

Jornal

“Dá a Vez e Dá a Voz”

Grupo de Inclusão

Abril 2026 | Nº 203



O CACI 1 foi ao SPORTING no dia 20

No dia 20 de Março de 2026, alguns clientes sportinguistas do grupo artístico, foram visitar o Estádio e Museu do Sporting. Os clientes adoraram esta manhã e os seus sorrisos nas fotografias dizem tudo. Obrigada pela oportunidade e queremos repetir!



Fotos: Silvano Barros

“ Eu sei, gosto muito do Sporting Clube de Portugal e sou o sócio número 83652.” **João de Deus**

“ Gostei muito, foi divertido e deu para passear.” **Marcelo Durão**

“ Gostei de ver as taças, gostei de ver os balneários e gostava de voltar lá.” **Rita Pimenta**

“ Foi um espetáculo para todos nós Sportinguistas, foi muito importante, gostei muito e gostava de lá voltar.” **Joana Coelho**



Fotos: **Silvano Barros**

“Gostei de ir ao Sporting.” **Luís Ferreira**

“Eu adorei o Sporting.” **Andreia Bulhão**

“Gostei.” **Patrícia Branco**



O CACI 1 foi ao SPORTING no dia 27

No dia 27 de Março de 2026, alguns clientes sportinguistas do grupo de Inclusão, foram visitar o Estádio e Museu do Sporting. Foi uma manhã muito divertida e muito rica. Conhecemos o estádio, fomos à sala de conferências, ao relvado, cantámos, tiramos muitas fotos e muitas outras coisas.

Mas o que tornou tudo ainda mais incrível foi a companhia.

Obrigada à Equipa de Inclusão por tudo o que faz por nós e também à nossa Diretora de CACI 1: Dra. Ana Carvalho por tudo o que têm feito por todos nós.

“ O Amor e a Amizade que temos e sentimos uns pelos outros fica mais forte... E isso faz a Diferença!”

Catarina Seixo



Fotos: Sofia Pinto e Paula Lança



“ No dia 27 de março, realizou-se uma visita guiada pelo João Gameiro que trabalha no Sporting, ao estádio e museu do Sporting, e também à Tribuna Presidencial do Sporting.

*Gostei de todo o passeio ao Sporting, sobretudo de ir visitar o balneário dos jogadores com as fotografias e camisolas dos jogadores, de pisar o relvado do estádio José Alvalade e no museu, o que gostei mais foi de ver as bolas de ouro do Cristiano Ronaldo e do Luís Figo e de tirar fotografias com as fotos deles, quando jogaram no Sporting.” **Pedro Carvalho***

“Gostei muito de conhecer o Estádio do Sporting, fomos muito bem-recebidos pelo João, ele esteve-nos a explicar um pouco a história do Sporting e também falou sobre alguns jogadores que tinham feito história. Depois fomos conhecer os balneários e ele esteve a falar sobre as outras equipas que também iam ao Sporting. Fomos tirar fotos no relvado e de seguida fomos ver o museu e ele esteve-nos a explicar a história das peças que estavam no museu.” Gostei de ir à sala de imprensa, de ter feito de jornalista da TSF e coloquei uma questão.

*Aproveitei também a altura, para perguntar ao João que estava a guiar a nossa visita, como era o desporto adaptado.” **Ricardo Galante***

“ Gostei muito da visita, gostei de ver o museu, gostei de me sentar na cadeira do presidente, tirei fotografias no balneário, tirei fotografias com o nosso grupo todo, gostava de ir ao estádio do sporting ver um jogo.” **Nuno Monteiro**

“ Foi giro, gostei muito. Fui ver o campo, vi o leão, fomos ao museu e também vi os autocarros do Sporting. Fui ver as taças e a placa do Cristiano Ronaldo. Tiramos fotos e fomos ver os símbolos do Sporting.” **Andreia Clemente**

“ Gostei muito de ir ao Sporting, visitar o nosso estádio, voltar à minha casa e à da Sofia é sempre bom porque eu andei lá na Natação durante anos e anos no estádio novo e no estádio antigo.

Não foi um regresso inesperado, eu já lá tinha ido com a AFID mas com a Ana Carvalho foi a primeira vez.

