da Cidade de Gaia. Com o desenvolvimento, como centro de trocas comerciais, a margem norte acabou por também crescer em importância, tendo-se aí estabelecido o clero e os burgueses.

Com as invasões mouras do século VII D.C., a fronteira "de facto" entre o estado árabe e cristão acabou por se estabelecer por um longo período de tempo no Rio Douro, por volta do ano 1000. Com os constantes ataques e contra-ataques, a cidade de Cale, ou Gaia, perdeu a sua população, que se refugiou na margem norte do Rio Douro.

Após a conquista e pacificação dos territórios a sul do Douro, por volta de 1035, com o êxodo e expulsão das populações Muçulmanas, deixando terras férteis abandonadas, os colonos estabeleceram-se novamente em Gaia, em troca por melhores contratos feudais, com os novos senhores das terras conquistadas. Esta nova população refundou a antiga cidade de Cale com o nome Vila Nova de Gaia em torno do castelo e ruínas da velha "Gaia".

Após a fundação do reino de Portugal, as duas povoações - Gaia e a Vila Nova - mantiveram-se autónomas. Gaia recebeu carta de foral passada pelo rei D. Afonso III em 1255 seguindo-se Vila Nova, por D. Dinis, em 1288.

Em 1383, no entanto, ambas foram integradas no julgado do Porto, perdendo a sua autonomia. Vila Nova de Gaia, reconhecida sobretudo pela abundância agrícola,

teve um papel fundamental no desenvolvimento comercial do Vinho do Porto, aqui tendo se fixado no século XVIII a Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro, e os armazéns das diversas companhias exportadoras.

No século XIX, a cidade esteve no centro de batalhas significativas tanto na Guerra Peninsular como na Guerra Civil Portuguesa (1828-1834), quando uma vez mais o Douro marcou a fronteira entre os beligerantes. Data deste segundo conflito o desenvolvimento e reputação de uma das imagens de marca da cidade, a fortificação da serra do Pilar, durante o cerco do Porto.

No final das guerras liberais, Gaia e Vila Nova foram finalmente agraciadas com autonomia política, e ao fundirem-se nasceu o actual concelho de Vila Nova de Gaia, em 20 de Junho de 1834.

Em 28 de Junho de 1984, foi elevada a cidade sendo composta por 24 freguesias.(Wikipédia, 2011).

Localização Geográfica da Cidade de Vila Nova de Gaia

Em seguida apresentamos a localização geográfica de Vila Nova de Gaia, através dos mapas:



Figura 1-Mapa de Portugal – Vila Nova de Gaia

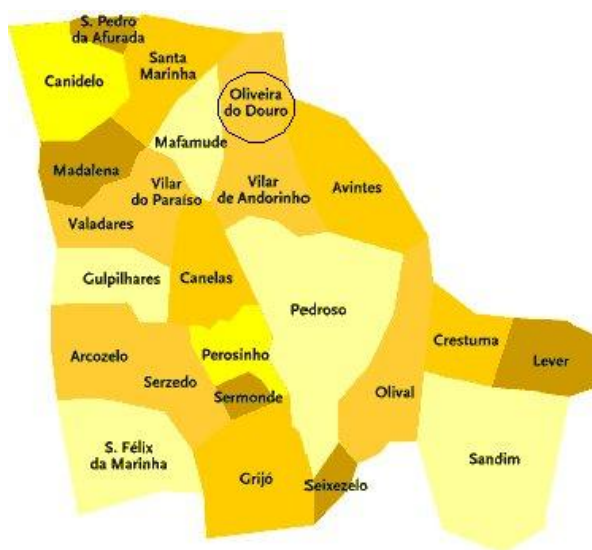


Figura 2-Mapa do Distrito de Vila Nova de Gaia

(Fonte: Gaia Global)

(Fonte: Gaia Global)

Área: 168,7 km²

População: 312 742 habitantes

Densidade populacional: 1 838 habitantes/km²

Número de Freguesias: 24

Fundação do Município: 1255

Região: Norte

Sub-região: Grande Porto

Distrito: Porto

Património de Vila Nova de Gaia

O Vinho do Porto é a sua maior riqueza e emblema, aconchegado nas caves do Centro Histórico, onde adquire novo gosto, qualidade e vida prolongada.

Monumentos emblemáticos, como os Mosteiros da Serra do Pilar (Património Mundial), de Grijó, de Pedroso e Corpus Christi, a Casa Museu Teixeira Lopes, o Centro Histórico, as povoações de Arnelas, Aguda, Granja e suas igrejas paroquiais, capelas e edifícios de carácter civil marcam os tempos e ritmos da comunidade gaiense. (Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia).



Figura 3-Mosteiros da Serra do Pilar

(Fonte: Wikitravel)



Figura 4- Convento Corpus Christi

(Fonte: AboutPortugal)



Figura 5-Casa Museu Teixeira Lopes

(Fonte:Flickr)



Figura 6- Centro Histórico

(Fonte: Panoramio.com)

Parte II – Caracterização do Local de Estágio

Localização da ANDDI Portugal

O local de estágio escolhido, a Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual (ANDDI Portugal), fica localizado na Rua Professora Angélica Rodrigues, 46 – Sala 7, 4400-555 Vila Nova de Gaia.

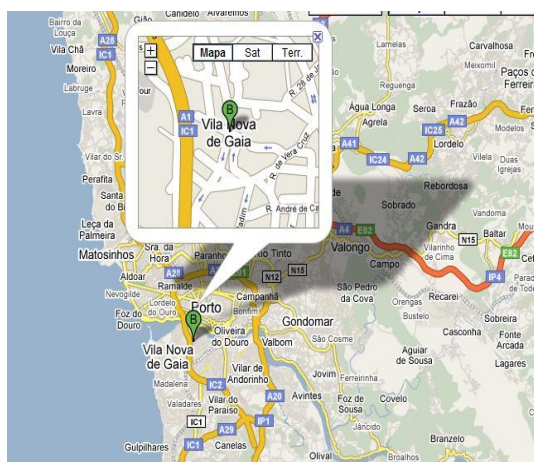


Figura 7-Mapa Vila Nova de Gaia



Figura 8-Mapa Ponte de Referencia

Agenda

A= Sede ANDDI

B= Ponte de Referencia Gaia Shopping

Contactos:

Telefone: +351 227 129 138/9

Fax: +351 227 129 143

E-mail: info@anddem.org.pt

Website: www.anddi.pt

Instalações da ANDDI Portugal

As instalações de ANDDI Portugal estão muito bem organizadas e devidamente montadas com todos os equipamentos essenciais para a realização de futuro e correntes projectos, encontram-se divididas em duas salas, na sala 7 encontram o gabinete do Director Executivo, os Serviços Administrativo, Serviços de Contabilidade e Departamento Técnico, a sala 6 é dirigida serve exclusivamente de apoio quando de eventos internacionais e quedesignámos como o gabinete de Eventos Internacionais.



Figura 9-Sala do Director Executivo/Serviços Administrativos

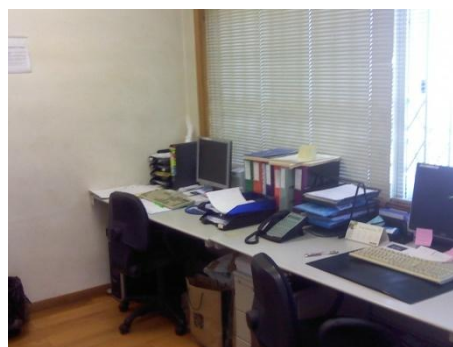


Figura 10-Sala do Departamento Técnico



Figura 11-Sala dos Serviços de Contabilidade/Sala de Troféus



Figura 12-Sala dos Eventos Internacionais

ANDDI Portugal

ANDDI Portugal (Associação Nacional de Desporto Para Deficientes Intelectuais) antigamente designada por ANDDEM foi fundada em 1990.

Desde essa data a ANDDI é o Organismo nacional responsável pelo desenvolvimento prático do desporto para pessoas portadoras de deficiência intelectual/ problemas com a aprendizagem, de acordo com a orgânica da F.P.D.D (Federação Portuguesa de Desporto Para Deficientes).

A ANDDI Portugal, é uma Instituição sem fins lucrativos, cuja principal actividade é desenvolver e organizar a prática de actividades desportivas de competição, para atletas nacionais portadores de deficiência intelectual, a levar a efeito em Portugal como no estrangeiro com a finalidade fundamental da sua plena reabilitação e integração na sociedade.

Modalidades da ANDDI Portugal

A ANDDI Portugal desenvolve diversas actividades para pessoas portadoras de deficiência intelectual tais como:

Desportivas

- Atletismo (Pista, Pista Coberta, Corta-Mato e Estrada)
- Basquetebol
- Ciclismo (Estrada e BTT)
- Futsal
- Futebol (7 e 11)
- Ginástica
- Judo
- Natação
- Remo (*Indoore* Adaptado)
- Ténis
- Ténis de Mesa
- Vela Adaptada

Recreativas

- Actividades Adaptadas
- Actividades Aquáticas
- Actividades Equestres
- Actividades Expressivas
- Acampamentos / Colónias
- Jogos Tradicionais
- Multi-actividades
- Orientação

Formação

- Cursos de Monitores/Treinadores
- *Workshops*
- Colóquios e Seminários
- Acções de Formação

Parte III - Estágio

O surgimento de ANDDI em Portugal foi devido à falta de estruturas desportivas nacionais que dessem resposta ao desporto para deficientes, em especial para a Deficiência Intelectual. Mas também, pela falta de coordenação das actividades que as diferentes Instituições/Clubes promoviam individualmente por todo o país. E com o intuito de preparação de Selecções Nacionais em diversas modalidades para representar Portugal em competições internacionais.

É por essas razões, que se tornou necessário ocupar um lugar relevante na nossa sociedade de modo a colmatar a inexistência de estruturas nesta área.

Objectivos Gerais da ANDDI Portugal

- Fomentar e organizar a prática de actividades desportivas para cidadãos com deficiência intelectual;
- Promover a realização de acções desportivas no âmbito das actividades curriculares desportivas das Instituições ligadas à deficiência intelectual;
- Promover a realização de acções competitivas para Instituições/Clubes para a prática de actividades desportivas;
- Elaborar / coordenar um Calendário de actividades desportivas nacionais e regionais susceptíveis de serem praticadas por atletas com deficiência intelectual;
- Promover estágios de âmbito nacional com vista a integrar a Selecção Nacional em competições internacionais;
- Participar com Selecções Nacionais em competições internacionais, nomeadamente Campeonatos da Europa, Campeonatos do Mundo e Global Games;
- Promover e apoiar a organização de Acções de Formação para Técnicos de Desporto para deficiência intelectual.

Objectivos Gerais do Estagiário

- Compreender o que é a deficiência intelectual;
- Conviver directamente com atletas com deficiência intelectual;
- Compreender a organização de actividades desportivas para atletas com deficiência intelectual;
- Organizar e cooperar em actividades, campeonatos e acções de formação realizadas pela ANDDI Portugal.

População Alvo

Durante este período de estágio contactámos e trabalhamos directamente com pessoas portadoras de deficiência intelectual a nível nacional.

a deficiência intelectual é caracterizada por o Q.I (Quociente intelectual) em que representa um valor inferior a 70-75, por dificuldades em dois ou mais domínios adaptativos, e uma incapacidade evidenciada até aos 18 anos (período de desenvolvimento), segundo a Organização Mundial de Saúde.

Parte IV - Planificação

Planificação Semanal de Estágio

O estágio foi realizado no local às Quintas e Sextas-feiras, e sempre que necessário aos Sábados e Domingos. Os restantes dias da semana eram preenchidos com aulas e reuniões de estágio no Instituto Politécnico da guarda (IPG), como podemos constatar na figura seguinte:

| | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | Sabado | Domingo |
|-------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|--------|---------------|
| 8:30-9:00 | | | | | | | |
| 9:00-9:30 | | | | | | | |
| 9:30-10:00 | | | | | | | |
| 10:00-10:30 | | | | | | | |
| 10:30-11:00 | | | | | | | |
| 11:00-11:30 | | | | | | | |
| 11:30-12:00 | | | | | | | |
| 12:00-12:30 | | | | | | | |
| 12:30-13:00 | | | | | | | |
| 13:00-13:30 | | | | | | | |
| 13:30-14:00 | | | | | | | |
| 14:00-14:30 | | | | | | | |
| 14:30-15:00 | | | | | | | |
| 15:00-15:30 | | | | | | | |
| 15:30-16:00 | | | | | | | |
| 16:00-16:30 | | | | | | | |
| 16:30-17:00 | | | | | | | |
| 17:00-17:30 | | | | | | | |
| 17:30-18:00 | | | | | | | |
| 18:00-18:30 | | | | | | | |
| 18:30-19:00 | | | | | | | |
| | Reunião Estágio | | Investigação | | Sáude Nutrição | | Estágio ANDDI |
| | Psicologia | | Marketing | | Organização e Gestão | | Fim de Semana |

