

# Jornal

## *“Dá a Vez e Dá a Voz”*

---

**Grupo de Inclusão**

---

FEVEREIRO 2026 | Nº 201



Fomos até Oliveirinha, Aveiro para disputar a I Etapa do Circuito Nacional de Ténis de Mesa do Special Olympics Portugal. Foi uma viagem longa, mas que para os nossos atletas valeu bem a pena. O torneio foi muito bem organizado e proporcionou condições excelentes para a prática da modalidade em versão competitiva. Estivemos representados com 3 atletas que deram o seu melhor e alcançaram bons resultados. Após o torneio e antes do almoço houve tempo para todos os atletas presentes poderem jogar/treinar com os atletas Clube de Ténis de Mesa de Oliveirinha, clube que cedeu as suas instalações para o torneio. Foi um tempo muito importantes para todos, onde a partilha de conhecimento e a inclusão pelo desporto se fez sentir ao mais alto nível. **Marco Ferraz**

*“No dia 12 de fevereiro foi ao torneio de ténis de mesa em Aveiro com os meus colegas e o monitor Marco Ferraz. Fizemos uma longa viagem, a caminho de Aveiro eu dormi um pouco. Eu e os meus colegas estivemos a treinar um pouco ténis de mesa. Eu fiz 3 jogos e correu muito bem. Recebi 1 medalha, tiramos todos uma foto uma juntos. No final fomos todos almoçar.” Cláudia Pina*

*“No dia 12 de fevereiro de 2026, que foi uma quinta feira, realizou-se com outras instituições um torneio de Ténis de mesa perto de Aveiro, em Oliveirinha. Eu, ao participar neste torneio de Ténis de Mesa, aprendi que devo jogar melhor aos poucos, por isso ando a treinar com o professor Marco Ferraz e com o meu colega Carlos Dias. Neste torneio, eu fiquei em terceiro lugar do nível 3, em 4 atletas do nível 3. Enquanto os atletas esperavam pelo almoço, quem quisesse podia bater bolas com as crianças e adolescentes que estavam a ajudar os árbitros na pontuação, e eu fui bater bolas com um adolescente, o Martim que me ensinou a dar efeito à bola no serviço, fiquei a saber essa técnica. Por fim, o meu almoço no pavilhão foi frango assado, com batatas fritas e arroz de cenoura e salada”.*

**Pedro Carvalho**



Fotos: Marco Ferraz

No dia 16 de Fevereiro de 2026, realizou-se a Festa de Carnaval do CACI e Formação Profissional da Fundação AFID Diferença, com desfile, música e muita animação.

Os disfarces estavam muito originais e criativos. Estamos todos de parabéns!

O mais importante foi a partilha deste momento com os nossos colegas de CACI e Formação Profissional e a equipa AFID. Estes momentos são muito importantes para reforçar os laços de Amizade e Amor que nos unem.

E é isso que fica e que se leva para a Vida!

**“ A Amizade, o Amor e a Inclusão faz toda a Diferença”**

**Catarina Seixo**

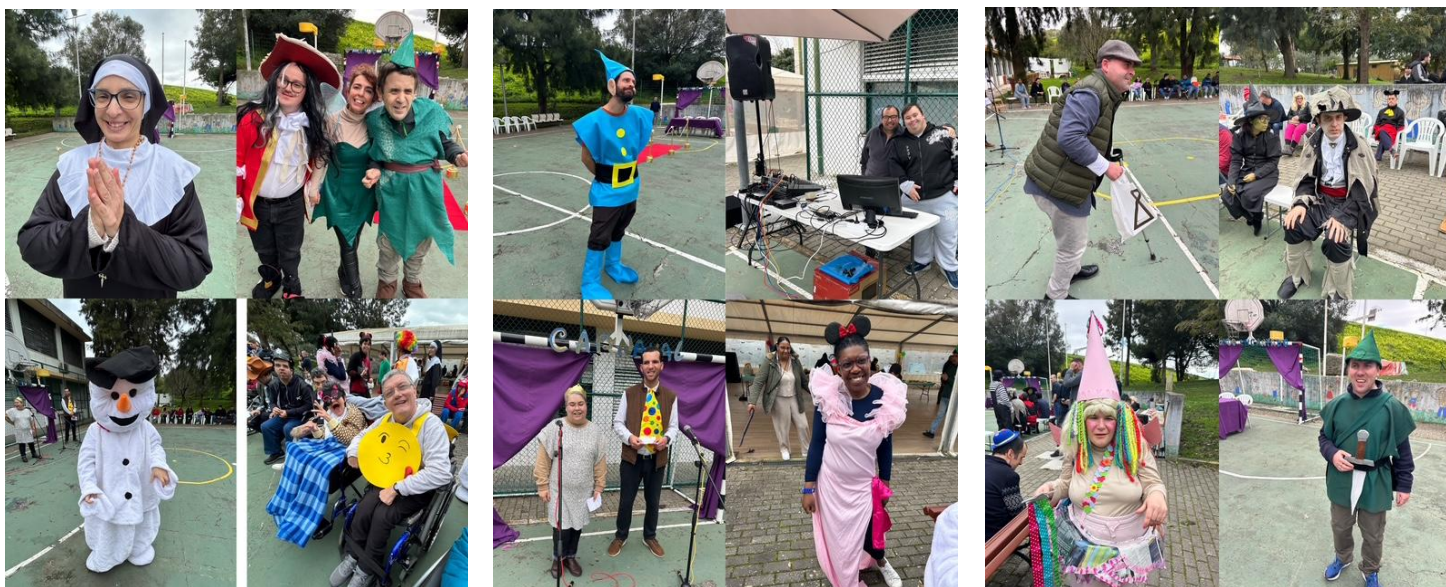
*“ No dia 16 de Fevereiro de 2026 tivemos o Carnaval da Fundação AFID Diferença celebra inclusão e criatividade Um momento de partilha, crescimento pessoal e espírito coletivo vivido com alegria*