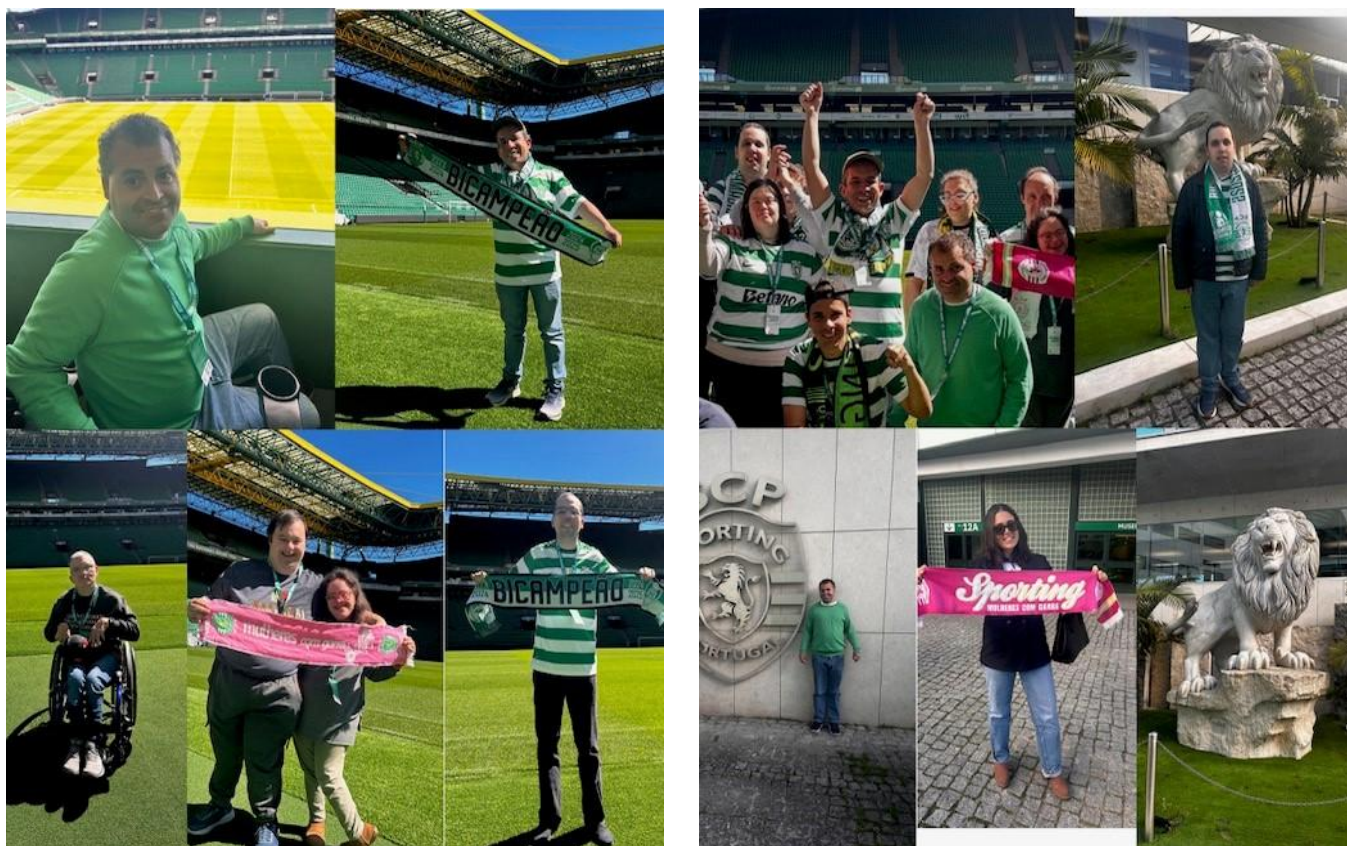
Espero que se possa voltar a repetir uma visita ao Sporting com a Ana Carvalho se o Sporting nos quiser receber.”