Tabela 1- Planificação Semanal

Planificação de Actividades do 2º Semestre

A seguinte tabela mostra-nos as actividades efectuadas ao longo do 2º Semestre de estágio. Escritório

| Planificação de Actividades do 2º Semestre | | | | | | | | | | |
|--|-----------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| | Fevereiro | | Março | | Abril | | Maio | | Junho | |
| 1 | | | Aulas | 3ª | | 6ª | | D | Aulas | 4ª |
| 2 | | | Aulas | 4ª | | S | Aulas | 2ª | | 5ª |
| 3 | | | | 5ª | | D | Aulas | 3ª | | 6ª |
| 4 | | | | 6ª | Aulas | 2ª | Aulas | 4ª | | S |
| 5 | | | | S | Aulas | 3ª | | 5ª | | D |
| 6 | | | | D | Aulas | 4ª | | 6ª | Aulas | 2ª |
| 7 | | | Aulas | 2ª | | 5ª | | S | Aulas | 3ª |
| 8 | | | Aulas | 3ª | | 6ª | | D | Aulas | 4ª |
| 9 | | | Aulas | 4ª | | S | Aulas | 2ª | | 5ª |
| 10 | | | | 5ª | | D | Aulas | 3ª | | 6ª |
| 11 | | | | 6ª | Aulas | 2ª | Aulas | 4ª | | S |
| 12 | | | | S | Aulas | 3ª | | 5ª | | D |
| 13 | | | | D | Aulas | 4ª | | 6ª | Aulas | 2ª |
| 14 | | | Aulas | 2ª | | 5ª | | S | Aulas | 3ª |
| 15 | | | Aulas | 3ª | | 6ª | | D | Aulas | 4ª |
| 16 | | | Aulas | 4ª | | S | Aulas | 2ª | | 5ª |
| 17 | | | | 5ª | | D | Aulas | 3ª | | 6ª |
| 18 | | | | 6ª | | 2ª | Aulas | 4ª | | S |
| 19 | | | | S | | 3ª | | 5ª | | D |
| 20 | | | | D | | 4ª | | 6ª | Aulas | 2ª |
| 21 | | | Aulas | 2ª | | 5ª | | S | Aulas | 3ª |
| 22 | | | Aulas | 3ª | | 6ª | | D | Aulas | 4ª |
| 23 | | | Aulas | 4ª | | S | Aulas | 2ª | | 5ª |
| 24 | | | | 5ª | | D | Aulas | 3ª | | 6ª |
| 25 | | | | 6ª | | 2ª | Aulas | 4ª | | S |
| 26 | | | | S | Aulas | 3ª | | 5ª | | D |
| 27 | | | | D | Aulas | 4ª | | 6ª | | 2ª |
| 28 | Aulas | 2ª | Aulas | 2ª | | 5ª | | S | | 3ª |
| 29 | | | Aulas | 3ª | | 6ª | | D | | 4ª |
| 30 | | | Aulas | 4ª | | S | Aulas | 2ª | | 5ª |
| 31 | | | | 5ª | | | Aulas | 3ª | | |

| | | | |
|-----------------------|--|-----------------------|--|
| Início do 2º Semestre | | Interrupção da Pascoa | |
| Fins-de-semana | | Faltas | |
| Estágio | | Aulas | |
| Provas ANDDI | | Fim do 2º semestre | |

Tabela 2 - Planificação de Actividades 2º Semestre

Parte V - Descrição das Actividades

Passamos a apresentar a descrição de todas actividades desenvolvidas, bem como uma pequena meditação do que ocorreu.

Campeonato de Portugal Futsal – Vila Nova De Gaia

Estavam presentes neste campeonato o Campeão Nacional do ano passado - o Clube Gaia, o finalista da época passada - a APPACDM-Viseu, o Clube Desportivo "Os Especiais" da Madeira e o Futebol Clube do Porto em que foi uma competição **em que** nós como organização esforçamos muito para concretizar este campeonato na cidade de Gaia devido aos horários que foram permitidos pelas instalações do colégio de Gaia e o pavilhão do Futebol Clube De Gaia.

| | |
|--|----------------------------------|
| Local: Vila Nova de Gaia | Data: 30 de Abril de 2011 |
| Modalidade: Futsal | |
| Jogos: <ul style="list-style-type: none"> • Campeonato de Portugal <ul style="list-style-type: none"> ➤ Clube de Gaia VS Futebol Clube do Porto ➤ Clube Desportivo "Os Especiais" da Madeira VS APPACDM-Viseu ➤ Futebol Clube do Porto VS APPACDM-Viseu (3º e 4º Lugar) ➤ Clube de Gaia VS Clube Desportivo "Os Especiais" da Madeira (1º e 2º Lugar) | |

Tabela 3 - Futsal

No dia 30 de Abril de 2010, concentrámo-nos no colégio de Gaia, onde por volta das 9 horas começaram a chegar as respectivas equipas que iam disputar o campeonato de Portugal, a volta das 9 horas e 30 minutos foi realizado o sorteio em que foi definido o primeiro e segundo jogo, em que o primeiro jogo ia ser disputado entre Clube de Gaia VS Futebol Clube do Porto e o segundo jogo ia ser disputado entre Clube

Desportivo "Os Especiais" da Madeira VS APPACDM-Viseu, e depois os vencedores do 1º e 2º jogo iam jogar para o 1º e 2º lugar e os derrotados do 1º e 2º jogo iam jogar para o 3º e 4º lugar, por volta das 9 horas e 45 minutos dirigíamos para o pavilhão de Gaia onde ia ser realizado o primeiro jogo do campeonato entre Clube de Gaia VS Futebol Clube do Porto, o jogo era previsto para começar as 10 horas mas com o atraso na activação funcional de ambas as equipas o jogo só começou a ser realizado as 10 horas e 15 mins.

O Primeiro Jogo foi basicamente o clube de Gaia a jogar e o Futebol Clube Do Porto a ver em que o jogo terminou 8-1 para Clube de Gaia.

O segundo jogo agendado foi entre Clube Desportivo "Os Especiais" da Madeira VS APPACDM-Viseu em que o Clube Desportivo "Os Especiais" da Madeira foram, a equipa mais bastião, com uma vitória em que o jogo terminou com uma surpresa em que ninguém esperava com a goleada do Clube Desportivo "Os Especiais" da Madeira por 8-1.

Às 13 horas, todas as equipas deslocaram-se para o refeitório do colégio de gaia, onde almoçámos.

Por volta das 14 horas, deu-se o 3º jogo do dia que ia ser disputado para atribuir o 3º e 4º lugar entre o Futebol Clube do Porto VS APPACDM-Viseu, foi um jogo muito disputado até ao último minuto, em que o Futebol Clube do Porto Saiu Vencedor por um resultado de 5-4 e conquistou o 3º lugar enquanto a equipa que todos esperavam ficar em 1º ou 2º lugar ficou em 4º lugar.

Logo depois do jogo do 3º e 4º lugar foi a vez de atribuir o 1º e 2º lugar entre Clube de Gaia VS Clube Desportivo "Os Especiais" da Madeira, em que o Clube de Gaia mais uma vez goleou, mas desta vez por 11-2.

Balanço Final:

Durante este Campeonato, a minha participação foi acompanhar a realização do sorteio das equipas, ajudámos o Sr. Árbitro Gustavo, como oficial de mesa, e ajudámos na entrega das medalhas e taças às respectivas equipas vencedoras e vencidos.

Foi um campeonato que correu muito bem sem problemas e em que, os atletas mostraram a sua satisfação total.

Corta-Mato Regional Centro – Arouca 11

Este corta-mato Regional realizou-se no convento de Arouca, em que a principal razão era a interacção dos deficientes intelectuais que se encontravam nesta instituição com a sociedade em si.

| | |
|--|--------------------------------|
| Local: Arouca (Convento de Arouca) | Data: 5 de Maio de 2011 |
| Modalidade: Atletismo | |
| Prova: | |
| ➤ Corta – Mato Regional Centro – Arouca 11 | |

Tabela 4 - Atletismo Arouca

No dia 5 de Maio de 2011, concentrámo-nos as 8 horas na entrada principal da ANDDI Portugal em direcção a Arouca em que a deslocação foi realizada de carro.

Pelas 10 horas, chegámos à instituição A.I.C.I.A, em que esperámos pela responsável da instituição para que ela pudesse mostrar onde ficava a pista onde ia decorrer a prova.

A Prova começou a decorrer as 10h e 45 minutos com uma caminhada à volta da pista com os atletas participantes e com as crianças do infantário, para que os atletas pudessem conhecer melhor a pista onde ia decorrer a prova.

Pelas 11 horas e 05 minutos iniciaram-se as seguintes provas em que nós tivemos que verificar os nomes e dorsais de cada participante que iam participar nas provas seguintes realizados:

- 1 000m Actividade Adaptada
- 1 000m Actividade Adaptada Feminino
- 1 000m Síndrome Down Feminino
- 1000m Síndrome Down masculino
- 2 000m Adaptado Masculino
- 2 000m Iniciados Masculinos
- 2 000m Veteranos Masculinos
- 2 000m Juniores Masculinos

Logo depois das entregas das medalhas e das respectivas taças aos participantes e instituições, pelas 13 horas e 30 minutos voltámos à instituição A.C.I.C.A de Arouca para a respectiva hora de almoço, que a instituição cedeu.

Balanço Final:

Sem dúvida antes desta prova, estávamos com algum receio, em como ia decorrer, pois foi a nossa primeira prova nesta modalidade, já tinha-mos feito dois campeonatos de futsal, nomeadamente o campeonato de Europa de Futsal, mas nunca tínhamos realizado uma prova de atletismo. Tirando este receio, a prova correu muito bem e sem problemas nenhuns.

Durante esta prova estivemos na organização dos atletas que iam participar em escalões e na entrega de medalhas e taças aos respectivos atletas e instituições que participaram.

6º Meeting Cidade de Fafe – FAFE 11

O meeting Cidade de Fafe foi criado inicialmente no ano 2005 e já é um meeting obrigatório na calendarização de ANDDI existir, em cada ano que passa estão inscritos cada vez mais atletas com deficiência intelectual que querem participar neste meeting.

| | |
|---|---------------------------------|
| Local: Fafe | Data: 12 de Maio de 2011 |
| Modalidade: Atletismo | |
| Prova: | |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ 6º Meeting Cidade de Fafe – FAFE 11 | |

Tabela 5 - Fafe Atletismo

No dia 12 de Maio, de 2011, concentrámo-nos as 8 horas e 30 minutos na entrada principal da ANDDI Portugal para ir para Fafe.

Pelas 10 horas chegámos à instituição C.E.R.C.I.F.A.F, e dirigimo-nos imediatamente para o campo onde iria decorrer o meeting, para organizar os preparativos enquanto esperáva-mos pelas respectivas equipas participantes.

Pelas 10 horas e 30 minutos tiveram presentes nas respectivas provas:

- 50m Actividade Adaptada Masculino
- 100m Adaptado Masculino
- 100m Síndrome Down Masculino
- 100m Síndrome Down feminino
- 200m Adaptado Masculino
- 200m Adaptado Feminino
- 200m Adaptado Juniores Masculinos
- 200m Síndrome Down Masculino
- 200m Síndrome Down Feminino
- 800m Adaptado Masculino
- 1 500m Seniores Masculinos
- 1 500m Veteranos Masculino

- 400m Marcha Síndrome Down Feminino
- 1 500m Marcha Seniores Femininos
- 1 500m Marcha Síndrome Down Femininos
- 4x100m Síndrome Down Masculinos e Femininos
- Comprimento Adaptado Masculinos e Femininos
- Comprimento Adaptados e Síndrome Down masculinos
- Comprimento sem Corrida actividade Adaptada Masculinos e Femininos
- Peso (3Kg) Adaptado e Síndrome Down Femininos
- Peso (4Kg) Síndrome Down / Adaptado e Iniciados Masculinos
- Peso (7,260Kg) Seniores Masculinos
- Arremesso da Bola Actividade Adaptada Masculinos e Femininos
- Disco (1Kg) Síndrome Down

Logo depois das entregas das medalhas e as respectivas taças aos participantes e instituições pelas 13 horas e 30 minutos, fomos para o almoço em que este, teve lugar no refeitório da instituição.

Balanço Final:

Durante este meeting, participámos na entrega das fichas e dorsais de cada atleta às respectivas instituições que iam participar, e na entrega das respectivas medalhas e troféus aos participantes.

Durante este meeting correu tudo como planeado, ninguém se lesionou e não houve problemas nenhuns na organização deste evento.

Jogos Luso – Mealhada

Neste fim-de-semana em que decorreram os Jogos Lusos foram batidos 25 recordes Nacionais em que a atleta que destacou foi o atleta Luis Gonçalves do Clube CERCIFAF, ao bater 3 recordes Mundiais em velocidade concretamente nos 100m, 200m e nos 400m.

| | |
|--|--------------------------------------|
| Local: Mealhada | Data: 21 e 22 de Maio de 2011 |
| Modalidade: Atletismo | |
| Prova: | |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogos Luso 2010/2011 | |

Tabela 6 - Atletismo Jogos Luso

No dia 21 de Maio de 2011, concentrámo-nos no colégio de Gaia, onde por volta das 12h 30 minutos, dirigimo-nos para a localidade da Mealhada, de autocarro, onde iriam ser disputados os Jogos Lusos.