*A participação como apresentadora no Carnaval 2026 da Fundação AFID Diferença revelou-se uma experiência extremamente positiva e marcante. Este momento foi partilhado com Salvador, da Formação Profissional, e com a colaboradora Rita Pereira, contribuindo para tornar a ocasião ainda mais especial.*

*O desafio foi vivido com grande entusiasmo, sobretudo pela necessidade de improvisação no próprio dia. Ainda assim, a experiência permitiu o desenvolvimento de novas competências na área da apresentação, reforçando a confiança e o sentido de responsabilidade.*

*O evento destacou-se pela elevada qualidade e criatividade das fantasias apresentadas, evidenciando o empenho e a dedicação de todos os participantes. A decisão do júri revelou-se exigente, tendo a Formação Profissional sido novamente distinguida. Contudo, mais do que a atribuição de prémios, sobressaiu o verdadeiro espírito do Carnaval: a alegria, a inclusão e a partilha.*

*Este momento constituiu uma importante oportunidade de crescimento pessoal e de celebração coletiva, ficando marcado como um exemplo de inclusão vivida, onde prevaleceram os valores da amizade, do respeito e do amor ao próximo.” Jéssica Boneco*



Fotos: Grupo de Inclusão

" Este ano foi a minha primeira vez que me mascarei de Naruto.  
Adorei muito de ouvir as músicas, conviver com os colegas e o lanche de convívio." **Rafael Santos**

" Gostei da Festa de Carnaval, de tirar fotos com os amigos, foi um dia muito divertido, dançámos e lanchámos todos juntos na tenda bolos e sumos." **Alexandra Tavares**

" Gostei de mascarar de pizza, gostei muito de desfilarmos e diverti-me muito com os colegas. Gostei de dançar e também estive em convívio com todos os meus colegas do CACI 1." **Joana Lopes**

" Gostei muito da festa. Estavam todos bem vestidos e mascarados. Eu, este ano, não me mascarei, mas estive presente na festa. Não importa quem ganhou, o que interessa é que todos participem. Está tudo fantástico, e estava bom tempo." **Carlos Dias**



Fotos: Grupo de Inclusão

Para sinalizar estas 200 edições do Jornal “Dá a Vez e Dá a Voz”, a equipa atual do Jornal e alguns colegas que também já passaram pelo “Dá a Vez e Dá a Voz”, visitaram dois lugares distintos que têm em comum a comunicação com o público. Visitamos os estúdios da TVI e a Rádio Benfica FM.

Para comemorar as 200 edições do Jornal “Dá a Vez e Dá a Voz”, lemos também uma notícia sobre o “Amor, Amizade e Inclusão fazem a Diferença”, que foi lida pelo cliente Henrique Matias.

### Amizade, Amor e Inclusão fazem a diferença!

Neste mês do Amor, queremos relembrar três palavras muito importantes para nós, **amizade, amor e inclusão**.

**A amizade** é quando estamos ao lado uns dos outros, ajudamos e respeitamos.

No nosso dia a dia, a amizade faz com que nos sintamos mais felizes e seguros.

**O amor** é demonstrado através do carinho, da atenção e do cuidado.

Amar é aceitar cada pessoa como ela é, com as suas qualidades e fragilidades.

**A inclusão** significa para nós, que todas as pessoas têm direito a participar, a dar a sua opinião e a ser ouvidas.

Ninguém deve e pode ficar de fora.