Otto Cruz



Fotos: Sofia Pinto e Paula Lança





“ Gostei muito de ir ao Sporting com os colegas, as monitoras da Inclusão e com a Diretora Ana Carvalho.” **Pedro Passos**

“ Gostei do Estádio do Sporting, foi muito importante porque a Doutora Ana Carvalho também foi connosco, gostei de tirar fotografias de grupo, também gostei do guia João do Estádio do Sporting e também fomos ao Museu do Sporting. Gostava de repetir outra vez a visita ao Estádio do Sporting e a Doutora Ana é bem – vinda a vir connosco.

Gostava de ir ver o jogo do Sporting –Benfica a Alvalade.” **Luís Pezinho**

“ Gostei de ir ao Sporting, foi giro, vi o estádio e o museu do Sporting, vi o relvado, vi onde estava o José Alvalade nas fotografias, vi o Visconde de Alvalade e fui à sala de conferências de imprensa do Sporting.” **Ivo Barata**



Fotos: Sofia Pinto e Paula Lança

No dia 01 de Abril de 2026 iniciei uma nova etapa da minha vida nos escritórios da Portugália.

Estou muito feliz com esta integração, na minha atividade socialmente útil.

Os meus colegas são incríveis e já me sinto-me parte integrante da equipa, são muito acolhedores e inclusivos.

Almoço com eles um dia por semana... Havia muito mais a dizer, mas eu nem tenho palavras de tão bom que está a ser!

Muito obrigada de coração, à minha Técnica de Referência “**Sofia Pinto**” por tudo o que investe, empodera e faz por mim.

Um obrigada de coração às monitoras “**Paula Lança**” e “**Rita Martins**” por todo o seu apoio e empoderamento.

Muito obrigada de coração, à Técnica de Acompanhamento “**Beatriz Gil**” por todo o processo e acompanhamento que fez comigo.

Um agradecimento muito especial, à nossa Diretora Técnica de CACI 1 “**Ana Carvalho**” por todo o seu trabalho e por tudo o que faz por todos nós.

Muito obrigada à Fundação AFID Diferença por tornar isto possível. Sem a Fundação AFID Diferença, nenhuma das pessoas acima referidas podia fazer um excelente trabalho comigo.

Catarina Seixo

“Estamos juntos, é este o caminho!”

“Nada sobre Nós, sem Nós!”

Nova Parceria entre

a Fundação Afid Diferença e a PORTUGÁLIA - Companhia Portuguesa de Transportes Aéreos, S.A.

para o desempenho das nossas Atividades Socialmente Úteis ♥

Muito obrigada pela vossa disponibilidade e acolhimento.



Foto: Equipa de Inclusão



“No dia 21 de Abril de 2026, alguns autorrepresentantes do grupo de Autorrepresentação, do CACI 1 da Fundação AFID Diferença foi participar na Audição Pública: “Vida Autónoma: Estratégias para uma vida Independente”, que decorreu na Assembleia da República em Lisboa.

Foi uma manhã muito produtiva, com muitas aprendizagens mas ainda há muito a fazer.

Estamos todos a caminhar no mesmo sentido e não vamos baixar os braços.

Muito obrigada, à deputada Lia Ferreira e à Fundação AFID Diferença pela oportunidade de estarmos presentes numa audição tão importante para a nossa vida.

Um agradecimento muito especial ao Presidente Dr. Domingos Rosa, ao Dr. Álvaro Rebelo e à Dra Mara Rebelo.

Um obrigada à nossa Técnica responsável pelo Grupo de Autorrepresentação, a Sofia Pinto, por todo o seu investimento e empoderamento neste grupo de trabalho que luta diariamente pelos seus direitos e pela sua inclusão.

Um agradecimento muito especial, também à nossa Diretora Técnica de CACI 1, Dra. Ana Carvalho pelo seu acompanhamento e disponibilidade”. Catarina Seixo

“ É este o caminho, estamos juntos.”

“Nada sobre Nós, sem Nós. Nada sem Nós.”



Fotos: Sofia Pinto

“Hoje, dia 21 de abril de 2026, aconteceu uma audição pública, a convite da Deputada Lia Ferreira, do Partido Socialista, no Auditório Almeida Santos, na Assembleia da República, com o tema “Viver com Autonomia: Estratégias para uma Vida Independente.”