Pelas 11h30 horas chegámos ao Estádio Municipal do Luso para as respectivas provas de atletismo que iam decorrer no 1º dia:

- 400m Marcha Actividade Adaptado e Síndrome Down Masculino e Feminino
- Comprimento Adaptado Feminino + Triatlo
- Comprimento Juniores / Veteranos e Adaptado Masculino
- Comprimento Benjamin / Iniciados e Síndrome Down Masculino
- Comprimento Síndrome Down Feminino
- Martelo (7,260Kg) Seniores Masculino
- Martelo (4kg) Seniores Feminino
- 1 500m Marcha Adaptado Masculino e Síndrome Down Masculino e Feminino
- 110m Barreiras (0,914) Seniores Masculino
- Peso (5) Juniores Masculinos
- Peso (4) Iniciados, Síndrome Down e Adaptado Masculino
- 100m Barreiras (0,64) Seniores feminino

- Peso (3) Juniores e Síndrome Down
- Peso (2) Adaptado Feminino
- Altura Seniores Feminino
- 100m Adaptado Feminino
- 100m Síndrome Down Feminino
- 100m Veteranos e Adaptado Masculino
- 100m Triatlo Adaptado
- 100m Síndrome Down Masculino (series)
- Comprimento Seniores Masculino
- 50m Actividade Adaptada
- Dardo (800) Seniores Masculino
- Dardo (600) Seniores Feminino
- 400m Seniores Masculino
- Comprimento Seniores Feminino
- 400m Síndrome Down Masculino / Feminino (corrida à Corda)
- 300m Juniores e Adaptados Masculino
- 300m Adaptado Feminino
- 100m Juniores / Seniores Masculino (Final)
- 100m Metros Seniores Feminino (Final)
- 1 600m Iniciados / veteranos Masculino / e Síndrome Down Masculino e Feminino
- 1 500m Seniores Masculino e Feminino
- 600m Benjamin Masculino
- 4x100m Adaptado (Misto) e Síndrome Down Masculino e Feminino
- 3 000m Marcha Juniores Masculino / Feminino e Seniores / Veterano Feminino
- 5 000m Marcha Seniores / Veterano Masculino

Logo depois da última prova, voltámos para o hotel onde foi servido o jantar e o respectivo café, em seguida tivemos um tempo para socializar com os atletas.

No dia 22 de Maio de 2011, por volta das 7h45, concentrámo-nos na entrada do hotel para nos dirigirmos ao Estádio Municipal do Luso, esperava-nos o último dia de provas de atletismo. Fomos de seguida para a Câmara de Chamada em que o principal objectivo era a supervisão da passagem dos competidores da área de aquecimento para o

local de competição, após terem sido feitas as verificações da Câmara de Chamada, de modo que todos estejam presentes e preparados no local e na hora da prova que foram as seguintes:

- Dardo (700) Juniores Masculino
- Dardo (600) Síndrome Down Masculino
- Dardo (500) Juniores Feminino
- Dardo (400) Adaptado Masculino / Feminino e Síndrome Down Feminino
- Altura Seniores Masculino
- 400m Barreiras (0,84) Seniores Masculino
- 5 000m Seniores Masculino
- Arremesso Bola Actividade Adaptado Masculino e Feminino (163g)
- Disco (2Kg) Seniores Masculino
- Disco (1,5Kg) Juniores Masculino
- Disco (1Kg) Síndrome Down
- Disco (1Kg) Seniores Feminino
- Disco (750g) Síndrome Down Feminino
- 1 000m Benjamin Masculino e Adaptado Masculino / Feminino
- 200m Juniores / Seniores Masculino
- 200m Seniores Feminino
- 200m Adaptado e Veterano Masculino
- 200m Síndrome Down Masculino
- 200m Síndrome Down e Adaptado Feminino
- Peso (4) Seniores e Veterano Feminino
- 800m Síndrome Down / Iniciados / Juniores Masculino
- 800m Seniores Masculino e Feminino
- Comprimento Sem Corda Actividade Adaptada
- 4x300m Juniores Masculino

Balanço Final

Durante os Jogos do Luso, cooperámos na entregar das fichas e dorsais de cada participante e as respectivas instituições, tivemos durante os dias 21 e 22 de Maio na câmara de Chamada em que a nossa função era a supervisão da passagem dos competidores da área de aquecimento para o local de competição, após terem sido feitas as verificações da Câmara de Chamada, em que as principais verificações eram os uniformes, números e os nomes de cada participante modo que todos estejam presentes e preparados no local e na hora da prova.

Durante esta prova estava presente algum nervosismo isto porque nunca havíamos participado como arbitro da câmara de Chamada em que foi-nos dito que era um trabalho com muito responsabilidade e para estarmos sempre atento aos dorsais e ao nome de cada atleta, tirando esse nervosíssimo correu tudo bem.

Jogos de Portugal – Coimbra/Leiria

Os jogos de Portugal é um evento organizado pela Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes em que foi o 1º ano que existiu um evento em Portugal que englobou todos os tipos de deficiência.

| | |
|---|---------------------------------------|
| Local: Coimbra/ Leiria | Data: 10 e 11 de Junho de 2011 |
| Modalidade: | |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Atletismo entre outras | |
| Prova: | |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogos de Portugal 2010/2011 | |

Tabela 7 - Atletismo - Jogos de Portugal

No dia 10 de Junho de 2011, concentrámo-nos no colégio de Gaia, onde por volta das 07h horas nos deslocámos, de autocarro, para Coimbra para participámos nos Jogos de Portugal.

Estes jogos definem-se como *“Uma iniciativa da Federação Portuguesa de Desporto Para Pessoas com Deficiência Os Jogos de Portugal Coimbra 2011 realizam-se nos dias 10 e 11 de Junho em Coimbra e são uma iniciativa da Federação Portuguesa de Desporto Para Pessoas com Deficiência que tem por objectivo a promoção do desporto para pessoas com deficiência em Portugal”*. (RTP, 2011).

Pelas 10h30, chegámos ao Estádio de Coimbra para o levantamento das credenciais e deixar as respectivas de Basquetebol, Futsal para que eles pudessem competir nos campeonatos que iam disputar em Coimbra.

Pelas 11h30, chegámos ao Estádio Municipal da Leiria para o 1º dia nas provas de atletismo:

- 100m – Seniores Masculinos T10-20-30-40 e Surdos (eliminatórias) eliminatória 1

- 100m – Seniores feminino T10-20-30-40 e Surdos Final
- 100m – Síndrome Down T37 / T21 / Adaptado T22 Masculino (series) Serie 1
- 100m – Síndrome Down T37 / T21 / Adaptado T22 Feminino Final
- Comprimento (tábua 3m) Seniores Masculino F20-30-40-Surdos
- Comprimento (tábua 2m) Seniores feminino F10-20-30-40
- Dardo/800g – Seniores Masculinos F10-20-30-40
- Dardo/600g – Seniores Feminino F10-20-30-40
- Peso/ 4Kg – Seniores F36 / Síndrome Down F21 / Adaptado F22 Masculino
- Peso/ 3Kg – Síndrome Down F21 Feminino
- Peso/ 2Kg – Adaptado T22 Feminino
- 110m Barreiras / 0,914m – Seniores Masculinos T20 Series
- 100m Barreiras / 0,84m – Seniores Feminino T20 Series
- 400m – Seniores T10-20-30-40 / Síndrome Down T21 Masculino (series)
- 400m – Seniores T10-20-30-40 / Síndrome Down T21 Feminino Final
- 300m – Adaptado T22 Masculino e Feminino Final
- Comprimento Sem Tábua – Síndrome Down T21 / Adaptado T22 Masculino
- Comprimento Sem Tábua – Síndrome Down T21 / Adaptado T22 Feminino
- Martelo / 7,260Kg – Seniores Masculino F10-20
- Martelo / 4Kg Seniores Feminino F20
- Altura – Seniores F20 Feminino
- 100m – Seniores Masculino T10-20-30-40 Surdos Final Open
- 1 500m – Síndrome Down T21 / Seniores T10-20-30-40 Surdos Masculino (séries)
- 1500m – Síndrome Down T21 / Seniores T10-20-30-40 Femininos Final
- 4x100m – Seniores Feminino T20 Final
- 4x100m – Seniores Masculino T10-20 Final
- 5 000m Cadeiras Rodas – Seniores T50 Masculino
- 10 000m – Seniores Masculino T10-20 – Surdos
- 1 500m – Marcha Síndrome Down T21 / Adaptado T22 Feminino
- 3 000m Marcha - Seniores Feminino T20
- 5 000m Marcha – Seniores Masculino T20

Logo depois da última prova, voltámos para Coimbra para a realização do jantar que foi oferecido pela Escola Superior de Educação e depois dirigimos directamente para o estádio de Coimbra para a inauguração de Jogos de Portugal com um concerto do Mickeal Carreira.

No dia 11 de Junho de 2011, por volta das 8h45, concentrámo-nos na entrada do Hotel Dona Inês para irmos a Leiria disputar o último dia de provas de atletismo.

Pelas 9h40 horas chegámos ao Estádio de Leiria e dirigimo-nos logo, para a câmara de Chamada, onde esperarmos com os atletas que iam participar nas provas:

- 5 000m – Seniores Masculino e Feminino T10-20 – Surdos
- Dardo / 600g – Seniores F36 / Síndrome Down F21 Masculino
- Dardo/ 400g – Síndrome Down F21 Feminino + Adaptado F22 Masculino e Feminino
- 400m Barreiras / 0,84m – Seniores Masculino T20 Final
- 1 000m Adaptado T22 Masculino e Feminino
- Altura – Seniores F20 Masculino
- 1500m Cadeiras Rodas – Seniores T50 Masculino
- 200m – Seniores T10-20-30-40 Surdos Masculino (series)
- 200m – Seniores T10-20-30-40 Feminino Final
- Disco / 2Kg Seniores Masculino F10-20-40
- Disco / 1Kg Seniores Feminino F10-20-40
- 200m Síndrome Down T21 / Adaptado T22 Masculino
- 200m Síndrome Down T21 / Adaptado T22 Feminino
- Triplo Salto (Tábua 9 ou 11m) – Seniores Masculino F10-20
- Peso /7,260Kg – Seniores Masculino F10-20-40
- Peso /4kg – Seniores Feminino F10-20-40
- 800m – Síndrome Down T21 / Seniores T10-20-30-40 Masculino (series)
- 800m – Síndrome Down T21 / Seniores T10-20-30-40 Feminino
- 4x400m – Seniores Masculino e Feminino T10-20

Logo depois da última prova, voltámos para Coimbra para ver o final de Basquetebol em cadeiras de rodas, onde a equipa de Sintra venceram, aproveitámos para assistir ao encontro do final de Basquetebol entre Gaia Clube contra ARCIL-Lousã o Clube de Gaia vencedor, Após este jogo regressámos a Gaia.

Balanço Final

Durante os Jogos de Portugal, estivemos a entregar as fichas e dorsais de cada atleta do Clube de Gaia que, logo depois quando chegámos a Leiria (devido falta de condições na pista de atletismo de Coimbra) tivemos durante os dias 10 e 11 de Junho na câmara de Chamada, aí a nossa função era verificar os nomes e dorsais dos atletas que iam participar na prova e dirigi-los para a meta.

Durante esta prova correu tudo bem devido à experiencia que tivemos durante este estágio de segundo semestre e nas provas em que participámos.

VI- Trabalhos Realizados Como Secretariado

Revista “Momentos de Memória 20 anos 1991-2001”

A revista relata os vinte anos de existência de ANDDI, as conquistas internacionais em que participaram os atletas com deficiência intelectual, algumas estáticas sobre o número de atletas filiados, número de acções e o número de participações por modalidade durante o ano 2010.

A nossa função, neste projecto, foi actualizar a base de dados de endereços de correio electrónico que ANDDI já tinha mas que faltava algumas empresas mais conhecidas em Portugal, e rever as conquistas que os atletas com deficiência intelectual tiveram fora do país durante estes 20 anos.

Balanço Final:

Durante este período verificámos como a ANDDI é uma organização sem fundos lucrativos em que tentamos angariar fundos para que seja possível mostrar ao mundo inteiro que os atletas com deficiência intelectual são tão bom como atletas normais, e isso é notório na conquista de medalhas conquistados durante os últimos 20 anos que ANDDI existe.

Envolvimento na Organização do 1º DSISO Open European Swimming Champs Coimbra, Portugal 2011

Este evento irá decorrer só em Novembro mas os preparativos começaram antes do nosso estágio. No entanto, conseguimos perceber os passos bases para uma criação de um evento em que as expectativas estão em alto devido ao 4º Campeonato do Mundo de Natação para Síndrome de Down, DSISO que decorreu em Albufeira no ano 2008e em que participaram mais de que 20 países, incluindo Portugal.

Neste projecto estivemos envolvidos em vários trabalhos, como por exemplo de traduções de inglês para português, já que a maioria dos documentos estavam escritos em inglês, Criámos modelos de creditações para os participantes, a imprensa, Convidados VIP e para os acompanhantes das atletas respectivamente os país, irmãos etc, Elaborámos um guião para ajudar nas definições de metas para certas tarefas; organizámos os documentos no seu respectivo dossier em que cada país tinha o seu separador.

Balanço Final:

Durante este período em que estivemos neste projecto demos conta que criar um evento com esta responsabilidade não é assim tão fácil devido a toda a burocracia necessária.

Ganhámos um conhecimento em como criar um guião para nos ajudar definir os prazos para as respectivas tarefas e conhecer as fases de como criar um evento ainda tivemos a hipóteses de evoluirmos o nosso inglês.

Entrar nesta organização foi uma mais-valia devido ao conhecimento que ganhamos para o futuro.

Foi uma experiencia inesquecível dada a dimensão deste evento a nível internacional e também muito facilitado devido aos prazos em que propusemos a cada tarefa.

Parte VI - Balanço do Estágio

A realização do estágio na Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual, ANDDI Portugal, foi com muito prazer que estivemos ligados a uma instituição de desporto adaptado e da organização de eventos desportivos tão conhecido nacional e internacionalmente em que se forçam para concretizar e mostrar o verdadeiro valor dos nossos atletas com deficiência intelectual.

O Desporto adaptado desde há muito tempo é, sem duvida algo que nos anima muito e do qual sempre sonhámos um dia vir a fazer parte numa vertente mais prática, isto é propriamente no aspecto de relação treinador - atleta, depois de termos tido esta oportunidade de ter passado por este estágio na organização, em que é considerado bastante importante para que poderemos perceber toda a temática que está por de trás de uma boa organização.

Estes três meses de Estágio (15 semanas) foram bastante cansativo não só psicologicamente mas também fisicamente, devido ao número de provas em que estivemos envolvidos, desde a criação e divulgação de eventos organizados a cada uma das instituições/equipas e algumas selecções internacionais já que a ANDDI também organiza eventos internacionais.

Foram inúmeras as provas nacionais, como já referimos anteriormente onde fizemos parte directamente da organização das mesmas e das quais tiramos proveito para projectos futuros que possam surgir, sem duvida, momentos inesquecíveis.

Além disso tudo, fizemos parte de projectos importantes, como a criação de uma revista designado “20anos de Memoria” em que relata os vinte anos de existência de ANDDI e as conquistas nacionais e internacionais que tivemos durante estes últimos anos.

Ao chegar a meta final deste ciclo de estágio, podemos verificar tudo aquilo que concluímos, o que aprendemos, e de certeza que nos será uma mais-valia para o nosso futuro como profissionais de desporto.

O facto de a ANDDI nos ter facultado este estágio e nos ter auxiliado em todos os elementos que fazem parte dela, em tudo o que foi necessário e em todos os momentos, faz com que este estágio tenha corrido muito bem, e que cheguemos a este

ponto com a certeza de que os objectivos que foram inicialmente propostos fossem cumpridos e alcançadas com sucesso.

Acções de Formação

Durante o presente ano, para além do estágio, foram realizadas formações complementares tais como:

- Actividades Aquáticas (*Hidrobike*, Hidroterapia), realizada no dia 16 de Maio em Santa Maria da Feira, pela Feira Viva.

- Treino Desportivo – Desportos Colectivos: O guarda-redes; da formação ao rendimento, realizado no dia 30 de Maio, pelo Instituto Politécnico da Guarda,

Conclusão

Durante este 2º semestre, tivemos a possibilidade de participar na criação de algumas provas tais como 1º DSISO *Open EuropeanSwimming* Champs Coimbra, Portugal 2011, que decorrerá em Novembro de 2011 bem como a possibilidade de participar na organização de várias competições nacionais.

As experiências que juntámos no estágio devido, ao envolvimento de vários competições em que participámos durante este ano, contribuiram bastante para que o decorrer deste estágio tenha sido mais fácil.

Um dos pontos altos deste semestre foi sem dúvida, a participação nos 1º Jogos de Portugal por tudo aquilo que envolveu, como foi o primeira ano de sua criação, juntou muitos atletas com todos os tipos de deficiências, bem como o envolvimento de duas cidades (Coimbra e Leiria) para a concretizaçãodesta prova, já que a pista de atletismo do estádio de Coimbra não se encontrava nas melhores condições para a realização da prova de atletismo.

Outros dos pontos relevantes, foi a o começo de organização do evento 1º *DSISO Open European Swimming Champs Coimbra*, Portugal 2011, são grandes as expectativas para este evento, devido ao 4º Campeonato do Mundo de Natação para Síndrome de Down, DSISO – Albufeira 2008 que correu muita mais alto de que as expectativas esperadas.

As expectativas que foram propostos para o estágio de 2º semestre alcançaram-se e até mesmo superaram-se.

E, assim, chegámos ao fim do estágio do 2º semestre e com a certeza que os objectivos que nos sugerimos no início foram atingidos e os deveres foram cumpridos com muito esforço e dedicação.

Bibliografia

Artigonal.com - Diretório de artigos gratuitos Diretório de Artigos Gratuitos . (16 de Junho de 2010). *Cidade de Vila Nova da Gaia*. Obtido em 18 de Junho de 2011, de Artigonal.com: <http://www.artigonal.com/turismo-e-viagem-artigos/cidade-de-vila-nova-de-gaia-2649189.html>

Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia. (s.d.). *www.cm-gaia.pt*. Obtido em 18 de Junho de 2011, de Gaia Câmara Municipal: http://www.cm-gaia.pt/gaia/portal/user/anon/page/_CMG_0000.psml?categoryOID=E9818080808280GC&contentid=8D81808080CO&nl=pt

RTP. (03 de Junho de 2011). *www.rtp.pt*. Obtido em 14 de Junho de 2011, de <http://ww1.rtp.pt/icmblogs/rtp/novidades/?Jogos-de-Portugal-Coimbra-2011.rtp&post=33690>

Wikipedia. (21 de Junho de 2011). *Wikipedia*. Obtido em 21 de Junho de 2011, de [www.Wikipedia.com: http://pt.wikipedia.org/wiki/Vila_Nova_de_Gaia](http://pt.wikipedia.org/wiki/Vila_Nova_de_Gaia)

ANEXOS

ANEXO I – PLANO SEMENA

| Tarefas Semanais | | | | | | | | | |
|------------------|--------------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------------|--|--|--|----|
| | Fevereiro | Março | Abril | Maio | Junho | | | | |
| 1 | | Aulas 3* | Escritório 6* | Fim De Semana D | Aulas 4* | | | | |
| 2 | | Aulas 4* | Fim De Semana S | Aulas 2* | Escri.Base 5* | | | | |
| 3 | | Escri.Base 5* | Fim De Semana D | Aulas 3* | Escritório 6* | | | | |
| 4 | | Escri.Base 6* | Aulas 2* | Aulas 4* | Fim De Semana S | | | | |
| 5 | | Fim De Semana S | Aulas 3* | Camp.Arouca 5* | Fim De Semana D | | | | |
| 6 | | Fim De Semana D | Aulas 4* | Falta 6* | Aulas 2* | | | | |
| 7 | | Aulas 2* | Curri.Gustavo 5* | Fim De Semana S | Aulas 3* | | | | |
| 8 | | Aulas 3* | Curri.Gustavo 6* | Fim De Semana D | Aulas 4* | | | | |
| 9 | | Aulas 4* | Fim De Semana S | Aulas 2* | Escri.Tradu 5* | | | | |
| 10 | | Escri.Base 5* | Fim De Semana D | Aulas 3* | Jogos Portugal 6* | | | | |
| 11 | | Escri.Base 6* | Aulas 2* | Aulas 4* | Jogos Portugal S | | | | |
| 12 | | Fim De Semana S | Aulas 3* | Camp.Fafe 5* | Fim De Semana D | | | | |
| 13 | | Fim De Semana D | Aulas 4* | Escri.Swimm 6* | Aulas 2* | | | | |
| 14 | | Aulas 2* | Falta 5* | Fim De Semana S | Aulas 3* | | | | |
| 15 | | Aulas 3* | Falta 6* | Fim De Semana D | Aulas 4* | | | | |
| 16 | | Aulas 4* | Fim De Semana S | Aulas 2* | Escritório 5* | | | | |
| 17 | | Escri.Base 5* | Fim De Semana D | Aulas 3* | Fim de Aulas 6* | | | | |
| 18 | | Escri.Base 6* | Fer.Pascoa 2* | Aulas 4* | | | | | S |
| 19 | | Fim De Semana S | Fer.Pascoa 3* | Escri.Base 5* | | | | | D |
| 20 | | Fim De Semana D | Fer.Pascoa 4* | Escri.Base 6* | | | | | 2* |
| 21 | | Aulas 2* | Fer.Pascoa 5* | Jogos Luso S | | | | | 3* |
| 22 | | Aulas 3* | Fer.Pascoa 6* | Jogos Luso D | | | | | 4* |
| 23 | | Aulas 4* | Fer.Pascoa S | Aulas 2* | | | | | 5* |
| 24 | | Escri.Tradu 5* | Fer.Pascoa D | Aulas 3* | | | | | 6* |
| 25 | | Escri.Base 6* | Fer.Pascoa 2* | Aulas 4* | | | | | S |
| 26 | | Fim De Semana S | Aulas 3* | Escri.Swimm 5* | | | | | D |
| 27 | | Fim De Semana D | Aulas 4* | Escri.Tradu 6* | | | | | 2* |
| 28 | Início 2º semestre | Aulas 2* | Escri.Swimm 5* | Fim De Semana S | | | | | 3* |
| 29 | | Aulas 3* | Escri.Swimm 6* | Fim De Semana D | | | | | 4* |
| 30 | | Aulas 4* | Camp.Futsal S | Aulas 2* | | | | | 5* |
| 31 | | Escritório 5* | | Aulas 3* | | | | | |

Legenda:

| | |
|--|--|
| | Escri.Base= Actualização da base de dados (emails, Telefone, Fax, moradas) |
| | Escri.Tradu = Traduções Português/ Inglês (Currículos, Emails) |
| | Curri.Gustavo = Tradução de português/ inglês o currículo do Sr. Arbitro Gustavo |
| | Escri.swimm= Organização |
| | Escritório = Emails, Organização de burocracia |
| | Aulas= Instituto Politécnico Guarda |
| | Início de Aulas 2º Semestre/ Final de Aulas |
| | Campeonato Futsal ,Arouca, Fafe, Luso e os Jogos de Portugal |