Foi um momento muito importante, em que o Partido Socialista quis ouvir as instituições de pessoas com deficiência e também as próprias pessoas com deficiência. Eu estive presente através da Fundação AFID Diferença, juntamente com os meus colegas autorrepresentantes, com a equipa da Fundação AFID Diferença e com o Dr. Álvaro Rebelo a Dra. Mara Rebelo e o Presidente do Conselho de Administração da instituição, o Dr. Domingos Rosa e à Diretora de CACI 1, Dra. Ana Carvalho.

Para mim, foi um momento de grande importância e significado. Eu, que vivo com dificuldades e limitações ao nível da fala e da comunicação, sei bem reconhecer e sentir na pele o quanto é importante poder falar, ser ouvido e dar voz à minha própria experiência. Ter podido fazê-lo na Assembleia da República teve, para mim, um valor ainda mais profundo.

Estar presente neste espaço, enquanto pessoa com deficiência intelectual, é também afirmar que a minha voz conta, e que a minha participação é necessária e que a autonomia e a vida independente também se constroem dando lugar à palavra de quem vive estas realidades por dentro.

Quero também agradecer, com carinho, e afeto à minha técnica de referência e técnica responsável pelo grupo de autorrepresentantes, Sofia Pinto, pela oportunidade, pela confiança e por acreditar em mim, nas minhas capacidades e no meu potencial, e por me ter proporcionado realizar o meu sonho de falar na Assembleia da República ♥.” **Daniel Pinto**



Fotos: Sofia Pinto

*"No dia 21 de abril de 2026, os autorepresentantes foram a uma intervenção no parlamento da república, onde falamos de estratégias e ideias e medidas que podem vir a ser implementadas. Esta intervenção foi do PS, da deputada Lia Ferreira e José Luís Carneiro onde houve vários painéis e no segundo painel, nós podemos falar a nossa opinião e foi onde os Autorrepresentantes Catarina Seixo, Daniel Pinto, Diogo Silva, Henrique Matias e Jéssica Boneco falaram e deram a sua opinião sobre o tema. Quero agradecer ao Dr. Domingos Rosa, ao Álvaro, à Mara Rebelo, à diretora de CACI Ana Carvalho e à nossa técnica que trabalha connosco autorrepresentação, Sofia Pinto." **Henrique Matias***

*"Foi uma manhã muito importante, em que aprendi coisas para a vida independente. Fui ouvir o que outros oradores disseram sobre como a nossa deficiência pode caminhar para a inclusão, trabalhando cada vez mais e encontrando formas de autonomia numa casa autónoma. Foi um momento muito bom, onde tirei ideias para a minha vida futura. Cada vez mais temos que nos autorrepresentar e dar ideias do que queremos para o nosso futuro." **Hernâni Brázia***



Fotos: Sofia Pinto

"Hoje tive a oportunidade de acompanhar com alguns dos Autorrepresentantes um momento importante na Assembleia da República, onde se discutiram estratégias para uma vida autónoma e independente. Ouvir intervenções como as de Lia Ferreira e Ana Sofia Antunes foi enriquecedor, pois trouxeram perspetivas claras e inspiradoras sobre como podemos construir uma vida mais organizada, adaptada e com maior autonomia, especialmente no contexto das residências autónomas.

Esta experiência levou-me a refletir sobre a importância de desenvolver competências práticas no dia a dia, como a organização pessoal, a gestão de tarefas e a tomada de decisões conscientes. Percebi que a autonomia não significa fazer tudo sozinho, mas sim saber gerir a própria vida com responsabilidade, recorrendo a apoios quando necessário, sem perder o controlo das escolhas.

Para o futuro, acredito que agir de forma simples, estruturada e consistente é essencial para evitar erros desnecessários. Criar rotinas, definir objetivos claros e aprender continuamente são passos fundamentais para uma vida independente. Mais do que evitar erros, trata-se de aprender com eles e melhorar progressivamente, construindo assim um caminho mais seguro, equilibrada e autónoma.