ANEXO II – BASE DE DADOS ACTUALIZAD

| HOME | E-MAIL | MORADA | MORADA 2 | LOCALIDADE | TELEFONE | FAX |
|--|---|---|----------------------------|----------------------------|-------------|------------|
| ADECCO - RECURSOS HUMANOS, | Vila.NGaia@adescc.com | Rua Antónia Pedra, 111, 3.ª Frente | 1150 Lúria | | 213168327 | 213168351 |
| AJP - ÁGUAS DE PORTUGAL, SGPS, | info@adp.pt | Av. da Liberdade, 110 - 7.ª Pizra | 1269-042 Lúria | | 213230700 | 213472642 |
| ÁGUAS DO ZÉZERE E CÔA, S.A. | geral@adzo.adp.pt | Rua Dr. Francisco Pizarra do Matar n.º 21 | 6300-906 Guarda | | | |
| AGUA SERRA DA ESTRELA | consumidar@gruparumal.pt | | | | | |
| AFFSPORTS | online@aff.pt | | | | | |
| ALCÓDI, LDA | alcodi.wedel@mail.telepac.pt | Arratoia - Via Norte | 4465 S. Mamede do Inferto | | 229512238 | 229512250 |
| ALFREDO BAPTISTA, SUCRS, LDA | | Avenida do Basquito, 728/734 | 4100 Porto | | | |
| ALIANCE HEALTHCARE | geral@alliance-healthcare.pt | | | | | |
| ALVES BANDEIRA & CA, LDA | Ab.comercial@a-bandeira.pt | Av. Emília Navarra, 81, 5.ª - A | 3000 Coimbra | | 239851000 | 239851001 |
| AMBAR, SA | servico.site@ambar.pt / comercial.nacional@ambar.pt | Rua Manuel Pinto de Azevedo, 363 | 4100-321 Porto | | 226151400 | 226171407 |
| AMORIM IMOBILIÁRIA | contato@imobiliariaamorim.com | Rua Mártir S. Sebastião, 251 | Afurada | 4400-499 Vila Nova de Gaia | 227719400 | 227719402 |
| ANA - AEROPORTOS DE | contactar@ana.pt | Rua D - Edifício 120 | Aeroporto de Lúria | 1700-008 Lúria | 218413500 | 218404231 |
| ANDERSEN CONSULTING, SA | | Av. Eng. Duarte Pacheco, Torre 1, 16.ª | 1070 Lúria | | 213803500 | 213828706 |
| ANTÓNIO SIMÕES & SIMÕES, LDA | asimoes@simoes.com | Rua S. Caetano, 333 | Zona Industrial de Canelar | 4405-191 Vila Nova de Gaia | | |
| ARNAUD, LOGIS | info@arnaud.pt / arnaudlogis@cvtelecom.cv | Luçar das Carvalhar, Matarinhar | 4460-801 Loça da Bahia | | | |
| ARCELMITTAL | arcelinfo@arcelmittal.com | | | | | |
| ARROZEIRAS MUNDIARROZ, SA | cigala.portugal@mail.telepac.pt | Apartado 104 | 2104-909 Caruche | | 243618196 | 243618940 |
| ATLANTIS-CRISTAIS DE | pedro.venda@vaa.pt | Caral da Arroia | 2460 Alcaboça | | 262540200 | 262540204 |
| AUCHAN | info@jumbo@auchan.pt | Travessa Teixeira Júnior, 1 | 1300-533 Lúria | | 1300-62100 | 213626942 |
| AUTOMÓVEIS CITROËN, SA | gaia@auchan.pt | Rua Rodrigo da Fonseca | 1250 Lúria | | 217954325 | 3217954360 |
| AUTOMÓVEL CLUB DE PORTUGAL | acpportes@shopping@acp.pt | Rua Rara Araújo, 24/26 | 1250 Lúria | | 219429100 | 219419409 |
| AVIS | customer.service@avis-portugal.pt | Av. Marechal Craveiro Lopez Nr. 2 | 2.ª e 3.ª Pizras | 1700 - 284 Lúria | 21754 78 00 | |
| AXA PORTUGAL | paula.arauja@axa.pt / contacto@axa-seguros.pt | Praça Marquês de Pombal, 14 | Apartado 1953 | 1058-801 Lúria | 213506100 | 213506134 |
| B.P. PORTUGUESA, SA | paula.arauja@axa.pt / contacto@axa-seguros.pt | Rua Cartilha, 165 | 1070 Lúria | | 213891000 | 213870421 |
| BANCO FINANTIA, SA | finantia@finantia.com | Rua General Firmina Miguel, 5 | 1600-100 Lúria | | 217202000 | 217269820 |
| BARCLAYS BANK PLC | barclays.pt@barclays.com | Av. da República, 50 - 2.ª | 1050 Lúria | | | |
| BAYER PORTUGAL, SA | | R. Ot.ª da Pinheira, 5 - Outarela | 2795 Carnaxido | | 214164200 | 214172031 |
| BBVA | | Av. da Liberdade, 222 | 1250-148 Lúria | | 213117297 | 213117574 |
| BEIERSDORF PORTUGUESA, SA | bdfpis@mail.telepac.pt | Rua Gonçalo Sampaio, 164 - 178 | 4150-365 Porto | | 214368500 | 214362874 |
| BERTRAND | dlp@ip.pt | Rua Anchieta, 15 | 1249-060 Lúria | | 210305592 | 213424275 |
| BETÃO LIZ, SA | betaliz@cimpor.com | Rua Ot.ª da Paizinha, | B12, 1.ª E, Edifício Bepar | 2795 Carnaxido | 214247500 | 214247599 |
| BOMBARDIER TRANSPORTATION, | Bombardier.informacao@pt.transport.bombardier.com | Rua Vice-Almirante Azevedo Coutinho, 1 | 2700-843 Amadora | | | |
| BOREALIS POLÍMEROS, SA | Borealis.lisboa@mail.telepac.pt | Luçar do Monte Feia | 7520 Sines | | 269860100 | 269860136 |
| BP Gas24 | | Rua Artilharia um, 46 r/c: Erq | 1070 Lúria | | 212947919 | 212891390 |
| BPI | | Rua Tenente Valadim, 284 | 4100-476 Lúria | | | |
| BPH | | Av. de França, 680/694 | 4260-213 Porto | | | |
| BRICODIS - DIST. DE BRICOLAGE, | | Av. das Cavalarias, 70 | 2794-059 Carnaxido | | 214164000 | |
| BRISA - AE. DE PORTUGAL, SA | contacto@brisa.pt / ir@brisa.pt | Ot.ª Torre Águila, Ed. Brisa | 2775 Paroia | | 214448500 | 214448736 |
| CABOVISÃO, SA | info@cabovisao.pt | Luçar do Paçar | 2950-425 P.almola | | 210801030 | 210801000 |
| Caffècol Indústria Torrefactora de Caffer, S.A. | info@caffecol.com | Luçar Monte da Pádua | | 4580-017 PAREDES | | |
| CAETANO AUTO | stand.benfica@caetanoauto.pt | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|-------------------------------|---|---------------------------------|-------------------------------|-----------|
| CAIXA GERAL DE DEPÓSITOS | cgd@cgd.pt | Gabinete Imagem e Comunicação | Av. João VIII, 63 | 1000-300 Lisboa | | |
| CAMO-IND. AUTOCARROS, SA | amartins@camo.pt | | 4405 Valadarez | | 227135001 | 227114951 |
| CANORTE 1-COM. DE CARNES, LDA | canorte@cliv.pt | | 4460 Parafita | | 229951321 | 229957132 |
| CARCLASSE-COM. AUTO, SA | info.carclasse@mercedes-benz.pt | | 4700 Braga | | 253240010 | 253240019 |
| CARDOL-, LDA | | | 1070 Lisboa | | 213891000 | 213891398 |
| CARM - COOP. AGRIC. REG. | | | | | | |
| CARRIS, SA | relacoes.publicas@carris.pt | | 1300-472 Lisboa | 7200-999 Raquelar de Mouraz | 213613000 | 213613069 |
| CASTROL PORTUGUESA, LDA | | | 1300 Lisboa | | 213639950 | 213638618 |
| CAVES ALIANÇA, SA | alianca@caves-alianca.pt | | 3780 Anadia | | 234743001 | 234743008 |
| CAVES DOM TEODÓSIO, SA | domteodosio@mail.telepac.pt | | 2040 Ria Maior | | 243992005 | 243992290 |
| CENTRALCER-CENT. CERVEJAS, | Centralcervejas.cce@mail.telepac.pt | | 1150 Lisboa | | 219528600 | 219520839 |
| CEPSA-PORTUGUESA PETRÓLEOS, | cepsa@mail.telepac.pt | | 108, 3.º | 1070 Lisboa | 217217600 | 217275269 |
| CERTAG - COMÉRCIO AUTOM., SA | geral@carnaxide.soauto.pt | | Av. da Farte, 4 - Fração M | 2799-515 Carnaxide | 214247701 | 214247705 |
| CERVEJAS CIMTRA | | | Edifício Triunfa | | | |
| CHARVILLE | | | Quinta Mafarra - Fábrica Drinkin | Edifício Enchimento - Várzea | 2000 Santarém | 243251018 |
| CHRONOPOST | Pickuppt-lis@chrono-inter.com | | Av. Almirante Reis, 115 | Edifício Marina Forum | 9000-060 Funchal | 291200030 |
| CIMERTEX - SOC. MAQ. E EQUIP., | cimertex@cimertex.pt | | Av. Infante D. Henrique, Lote 10 | 1900 Lisboa | | |
| CIMPOR - IND. CIMENTOS, SA | gri@cimpor.com | | Rua da Constituição, 797 - 1.º | | | |
| CIN - CORP. INDUSTRIAL NORTE, | cin@cin.pt | | Rua Alexandre Herculano, 35 | | 213118100 | 213561381 |
| CÍRCULO DE LEITORES, SA | correio@circuloleitores.pt | | Entrada Nacional, 12 - Km 6 | Apartado 1008 | 4471-909 Maia | 229405000 |
| CITERGÉZ - CALDEIRA E MANUT., | jean.pinto@citergez.com | | Rua Prof. Jarque da Silva Marta, 1 | 1500 Lisboa | 217626000 | 217607149 |
| CITRÛEN - FILINTO MOTA | ztand.aliadar@filintomota.pt | | Zona Industrial | 3850 Albergaria-a-Velha | | |
| COCA-COLA (Portugal) - | coacacola_consumidor@eur.ko.com | | Rua Pinta Bozza, 550 - 1.º | 4300-428 Porto | | |
| COFINA, SGPS, SA | sede@cofina.pt | | Rua Afonso E, | Praça Torre Manuanta - 30-A, 8º | 1495-061 Algue | 214127995 |
| COMP. SEGUROS TRANQUILIDADE | linhat@tranquilidade.pt | | Av. João Crisóstomo, 72 - 5.º | 1069-043 Lisboa | 213156165 | 213156146 |
| COMPANHIA PORTUGUESA DOS HIPERMERCADOS | infajumba@ouchan.pt | | Av. da Liberdade, 242 | 1250-149 Lisboa | 213503500 | |
| COMPAL, SA | consumidor@umalcompal.pt | | Rua Gen. Ferreira Martin, Lt. 6 | 1495 Algue | 214129400 | 214120373 |
| COMPANHIA IBM PORTUGUESA, SA | ibm_directa@pt.ibm.com | | Praça do Alvalade, 7 | 1700 Lisboa | 217915000 | 217957018 |
| COMPTA-EQ. SERV. INFORMÁTICA, | marketing@compta.pt | | Rua Funda, 21 | 4445-120 Alfena | 229699900 | 229699935 |
| COMUNICARTE | | | Rua Alvaraz Cabral, 149 - 1.º Trazeirar | 4430-190 Vila Nova de Gaia | | |
| CONDURIL CONSTRUTORA | expedientegeral@conduril.pt | | | | | |
| CONST. ELECTROMEC. DA BEIRA, | | | Maqafaraz | 3780 Anadia | | |
| CONTINENTAL HAVOR - IND. | | | Apartado 5028 | 4760-606 Lourada | 252499200 | 252492284 |
| COOPROFAR | cooprofar@cooprofar.pt | | | | | |
| CORDEX, SA | cordex@mail.telepac.pt | | Luçar da Torre - Apartado 15 | 3886 Ermariz | | |
| CORTICEIRA AMORIM INDUSTRIA, | geral.ai@amorim.com / geral.sfl@amorim.com / geral.sr@amorim.com / geral.aisol@amorim.com | | Rua de Melada, 260 | Apartado 1 - Mazelar | 4536-902 Santa Maria da Feira | 227475300 |
| COTESI - COMP. TEXTEIS | | | Av. Marteira de Grijó, 486 | 4415-493 Grijó | | |
| COUTINHO & COUTINHO, LDA | coutinhoag@mail.telepac.pt | | Luçar de Barrazinhar | 3750 Soçobão | 234630510 | 234630511 |
| CPCDI | cpedi@cpedi.pt | | | | | |
| CP - C.FERRO PORTUGUESES, EP | webmaster@mail.cp.pt | | Calçada da Duque, 20 | 1200 Lisboa | 213215700 | 213215879 |
| CSH EUROPE | | | Avenida Da Infante, 82 L | 9000-015 Funchal | 291004872 | 291004880 |
| CTT-CORREIOS DE PORTUGAL, SA | secretariageral@ctt.pt | | Rua de São João, 20 | 1150 Lisboa | 213227400 | 213227747 |
| D.H.L TRANSPORTES, LDA | | | Rua Cidade de Liverpool, 162.º E | 1170 Lisboa | 218100000 | 218154213 |

| | | | | | | |
|---|--|---|---------------------------------|-----------------------------|------------|-----------|
| DAGOL, LDA | p.castro@mail.telepac.pt | Rua Fernão de Magalhães, 2 a 7 | 4400 Vila Nova de Gaia | | | |
| DAN CAKE - PORTUGAL, SA | dancake@dancake.pt | Ot.º da Piedade, Lote 1/P | 2625 Póvoa de Santarém | 219563658 | 21956666 | |
| DANONE PORTUGAL, SA | danone.responde@mail.telepac.pt | E.N. 18, Zona Industrial | 6000 Cartela Branca | 272339000 | 272339090 | |
| DELPHI | ljconc.delphi@mail.telepac.pt | | | | | |
| DATABOX INFORMÁTICA, SA | databox@databox.pt | Rua Sebastião e Silva, 23 | 2745-838 Mazzamé | 214308400 | 214308499 | |
| DIA PORTUGAL | minipreco@mail.telepac.pt | | | 214346970 | 214346979 | |
| DISTRIFARME, SA | distrifarma@mail.telepac.pt | Ert. Canziguieri Pedraza, 80, L 3 | 2745 Barcarena | 213833706 | 213833998 | |
| DOM PEDRO-INT. TURÍSTICOS, SA | | Av. Eng.º Duarte Pacheco, Torre 2, 13.º B | 1070 Lúmbaa | | | |
| ECOPLÁS - EMP. PLÉST. | | Rua da Emizarr - Canidela | 4400-436 Vila Nova de Gaia | | | |
| EDIÇÕES ASA, SA | serviciocliente@leja.com | Rua Mártir da Liberdade, 77 | 4050 Parta | 229732521 | 229716610 | |
| EDIFER | geral@edifer.pt | Rua das Fontainhar, 56 | Venda Nova | 2700-391 Amadora | 214759000 | 214759500 |
| EDIMFOR - SIST. INFORMÁTICOS, EDP | | Rua Part.EDP (à Rua Cidade de Goa) | 2686 Sacavém | 219418130 | 219410741 | |
| EFACEC CAPITAL, SGPS, SA | sgps@efacec.pt | Praça Marquês de Pombal, 12 | 1250-162 | 210012500 | 210013000 | |
| EGASTEL - ELEC., GÁS E TELECOM, | | Arratoia - Loça da Balla | Apartada 1018 | 4466-952 S. Mama do Infanta | | |
| EL CORTE INGLES | servicio_clientes@elcorteingles.pt | Rua Camilo Cartola Branca, 11 - 2.º | Apartada 299 | 3700 S. João da Madeira | | |
| ELCA cosmetics | | Avenida Arriaga, 30 3ºH | 9000-064 FUNCHAL | 291215030 | 291215039 | |
| ELECTROLUX, SA | Electrolux.service@selectrolux.pt | Ert. Paço do Arcar, 85 | 2780 Paço do Arcar | | 214413887 | |
| EMEF, SA | | Rua Cande da Rodanda, 145 | 1150 Lúmbaa | 213167700 | 213532708 | |
| ENERCON | zip@enercon.de | | | | | |
| ENSITEL-TELECOMUNICAÇÕES, SA | ensitel@mail.telepac.pt | Ot.º da Marchante, Lt 20, R/C | 2685 Prior Velha | 219409100 | 219409101 | |
| EPAL | epal@epal.pt | | | 213461361 | 213463126 | |
| ERICSSON-TELECOMUNICAÇÕES, ESEGUR | esegur@esegur.pt | Ot.º da Fonte, Edif. Infante D. Henrique | Emp. Part. Dar Águar Livrar, Sa | 1250 Lúmbaa | 214466000 | 214466620 |
| ESSO PORTUGUESA, SA | | Rua da Guiné, 777-A | 2689-517 Prior Velha | | | ESEGUR |
| ESTORIL SOL, SA | info@casinoestoril.pt | Rua Filipe Falque, 2, 3.º | 1050 Lúmbaa | 213500700 | 213538366 | |
| EUREST PORTUGAL | eurest.portugal@eurest.pt | Praça Jari Teodora das Santar | 2765 Ersteril | 214667700 | 214667963 | |
| EURO LABOR, SA | | Praça do Alvalade, 6 - 3.º | 1749-020 Lúmbaa | 217913600 | 217913699 | |
| EUROCABOS | geral.vng@eurocabos.pt | Rua Alfredo da Silva, 16 - 2.º L.do | Alfraqido | 2720 Alfraqido | 214726300 | 214710910 |
| EUROPCAR INTERNACIONAL, LDA | marketingpt@mail.europcar.com | Alta da Boa Vista, Pavilhão 86 - J | Apartada 277 | 2736-904 Cacém | | |
| EUROSPUMA, SA | sacavem@eurospuma.pt | Av. Severiana Falcão, 9 Ed. EUROPCAR | 2685 Prior Velha | 219407700 | 219421320 | |
| EVAC - EQUIP., VENT E AR COND., F.CUNHA BARROS, SA | evac@evac.pt | Rua das Lagoas | 4500 Guetim | 227335000 | 227335030 | |
| FÁB. VIDROS BARBOSA & ALMEIDA, | rocurzarhumanar@bavibra.com | Zona Industrial, 2.º Fase - Lote 1 a 4 | 4560 Penafiel | | | |
| FÁBRICA LIVERCOR, SA | livercor@mail.telepac.pt | Rua da Barreira, 953 | 4405 Madalena - V. N. Gaia | 227155000 | 227123021 | |
| FÁBRICA PORCEL VISTA ALEGRE, | | Luçar de Aldaia Nova, Ot.º da Oliveira | 4430 Avinter | 227860500 | 227860501 | |
| FEIRA NOVA - HIPERMERCADOS. | linhascliente@feiranova.pt | Entrada de Cacia - Apartada 8 - Cacia | 3800 Aveira | | | |
| FERPINTA, SA | info@ferpinta.pt | Larga Barão de Quintela, 3, 1.º | 1200 Lúmbaa | 213475481 | 2134320786 | |
| FIAT DISTRIBUIDORA PORTUGAL, | | Rua Tierna Galvan, Torre 3, 9.º J | 1070 Lúmbaa | 217532000 | 212075054 | |
| FIDELIDADE-MUNDIAL | cre@fidelidademundial.pt | Carroçara - Oliveira do Azeméis | Apartada 26 | 3730 Vale do Cambra | | |
| FIMA-PROD. ALIMENTARES, SA | | Rua Tamã Ribeira, 71 | 1050 Lúmbaa | 213118400 | 213158049 | |
| FIRMO - PAPÉIS E PAPELARIA, SA | firmozar@firmozar.pt | Avenida Igreja, 65 | 1700-235 Lúmbaa | 217817600 | 217817608 | |
| FISIPE - FIBRAS SINTÉ. | fisipe@mail.telepac.pt | Lq. Monterrain Marcaronhar 1 | 1070 Lúmbaa | 213876093 | 213858530 | |
| FNAC PORTUGAL | | Traveza da Prolada, 449 | 4200 Parta | 228340900 | 228340908 | |
| FRICARNES, SA | fricarnes.cr@mail.telepac.pt | Lavradia | 2835 Lavradia | 212066000 | 212066088 | |
| FUJIFILM PORTUGAL, LDA | sac@fujifilm.pt | Av. Severiana Falcão, 3 - Prior Velha | 2686-401 Sacavém | 219404700 | | |
| FUJITSU ELETÓNICO TELECOM., | fujitsu@fujitsu.pt | E.N. 249, Km 14 | 2725 Mem Martins | 219170030 | 219161994 | |
| GAISHOPPING | gaishopping@fnac.pt | Av. Fantez Pereira Mela, 342/350 | 4100 Parta | 226194200 | 226194210 | |
| GALP | galp@galpenergia.com | Praceta. Carlos Pereira Calista, 1 | 2720 Bussac | 214728840 | 214728849 | |
| GAMOBAR | gamobar@gamobar.pt | Avenida das Descabrimetar, 549 | 4404 - 503 Vila Nova de Gaia | | | |
| | | | | | | |
| | | Rua Delfim Ferreira, | 230 4101-803 Parta | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|------------------------|-----------|-----------|
| GARAGEM CAMPO LIMDO, SA | campo_lindo.cjindo@rede.renault.pt | Rua Igreja de Paranhos, 69 | 4200 Parta | | 225070300 | 225070399 |
| GCT ONLINE | laurenca.rilveira@gct.pt | | | | | |
| GDL, SA | gdpdos@mail.telepac.pt | Av. Marechal Gomes da Costa | Caba Buiva | 1800 Lúmbaa | 218684321 | 218687951 |
| GELPEIRE, SA | info@gelpeire.pt | Ot.º da Laureira, Soto Caraz | 2670 Laurer | | 219848400 | 219848401 |
| GENERAL ELECTRIC PORTUGUESA, | geparmed@med.ge.com | Av. Helen Keller, 19 | 1400 Lúmbaa | | 213631164 | 213647083 |
| GEOTUR-VIAGENS E TURISMO, SA | mail@geostar.com | Rua C, Edifício 124, 5.º | 1700 Lúmbaa | | 218422700 | 218474261 |
| GERTAL, SA | comercial@is.gertal.pt | Rua da Garage, 10 | 2795 Carnaxide | | 214172685 | 214172694 |
| GESPOST | | Avenida Jará Malhoa 16/16B 3º | Edifício Europa | 1099-091 Lúmbaa | 213119000 | 214149097 |
| GOODYEAR PORTUGUESA, UNIP.. | | Ot.º da Francelha, Tapada da Marchante | 2685 Prior Velha | | 219429000 | 219416499 |
| GRAFISLAB | geral@grafislab.pt | Rua dar Laranjeiras, 27 | 4445-491 Ermorindo | | | |
| GRAHAM'S PORT | sl@portfoliovinhos.pt / grahams@grahamsportlodg.com / grahams@grahams-port.com | | | | | |
| GRAN CRUZ PORTO, LDA | | Rua Jará Mariani, 390 | 4400 Vila Nova de Gaia | | 223746490 | 223700033 |
| GRUPO CRÉDITO AGRICOLA MUTUO | vids@cavids.pt / geral@ca-seguros.pt | Rua Cartilha, 233-233 A | 1099-004 Lúmbaa | | 213809900 | 213855611 |
| GRUPO AUTO SUECO | rechumanos@ascoimbra.pt / acc.cargas@mail.telepac.pt | Rua Manuel Pinto de Azevedo, 711-2º | 4149-010 Parta | | | |
| GRUPO SOARES DA COSTA, SGPS, | geral@soaresdacossta.pt | Rua Senhora da Parta, 930 | 4250-453 Parta | | 228342200 | 228342695 |
| GRUPO TOTTA | | Rua Aurora, 88 | 1100-576 Lúmbaa | | | |
| HONDA AUTOMÓVEIS PORTUGAL, | honda.automovel@honda-eu.com | Abrunheira | 2710 Sintra | | 219155300 | 219258887 |
| HOSPITAIS DA UNIVERSIDADE DE | carec@huc.min-raude.pt | | | | | |
| HOSPITAL SÃO JOÃO | geral@hujasa.min-raude.pt | | | | | |
| HÓTEIS SHERATON DE PORTUGAL, | sheraton.parta@sheraton.com | Rua Latina Caelha, 1 | 1050 Lúmbaa | | 213575757 | 213151749 |
| HOTÉIS TIVOLI, SA | tivali@tivalihoteis.com | Av. da Liberdade, 185 | 1250 Lúmbaa | | 213198900 | 213198950 |
| HP PORTUGAL | | Rua Malhão | Edifício Dam Sanchal, 4, Quinta da Fante | 2770-071 Paço de Arcar | 214828500 | 214828420 |
| HUF PORTUGUESA, LDA | info@huf.pt | Zona Industrial Municipal | 3460 Tandela | | 232819100 | 232816776 |
| I.S. CAR, LDA | | Av. Afonso do Albuquerque, 31-B | 2600 Alhandra | | 219518300 | 219500354 |
| I.S. CAR II, LDA | | Entrada Nacional 10, Edifício Cartanheira | Quinta da Parreirinha | 2695-445 Babadela | | |
| IBERSOL, SGPS, SA | prawa@ibersol.pt | Edifício Penfurla | Praça Bam Sucorra, 105 e 159 - 9.º | 4150-146 Parta | 226089700 | 220309755 |
| IBM PORTUGUESA | ibm.directa@pt.ibm.com | | | | | |
| ILÍDIO MOTA | impotraleor@ial.pt | | | | | |
| INAPA - INV., PARTICIP. E GESTÃO, | info@inapa.pt / geral@inapaportugal.pt | Rua Salitre, 142 | 1269-064 Lúmbaa | | 213823000 | 213823016 |
| INTERTELHA, LDA | intertelha@grupamenozor.com | Apartada 156 | Entrada da Batalha - Cova da Iria | 2496-908 Fátima | 249524222 | 249524658 |
| INATEL | inatele@inatele.pt | Calçada de Sant' Ana | 1169-062 Lúmbaa | | | |
| INFINEON TECHNOLOGIES, SA | ifpt@infineon.com | Av. 1.º de Maio, 801 | 4480 Mindola | | 252246000 | 252246001 |
| IPE - INVEST. E PARTICIP. EMP.. | | Rua Laura Alvar, 4 | 1050-138 Lúmbaa | | | |
| ISQ - INSTITUTO SOLDADURA | info@isq.pt | Av. Prof. Dr. Cavaco Silva, 33 | Taça Porque | 2780-920 Oeiras | | |
| ITAU-INST. TÉCN. ALIM HUMANA, | itau@itau.pt | Av. da República, 46 - A, R/C Erq. | 1050 Lúmbaa | | 217933307 | 217968551 |
| IVECO PORTUGAL, LDA | palma@iveco.com | Quinta das Aroeiras, Várzea | 2600 Cartanheira da Ribateja | | 263200300 | 263276620 |
| JABA FARMACÉUTICA, SA | jaba@jaba.pt | Zona Industrial da Abrunheira, Ed. Jaba | 2710 Sintra | | 214329532 | 219151930 |
| JANSSEN-CILAG FARMAC., LDA | | Ert. Condiçioes Pedrara, 69-A/B | 2745 Queluz | | 214368835 | 214325506 |
| JERÓNIMO MARTINS, LDA | Jm.dpc@jmd.jeronimo-martins.pt | Rua Tierna Galvan, Torre 3, 9.º, Letra J | 1070 Lúmbaa | | 213613300 | 213623546 |
| JOPER - JOÃO PEREIRA & FILHOS, | bordadosjpf@vizzavi.pt | EN8 - Km 44 - Apartada 193 | 2565 Tarrax Vedraz | | | |
| JOSÉ DE MELLO, SGPS, SA | info@jaredomello.pt | Av. 24 de Julho, 24 | 1200-480 Lúmbaa | | 213916000 | 213916170 |
| JP SÁ COUTO | geral@jpracouto.pt | | | | | |
| KIA PORTUGAL | | Quinta da Fante - Ed. D. Amélia | R. Vitar Câmara 2, Pira 1º | 2770-229 Paço de Arcar | | |
| KODAK PORTUGUESA, LDA | Ana.pinto@kodak.com | Rua Alexandre Herkulana, 4 | 2795 010 Linda-a-Velha | | 214147600 | 214194321 |
| LABORATÓRIOS VITÓRIA, SA | lab.vitaria@labvitaria.pt | Rua Elias Garcia, 28 | 2700 Amadora | | 214747571 | 214747070 |
| LACTÍCIOS VIGOR, SA | Lurder.laper@vigor.com.pt | Odrinhar | 2710 S. João das Lampas | | 213110960 | 219611105 |
| LACTICOOP, UCRL | geral@lacticoop.pt | Rua do Oito, 7 | 3800 Aveiro | | 234377280 | 234377281 |
| LACTO IBÉRICA, SA | | Av. da Brasil, 43, 7.º D | 1700 Lúmbaa | | 217990740 | 217990749 |