*Muito obrigada aos Autorrepresentantes, à técnica da autorrepresentação a Sofia Pinto, à Diretora do CACI, Ana Carvalho, ao Dr. Domingos Rosa, presidente da Fundação AFID Diferença à Dra Mara Rebelo e ao Dr. Álvaro Rebelo por enriquecerem a verdadeira inclusão e por acreditarem em nós. " Nada sobre nós sem nós." **Jéssica Boneco***

“ É bom lá, gosto dos colegas, o almoço lá é mesmo bom e quero ir lá outra vez.” **Tomás Gonçalves**

“ Gostei muito de ir a Pombal, quando chegamos lá tivemos um bolo que era de laranja, no meio da manhã ofereceram bolo e pizza e foram os colegas de lá que fizeram um miminho. Quando nós chegamos lá fomos para o pavilhão, a Margarida deu aquecimento com os outros colegas, conhecemos os outros colegas, fizemos a apresentação, jogamos e tiramos foto.

Jogamos com a outra equipa e passamos a manhã toda a jogar.

Nós almoçámos, comemos uma tigelinha de sopa, um peixinho e batata cozida e foi fruta. Foram eles que convidaram: foi a Margarida e a Doutora Ana.” **Cleusa Jandira**

“ Não foi a primeira vez que fui a Pombal, para mim foi muito importante participar nesta atividade, almoçámos lá e comemos Pizza e sumos. Fomos visitar os colegas novos, jogamos com eles no pavilhão, comemos peixe cozido com batata cozida, fiquei muito feliz e falamos os nossos nomes para os colegas novos. Tirámos fotografias de grupo de Corfebol, a Margarida fez o aquecimento connosco.

Gostava muito de repetir com os outros colegas que não foram.” **Luís Pezinho**

“ Gostei muito de ter ido a Pombal, diverti-me muito, gostei de conhecer eles todos e até a professora e diretora deles. Jogamos um bocadinho com eles, eles jogam bem, foram simpáticos connosco, receberam-nos bem, conversámos e depois almoçámos com eles no refeitório. O almoço foi peixe com batata cozida e feijão verde e a sobremesa foi fruta. Antes de ir embora ficamos um bocadinho a conversar e fizemos várias perguntas a eles. Eu arranjei uma namorada que se chama Mariana.

Eu gostei de tudo e gostava de ir lá outra vez.” **Carlos Dias**



Fotos: Rita Martins

ABRIL 2026

Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!



José António



Magarida Batista



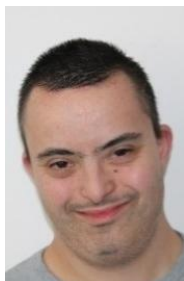
Luís Rosa



Patricia Branco



André Dinis



Ricardo Lopes



Marco Ângelo



Nuno Lopes



Nuno André



Carlos Dias



ÍNDICE

CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - VISITA AO SPORTING ABRIL 2026	02
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - INTEGRAÇÃO CATARINA TAP ABRIL 2026	07
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - AR ASSEMBLEIA REPÚBLICA ABRIL 2026	08
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - CORFEBOL CERCIPOM ABRIL 2026	11
CACI "ANIVERSÁRIOS" ABRIL 2026	12
CACI "ÍNDICE"	13
CACI "FICHA TÉCNICA"	13

FICHA TÉCNICA

Propriedade:	Fundação AFID Diferença
Direção:	Catarina Seixo, Sofia Pinto e Ana Carvalho
Edição/ Redação:	Daniel Pinto, Diogo Silva, Catarina Seixo Jéssica Boneco e Sofia Pinto
Revisão:	Catarina Seixo, Pedro Carvalho, Sofia Pinto e Ana Carvalho
Fotografia:	Cientes e Colaboradores da Fundação AFID Diferença
Jornalistas:	Daniel Pinto, Luís Pezinho, Hernâni Brázia, Cleusa Jandira, Jéssica Boneco, Pedro Carvalho, Ivo Barata, Rafael Santos, Diogo Silva, Catarina Seixo e Otto Cruz.
Ilustração:	Cientes da Fundação AFID Diferença
Tiragem:	190 Exemplares (suporte digital)

CONTACTOS

Fundação AFID Diferença | Rua Quinta do Paraíso - Alto Moinho 2610-316 Amadora- Portugal
TEL: +351 214 724 040 | FAX: +351 214 724 041 | E-MAIL:

www.afid.pt | www.facebook.com/fundacaoafid