| | | | | | | |
|---|--|--|------------------------------------|------------------------|-------------|-------------|
| LACTOGAL | info@lactogal.pt | Rua da Campa Alegre, 820 | 4º andar Apart. 1566 | 4150-171 Porto | | |
| LEGRAND ELÉTRICA, SA | contacta@legrand.pt | Ot.º de Alaça da Cima | 2775 Carcavelar | | 214531091 | 214531333 |
| LFP-LOJAS FRANCAS PORTUGAL, | geral@lfp.pt | Aeroporto de Lisboa, Rua C, | Edif. 10, Piso 0 | 1700 Lisboa | 218415685 | 218415373 |
| LISHATE-ESTALERIOS HAYAIS, SA | | Rua de S. Domingos à Lapa, 82, 1.º | 1200 Lisboa | | 212754121 | 212767065 |
| LUSOFANE, SA | rhenrique@lusofane.grosa.pt | Vila Chã de Ourique - Apartada 15 | 2071-909 Cortaca | | | |
| LUSOHUNDO-AUDIOVISUAIS, SA | | Av. da Liberdade, 266, 3.º | 1250 Lisboa | | 213187306 | 212542300 |
| N. BRANDÃO, LDA | ain@ain.pt | Rua Dr. Barília Lapa Pereira | 3720-225 Oliveira do Azeméis | | | |
| MAJORA | majoali@mail.telepac.pt | Rua do Delfim Ferroiro, 638 | 4100-199 Porto | | 226176332 | |
| MOVIFLOR | moviflor@mail.telepac.pt | Largo da Graça, 28 | 1199-008 Lisboa | | 218810290 | 218810104 |
| MAKRO-AUTOSERVIÇO | pinheiromakro@mail.telepac.pt | Ert. de Circunvalação, Ot.º de Carreira | 1495 Aljôr | | 214170253 | 214174910 |
| MALAQUIAS-DIST. ALIMENTAR, | fernando@malaquias.pt | Av. 16 de Maio | 3880 Ovar | | 256580200 | 256580299 |
| MALHAS SONIX, SA | sonix@malharsonix.pt | Rua Filipa Barçoz, 1162 a 1245 | Apartada 216 | 4751 Barcelos | | |
| MARQUES SOARES, SA | mr@marquessoaes.pt | Rua do Carmelitar, 86 / 92 | 4050 Porto | | | |
| MARTIFER | info@martifer.pt | Apartada 17 | 2684-909 Oliveira do Frador | | 232760050 | 232760067 |
| MAZDA-MOTOR DE PORTUGAL, LDA | | Rua Rara Araújo, 2 - 1.º | 1250-195 Lisboa | | 213512770 | 213512771 |
| MCDONALDS | Braga.douro@mail.telepac.pt | Av. das Descobrimntar, 549 - Loja 213 | Edifício Gaia Shopping | 4400 Vila Nova de Gaia | | |
| MECTEL-MEC. E TELECOMANDOS, | | Rua da Entrepata Industrial, 8 | 2720 Alfragide | | 214727400 | 214727494 |
| MÉDIA PLANNING PUBLICIDADE, | mailpt@mediaplanning.com | Av. Miguel Bombarda, 36 - 2.º | 1069-049 Lisboa | | 217913200 | 217913301 |
| MEGAMEIOS - PUB. E MEIOS, A.C.E. | geral@meqamoar.pt | Av. Calumbiana Bardala Pinheiro, 89 - 8º | 1070 Lisboa | | 217220500 | 217268228 |
| MERCEDES BENZ PORTUGAL, SA | info_mbp@daimler.com | Abrunheira | 2725 Mem Martin | | 219257000 | 219257010 |
| MERCK FARMA E QUÍMICA, SA | carparate@merck.pt | Rua Alfredo Silva, 3 - C | 1300 Lisboa | | 213613500 | 213613663 |
| METRO DO PORTO, SA | metro@metro-porto.pt | Av. Fernão de Magalhães, SA | 4350-158 Porto | | 225081000 | 225081001 |
| METROPOLITANO DE LISBOA, EP | Relacao_publicar@metralisboa.pt | Av. Fantez Pereira de Melo, 28 | 1050 Lisboa | | 213500100 | 213574908 |
| MIDSID | ricardo.jesus@midsid.pt | | | | | |
| MILUPA PORTUGUESA, LDA | | Zona Ind. de Carnaxide, Apartada 131 | 2795 Carnaxide | | 214170630 | 214188955 |
| MILANEZA | | CEREALIS - Produtor Alimentar | Rua Manuel Gungálvor Leão, 988 | 4425-122 MAIA | | |
| MINOLTA PORTUGAL, LDA | | Av. da Brasil, 33 - A, R/C | 1700 Lisboa | | 217920016 | 217969547 |
| MITSUBISHI MOTORS DE | mmpmarktq@mail.telepac.pt / mclsb@mail.telepac.pt | Favos | 2600 Vila Franca de Xira | | 263286100 | 263286232 |
| MODELO CONTINENTE - HIPERM., | suqurta.laranjeira@corealir.pt | Rua João Mondança, 529 - 6.º Direita | 4464-501 Senhora da Hora | | | |
| MODIS - DIST. CENTRALIZADA, SA | ruparte@kanicominlta.pt | Rua João Mondança, 707, 5.º | 4460 Senhora da Hora | | 229561899 | 229561801 |
| MONTE ADRIANO | Filipa.oliveira@monteadriano.pt | | | | | |
| MOLLEN-CARLOS MALAQUIAS DESP | geral@carlarmalaquiasdorporto.com | | | | | |
| MOTA-ENGIL, SGPS, SA | Antonio.capinha@mota-engil.pt | Edifício Mota | Rua da Rêga Lameira, 38 | 4300-454 Porto | 225190200 | 215190303 |
| Grupo Or Marqueseiros | | Luçar da Maruja, Buçalhar | | 2384 004 Alcanena | 249 880 200 | 249 891 378 |
| MULTIÓPTICAS DE GESTÃO, SA | marketing@multiopcar.pt | Rua da Carmo, 102 | 1200 Lisboa | | 213234500 | 213234593 |
| MULTITERMINAL, SA | | Traveza da Corpa Santa, 10 - 1.º Erg. | 1200-131 Lisboa | | | |
| NAMISA | | Avenida Infante, 82H | 9000-015 Funchal | | 291225019 | 291226418 |
| NASAMOTOR, LDA | gaia@nasamotor.pt | Rua D. João IV, 369 | 4000 Porto | | 225151000 | 225151001 |
| NAV, SA | gabcim@nav.pt | Rua D, Edifício 121 | Aeroporto de Lisboa | 1700-007 Lisboa | 218553100 | 218553600 |
| NEORELVA-EMBAL. METÁLICAS, SA | geral@neorelva.pt | Luçar da Relva - Vila Chã | 3730 Vale do Cambra | | 256422549 | 256422558 |
| NESTLÉ PORTUGAL, SA | gabinete.imprensa@pt.nestle.com / Nice.Ferradosa@pt.nestle.com | Rua Alexandre Herculano, 8/8-A | 2795 Linda-a-Velha | | | |
| NETJETS | headquarters@netjets.com | | | | 214148500 | 214143700 |
| NOG - NOVAS CONTRUÇÕES, LDA | administrativa@nac.pt | Rua Anjo de Portugal | Ed Impéria, Loja 28 - Apartada 229 | 2496-908 Fátima | 249533666 | 249533667 |
| NOVABASE | info@novabase.pt | Av. Eng.º Duarte Pacheco, 15F | 1099-078 Lisboa | | 213836200 | 213836301 |
| NOVARTIS FARMA, SA | cibair@mail.telepac.pt | Ert. de Carair - Alta da Farte | 2725 Mem Martin | | 219268600 | 219268636 |
| NOVODESIGN, SA | mail@novodesign.pt | Av. Infante Santa, 69 - A/B/C | 1350 Lisboa | | 213923000 | 213953849 |

| | | | | | | |
|--|--|---------------------------------|--|----------------------------------|-------------------|-----------|
| OCP | ocp.porto2@mail.telepac.pt | | | | | |
| OGMA-IND. | mrlusa@ogma.pt | AERONÁUTICA PORTUGAL, SA | Alvorca da Ribateja | 2615 Alvorca da Ribateja | 219588100 | 219581288 |
| OPCA, SA | | | Av. Marechal Gomes Costa, Lote 8 | 1800 Lúmbaa | 218370641 | 218590620 |
| OPWAY | geral@opway.pt | | | | | |
| OPEL PORTUGAL, SA | Ana.cardoso@pt.opel.com | | Ert. Noc. 3 | 2050 V. Nova da Rainha A2B | 263406030 | 263406392 |
| OTIS ELEVADORES, SA | | | São Carlos | 2725 Mem Martin | 219268200 | 219268409 |
| P & R, TEXTÉIS, LDA | geral@prtexteis.pt | | Luçar dar Pantor | 4750 Tamel S. Varizima | | |
| PAPÉIS INAPA, SA | | | Luçar da Mitrona | 2900 Srtóbal | 265700500 | 265790890 |
| PAPELARIA FERNANDES, SA | geral@papelariafernandes.pt | | EN249, 2-5/ta da Catão | 2725 Casém | 214268200 | 214268244 |
| PARFUMS & BEAUTÉ, LDA | | | Rua Dr. Ant. Laureira Barçer, 5 - A, 5.º | 1495 Alqúr | 214126900 | 214126903 |
| PEGOP - ENERGIA ELÉCTRICA, SA | | | Entrada Nacional 118 | 2200 Abrançor | 248830500 | 248830508 |
| PERDIGÃO EUROPE | | | Rua do João Francisco, | Fracção GR 8.º 1.º | 9000-050 Funchal | 291215410 |
| PENACOVA AGUA | lisboa@caldasdepenacova.pt | | | | | |
| PORCELANOSA | geral@peqep.com | | Rua Enqenheira Luíz Dolçoda dazantar, 76 | 4100-313 Parta | 226161955 | 226161959 |
| PETROGAL, SA | qalp@qalpenorqia.com | | Rua Tamár da Fanreca, Ed. GALP | 1600 Lúmbaa | 213102500 | 213102911 |
| PEUGEOT PORTUGAL AUTOMÓVEIS, | sucursal@peugeot.pt | | Rua Quinta da Paizinha, 5 | 2720 Alfreido | 214166500 | 214176257 |
| PHILIPS PORTUGUESA, SA | | | Rua Dr. Ant. Laureira Barçer, 5-º | Miraflores | 1495 Alqúr | 214163333 |
| PIERRE FABRE DERMO COSMETIQUE | ana.rita@pierre-fabre.com | PORTUGAL, LDA | R Radriça da Fanreca, 178, 3.º/5.º E | 1070 Lúmbaa | 213815320 | 213860356 |
| PORTO EDITORA | flucamercial@partoeditora.pt | | Rua da Rarturação, 265 | 4099-023 Parta | | |
| PORCELANOSA | | | Rua Enq. Luíz D. Santar, 76 | 4100-313 Parta | 226161955 | 226161959 |
| PINGO DOCE, SA | cliente@pingodoco.pt | | Rua Tierna Galvan, Torre 3, 9.º, Letra J | 1070 Lúmbaa | 217570118 | 217580421 |
| PINTO & CRUZ | Office@pintacruz.pt | | Rua Enq. Ferreira Dias, 469 | Apartada 1210 | 4103-801 Parta | |
| PORTUCEL | carla.abreu@portucelsoportocel.com | | | | | |
| PORTUGAL TELECOM, SA | media@telecom.pt | | Av. Fantor Pereira Mala, 40 | 1050 Lúmbaa | 215002000 | 21504717 |
| PORTUGÁLIA, SA | pga@pga.pt | | Rua C, Edifício 70 | 1700 Lúmbaa | 218425500 | 218425641 |
| PROLACTO - LACT. SÃO MIGUEL, | | | Ert. Noc. 1 - Papula | 9500 Livramento | 296636336 | 296636339 |
| PROLÓGICA - | info@prologica.pt | | Rua Alex. Herculano, 4 | 2795 010 Lindara-Velha | 214147300 | 214144413 |
| PROPEL | noemia.soares@cepsa.com | | | | 226 195 900 | |
| Pratozer Companhia de Segurança | dzf.lisboa@pratozer.com | | R. Enqenheira Ferreira Dias 387 | | 4100-247 PORTO | |
| PROZINCO, LDA | prozinco@mail.telepac.pt | | Arratinho | 3860 Estarreja | | |
| PT COMUNICAÇÕES, SA | doc@telecom.pt | | Apartada 1005 | 4101-001 Parta | | |
| PT PRIME | spain.ptprime@telecom.pt | | | | | |
| QUÍMICA, LDA | | | Bauça da ria | 4805-293 RONFE | | |
| QUIMITECNICA, SA | quimitecnica@mail.telepac.pt | | Parque Empresarial da Barreira | Rua 35, 27-A - Caixa Postal 5106 | 2831-904 Barreira | |
| RÁDIO POPULAR, SA | Radio.popular@mail.telepac.pt | | EN14(KM7) - Apartada 1364 | Luçar da Chiala Barca | 4475-045 Maia | 229438450 |
| RÁDIO TRÁSITORIOS | Rangel.transitarios@rangel.pt | | | | | 229444270 |
| RADIODIFUSÃO PORTUGUESA, SA | | | Av. Enq. Duarte Pacheco, 26 | 1070 Lúmbaa | 213820000 | 213863742 |
| RAMALHO ROSA COBETAR, SA | rrc@rrc.pt | | Rua Sacira Pereira Gomes, 7 - 5.º | 1600 Lúmbaa | 217926400 | 217926444 |
| RAMAZZOTTI, SA | xavier@ramazzatti.pt | | Av. da Parta, Ed. Ramazzatti | 2795 Carnaxido | 214258200 | 214260000 |
| RAMIREZ & CA (FILHOS), SA | ramirez@ramirez.pt | | Rua Órcar da Silva, 1683 | 4450 Loça da Palmeira | 229961738 | 229961817 |
| RAMOS & VARELA, SA | ramavarela@mail.telepac.pt | | Azinhaga dar Parmodar | Vila Franca de Azeitão | 212198580 | 212198581 |
| RANGEL TRANSITÓRIOS, SA | | | Rua da Serra | 4445 Falçara - Maia | 229681424 | 229681421 |
| RAR, SA | | | Rua Parreia Alegre, 624 | 41699-002 Parta | 226190500 | 226190528 |

| | | | | | | |
|--|---|---|-------------------------------------|----------------------------|--------------|--------------|
| REAL SEGUROS | realrequar@realrequar.net | Av. de França, 316 | 4050-276 Parta | | | |
| RECER, SA | geral@recerapp.pt | Vila Verde | 3770 Oliveira da Bairra | | 234730500 | 234730502 |
| RECHEIO | cristina.almada@recheio.jeronimo-martins.pt | | | | | |
| REAGRO | geral@reagro.pt | | | | | |
| REFER, EP | ci@raq.refer.pt | Estação de Santa Apolónia | 1100-105 Lisboa | | 211022000 | 211022439 |
| REN – REDE ELECT. NACIONAL, SA | | Av. Entadur Unidar da América, 55 | 1749-061 Lisboa | | 218470100 | 218409444 |
| REN TRADING | | Avenida dar Entadur Unidar Da América, 55 | 1700-165 Lisboa | | 210011000 | 210011980 |
| RENAULT PORTUGUESA, SA | rp@mail.telepac.pt / renalvti@mail.telepac.pt | Av. Marechal Gomer do Carta, 21 - D | 1800 Lisboa | | 218361000 | 218361191 |
| REPSOL PORTUGAL, LDA | belizar.re@repsol.com / prnova@repsol.pt | Rua Maria Dianória, 2, 2.º/3.º | 2795 Linda-a-Velha | | 214149031 | 214143725 |
| REPSOL POLIMEROS | repsol.palimerar@repsolypf.com | | | | | |
| RESIN-RESÍDUOS INDUSTRIAIS, | resin@mail.telepac.pt | Rua do Saura Arara, 352 - 1º Sala 12 | 4450-286 Motarilhar | | 229398300 | 229377550 |
| REYGRÉS - IND. VER. DE GRÉS, LDA | geral@arzaro.com | Luçar da Vale do Grau | 3750 Barra | | 234660100 | 234666955 |
| ROCA-CERÂMICA E COMÉRCIO, SA | Eqiazi@rt.act@pt.roca.net | Luçar da Madalena | 2400 Calmeiar | | 240020000 | 244722373 |
| ROCHE FARMACÉUTICA QUÍMICA, | roche.portugal@roche.com | EN249, 1.º, Vendeira | 2700 Amadora | | 214257000 | 214186677 |
| RODAM, SA | rodam@mail.telepac.pt | Rua Teodara S. Moldanada, 177 | 4200 Parta | | 229316510 | 228301845 |
| RTP, SA | ana.costa@rtp.pt | Avenida Marechal Gomer do Carta, 37 | 1849-030 LISBOA | | | |
| MG ROYER PORTUGAL | Pedro.ferrao@mg-rover.com | Luçar Park, Ed. 8 – Pira 1 | 2740-244 Parta Salva | | | |
| SAG, SGPS, SA | investar.relati@ar@sq.pt | Av. Antónia Augusta Aquiar, 120 - 4.º Pi | 1050-020 Lisboa | | | |
| SALVADOR CAETANO, SA | joaozequeira@salvadorcaetano.pt | Av. Varca da Gama, 410 | 4431-956 Vila Nova do Gaia | | 212596671 | 212596674 |
| SAMSUNG (PORTUGAL), SA | Jalexandre_samsung@mail.telepac.pt / Tisp2@mail.telepac.pt | Ext. Nac. 249, Km 15, Ranhalar | 2710 Sintra | | 219248300 | 219248490 |
| SAMITANA, SA | info@sanitana.com | Zona Industrial do Anadia, | Alma dar Domingar | 3780 Anadia | 231512141 | 231511024 |
| SANTOGAL, SGPS, SA | marketing@santogal.pt | Av. 5 de Outubro, 35 - 4.º | 1070-047 Lisboa | | 212124000 | 212124004 |
| SCC | scs@centralcorvejar.pt | | | | | |
| SECIL, SA | seder@secilprebetao.pt / geral@secil-britas.pt | Av. Farçar Armadar, 125, 6.º | 1600 Lisboa | | 213301050 | 217936200 |
| SECURITAS, SA | administracao@mail.securitas.pt | Av. 25 de Abril, 23 | 2795 Linda-a-Velha | | 214166000 | 214166111 |
| SELECT-REC. HUMANOS, LDA | searchselect.porto@randstad.pt | Av. João Crisóstomo, 54 - B | 1050 Lisboa | | 213173200 | 213152968 |
| SERVIÇOS DE SAÚDE DA RAM | Sa.ram@corral | | | | 213119000 | 212578950 |
| SHELL PORTUGUESA, LDA | | Av. da Liberdade, 249 | 1250 Lisboa | | 22 943 46 00 | 22 943 46 99 |
| SCHINDLER | fernandomagalheas@schindler.com | Rua Engº Frederica Ulrich, 3210 - 1º | 4470-605 MAIA | | 218434000 | 217935755 |
| SIBS-SOC. INTERB. SERVIÇOS, SA | webmaster@sis.pt | Rua Centra Cultural, 2 | 1700 Lisboa | | 261787204 | 261787100 |
| SICASAL, SA | geral@sicasal.pt | Vila Franca da Raréria | 2665 Vila Franca Raréria | | 214179550 | 214174061 |
| SIC-SOC. INDEP. COMUNIC., SA | sic.daf@mail.telepac.pt | Entrada da Outarola, 119 | 2795 Carnaxido | | 214178000 | 214178044 |
| SIDERURGIA NACIONAL | Sns.servicos.doc@mail.telepac.pt | | | | | |
| SIEMENS, SA | internetrequest.pt@siemens.com | Rua Immar Siemens, 1 | 2720 Amadora | | 223776900 | 223702022 |
| SIERRA MANAGEMENT PORTUGAL | zanacimabilizaria@zanac.pt | | | | | |
| SIKA-INDÚSTRIA QUÍMICA, SA | sik.arg@mail.telepac.pt | Rua do Santarém, 113 | 4400 Vila Nova do Gaia | | 256850400 | 256850401 |
| SILAMPOS, LDA | geral@sirlaportuguesa.com.pt | Cartinhar | 3700 Covar | | 214179380 | 214175058 |
| SINGER-PROD. ELÉCTRICOS, SA | info@singer.pt | Rua da Garagem, 9/9 A | Zona Industrial do Carnaxido. | 2795 Carnaxido | 213563281 | 213150129 |
| SITEL - SOC. INST. TUB. E EQUIP., | sitel@sitel.co.pt | Av. Fantor Pereira de Melo, 15 - 3.º Erq. | 1069-112 Lisboa | | | |
| SIWA | geral@siwa.com | | | | | |
| SOARES DA COSTA | geral@soaresdacosta.pt | | | | | |
| SOC. AGR. E COMER. VINHOS | mail@covarmaziar.pt | Apartada 1 | 3050-901Mealhada | | | |
| SOGRAPE – VINHOS DE PORTUGAL, | info@sograpevinhos.eu | Rua 5 de Outubro, 558 | Aldeia Nova – Avinter | 4431-801 Vila Nova do Gaia | 227838104 | 227835769 |
| SKODA, SIWA, SA | orlando.teixeira@siwa.pt | Luçar da Arneira – Quinta da Mina | Caral S. Pedra - V. N. Rainha Ap. 9 | 2054-205 Azambuja | 263 407 000 | 263 407 099 |
| SOMAGUE – ENGENHARIA, SA | somague@somague.pt | Rua Dr. Antónia Loureira Barçar, 9-9/A | Arquiparque | 1495 Alqar | | |
| SOMINCOR | lilja.varzea@somincor.pt | | | | 214137001 | 214137000 |
| SOMAE, SGPS, SA | investar.relati@ar@nsoc.pt | Luçar da Espida Via Norte | Apartada 10100 | 4471-909 Maia | 229487522 | 229487722 |
| SOPOL, SA | geral@sopol.pt | Quinta da Outeira | 2840 Seixal | | 212225102 | 212215738 |
| SOUZA CRUZ OVERSEAS | sac@souzacruz.com.br | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|-------------------------------------|-------------------------------|-----------|-----------|
| SPORTZONE | relacao@publicar@spartzone.pt | | | | | |
| SPAL - SOC. PORCEL. DE | comercial@spal.pt | Rua Cândida das Raiz, 70, 1.º D | 2460 Alcaboga | | 262597286 | 262597336 |
| STCP, SA GABINETE DE | geral@stcp.pt | Av. Fernão de Magalhães, 1802 - 13.º | 4350-158 Fátima | | 225071000 | 225071150 |
| SUMOL+COMPAL | | Entrada da Partela, 9 | 2790-124 Carnaxide | | | |
| SWATCH GROUP | Carmen.dbetwyler@swatch.com | | | | | |
| TABAQUEIRA | Lopes.carlos@pminh.ch | | | | | |
| TECHIDATA, SA | | Rua Conr. Emília Navarra | 1900 Lúria | | 218290700 | 218592131 |
| TEKA | sac.pt@tekaelectronics.com | Entrada da Mata - Apartada 533 | 2834-909 Ílhava | | 234329500 | 234325457 |
| TEIZEIRA DUARTE | geral@teizeiraduarte.pt | | | | | |
| TELEPAC - Comunicação | | Av. Fantez P. Melo, 40 | 1069-300 Lúria | | 217907000 | 217907001 |
| TINTAS DTRUP, SA | | Rua Cidade de Goa, 26 | 2685 Sacavém | | 219414521 | 219424582 |
| TINTAS ROBBIALAC, SA | robbialac@robbialac.pt | São João da Telha - Babadela | 2685 Babadela - Laurer | | 219947700 | 219550841 |
| TMM-COM. MÓVEIS NACIONAIS, SA | | Av. 5 de Outubro, 208 | 1050 Lúria | | 217914400 | 217914500 |
| TOP ATLÁNTICO - VIAG. E | topatlantico@topatlantico.com | Av. Duque de Ávila, 185, 3.º | 1050 Lúria | | 213525669 | 213527944 |
| TRASDEV | comercial.jaaltadoura@transdev.pt | | | | 217230800 | 217230899 |
| TOTAL PORTUGAL, SA | | Rua General Firmina Miquel, 3 | Torre 2, 14.º A | 1600 Lúria | | |
| TRANSGAS | | Rua Tamár da Fâneca, torre C | 1600-209 Lúria | | 217242500 | 210029270 |
| TRANSINSULAR, SA | madureira@transinsular.pt | Ed. Gonçalves Zarca, Doca de Alcântara | (Lado Norte) | 1350 Lúria | 213927000 | 213927085 |
| TRANSPORTES LUÍS SIMÕES, SA | gabcom@luis-simoes.com | E.N. 3, km. 1.1, Apartada 58 | 2580 Carregada | | 263858700 | 263859339 |
| TRANSPORTES RESENDE, LDA | tima.alvaro@transportesresende.pt | Rua Almeirim, 980 | Parafita | 4460 Parafita | 229983955 | |
| TRIBO DECORAÇÕES, LDA | franchising@tribo.pt | Zona Industrial de Varziela, Rua 9, | Pavilhão 24738 | 4480 Mindelo | 252690500 | 252641892 |
| TRIUNFO INTERNACIONAL, LDA | geral@triumph-international.pt | Rua Varca da Gama, 9 | 2685 Sacavém | | 219426000 | 219426003 |
| TURBOGÁS - PROD. ENERGÉTICA, | info@turbogas.pt | Quinta da Fante, Rua Fante da Carpalina, | Ed. Fernão de Magalhães, Pira 0 - A | 2770-190 Paço de Arcos | 214406400 | 214417250 |
| TVI - TELEVISÃO INDEPENDENTE, | | Rua Maria Cartelhana, 40 | Queluz de Baixa | 2734-502 Barcarena | | |
| UDIFAR | | Avenida Marechal Gomes Da Costa, 19 | 1800-255 Lúria | | | |
| UNIBETÃO, SA | sede@unibetao.pt | Av. Ant.º Augusto de Aquino, 21, 3.º Dir. | 1050 Lúria | | 213172420 | 213555012 |
| UNICER - BEBIDAS PORTUGAL, SA | | Via Norte - Loja da Balaia - Matarrinha | Apartada 1044 | 4466-955 S. Mamede de Infante | 229052100 | 229052300 |
| VALINDO | www.valindos.com / valinda@valinda.com | | | | | |
| UPONOR, SA | atencao_cliente@uponor.com | Rua da Emília, 236-338 - Canidelo | 4400-436 Vila Nova de Gaia | | | |
| VALIMED, LDA | | Alameda Fernão Lopes, 19 - E | 1495-135 Alque | | | |
| VETAGRI ALIMENTAR, SA | vetagri@vetagri.pt | Taçal - Apartada 104 | 2064-909 Cantanhede | | 231209900 | 231209909 |
| VIATEL-TECH. DE COMUNICAÇÕES, | viatel@visabeiraglobal.com | Lugar de Repozar | 2500 Repozar | | 232424444 | 232422510 |
| VODAFONE - COMUNIC. PESSOAIS, | apoiocliente@vodafone.pt | Rua S. João de Brita, 605 - E, 5.º | Ed. Lago | 4100 Fátima | | |
| VULCANO - TERMO - DOMÉSTICOS, | info.vulcano@pt.bosch.com | Entrada de Cacia | 2800 Aveiro | | 234915300 | 234911071 |
| WHIRLPOOL PORTUGAL, LDA | Apoio_consumidor@email.whirlpool.com | Qt.º da Françoisa de Baixa, Lt. 1 | 2685 Prior Velha | | 219406200 | 219421911 |
| WURTH (PORTUGAL), LDA | info@wurth.pt | Ert. Mac. 249, 4, Abrunheira | 2710 Sintra | | 219157200 | 219151038 |
| TAMANA MOTOR PORTUGAL, LDA | | Rua Alfredo da Silva, 10 | 2720 Alfragide | | 214722100 | 214722199 |
| TASAKI SALTANO DE PORTUGAL, | yssp.o@mail.telepac.pt | Av. D. Manuel, Zona Industrial do Ovar | 3880 Ovar | | 256580300 | 256580308 |
| ZAGOPE | zagope@zagope.pt | | | | | |
| ZARA PORTUGAL - CONFECÇÕES, | | Av. Fantez Pereira de Melo, 492.º E | 1050 Lúria | | 213158030 | 212545669 |
| JOGOS SANTA CASA | | | | | | |
| EDP - ELECT. DE PORTUGAL, SA | | Central Tejo - Av. Brasil | 1300-301 Lúria | | | |
| GALP ENERGIA, SGPS, SA | | Edifício Galp Energia | Rua Tamár da Fâneca | 1600-209 Lúria | 217242500 | 217242965 |
| ALLIANZ | | Rua André de Carva, 32 | 1069-014 Lúria | | 213165300 | 213193125 |
| BES | | Av. da Liberdade, 195 | 1250-142 Lúria | | | |
| MERCK SHARP & DOHME, LDA | | Qt.º da Fante - Ed. Varca da Gama | 2780 Paço de Arcos | | 214465700 | 214465880 |
| SUMOLIS, SA | | Entrada da Partela, 9 | 2795 Carnaxide | | 214243500 | 214243570 |
| OLIVEDESORTOS, SA | | Rua Abranchar Ferrão, 10 - 12.º G | 1600 Lúria | | 217231900 | 217222180 |