Quando existe amizade, amor e inclusão, criamos um ambiente melhor para todos. Juntos, somos mais fortes e mais unidos.

### “Nada sobre Nós sem Nós”! Equipa do Jornal

*“Eu gostei muito de ir à visita guiada aos estúdios da TVI com o João, que é trabalhador da Comunicação da TVI e com os meus colegas e Equipa de Inclusão. Conhecemos a sala, onde se realiza o programa: “A Sentença”, o “Dois às 10”, a primeira sala da TVI, onde conhecemos o David, que é o Diretor do V+ e tirámos uma fotografia com a Cristina Ferreira e o Cláudio Ramos que realizam o programa: Dois às 10. Esta saída foi para celebrarmos as 200ª edições do Jornal Dá a Vez e Dá a Voz.” **Pedro Carvalho***



Fotos: Grupo de Inclusão

“ Hoje, no Dia Mundial da Rádio, alguns dos jovens do jornal *Dá a Vez, Dá a Voz*, na comemoração das 200 edições do jornal, fomos fazer uma pequena visita ao Estádio da Luz, onde parámos para tirar algumas fotografias para recordar este dia tão especial. Depois, seguimos em direção à *Benfica FM*. Estávamos muito felizes e entusiasmados, pois nunca imaginámos que iríamos conhecer uma rádio por dentro. Tivemos ainda a oportunidade de participar no programa da *Cláudia Semedo*. Foi um misto de emoções e, claro, um sorriso de orelha a orelha. Também tivemos a oportunidade de nos apresentar e de partilhar quais são os nossos sonhos. Eu disse que gostaria de conhecer o plantel do *Benfica* e, em especial, o *Rafa Silva*. Tiramos fotografias quando a rádio não estava no ar, inclusive com a *Cláudia Semedo*. Vou levar esta experiência para a vida e, quem sabe, se a *Benfica FM* não realiza o meu sonho de conhecer o *Rafa*. Quero ainda agradecer à *Rita Martins* por ter conseguido este contacto. Obrigada à *Equipa de Inclusão* e à *Fundação Afid Diferença* pelo trabalho que faz connosco para que possamos ter oportunidades que nos enchem o coração”. **Jéssica Boneco**

“ No dia 13 de Fevereiro de 2026 (Dia Mundial da Rádio), um pequeno grupo de clientes do grupo de Inclusão do CACI 1, da Fundação AFID Diferença foi ao programa “*Sem Medos*” da jornalista *Cláudia Semedo* na Rádio *Benfica FM*, no Estádio da Luz. Mas antes disso, tivemos uma surpresa: ir visitar o Estádio da Luz e ainda fomos ver as águias. Foi uma experiência incrível, tivemos a oportunidade de falar na rádio, colocar músicas na rádio *Benfica FM* e tiramos fotos. Queremos agradecer à *Jornalista Cláudia Semedo* e a toda a equipa do *Benfica* pela forma como nos receberam e acolheram. Queremos agradecer também ao nosso Presidente da AFID: *Dr. Domingos Rosa*, por ter estado presente neste dia tão importante para nós. “ **Tudo isto iniciou porque o Dr. Domingos construiu a nossa Instituição/Casa**”. Obrigada à *Fundação AFID Diferença* pelas oportunidades que nos dá. Obrigada de coração à *equipa de Inclusão* pelo trabalho que faz connosco e por investir em nós.” **Catarina Seixo**



Fotos: Grupo de Inclusão

No dia 27 de Fevereiro de 2026 o Grupo e a Equipa de Inclusão realizou um almoço para comemorar o Amor e a Amizade, no restaurante “GO CHEF” na Amadora.

Foi um almoço muito importante porque estávamos todos e tínhamos a equipa de Inclusão, que nos apoia e acompanha diariamente connosco.

Estes almoços, ajudam-nos a reforçar os Laços de Amizade que nos unem através do Encontro, da União e da partilha que todos nós temos e sentimos uns pelos outros. Até porque lá fora é muito difícil encontrarmos isto, da mesma forma e com o mesmo Amor.



Daniel Pinto e Catarina Seixo

*“ Gostei muito de ir almoçar ao Go Chefe, na Amadora. Foi um momento muito especial em que celebrámos o amor, a amizade, a união, a partilha e a inclusão. Foi muito bom estar junto dos meus colegas do grupo de inclusão. Tivemos momentos muito felizes e foi uma forma bonita de todos festejarmos juntos estes valores tão importantes. Quero também agradecer aos colaboradores do grupo de inclusão que nos acompanharam e tornaram este dia ainda mais especial. Muito obrigada!”* ♥ **Diogo Silva**



Fotos: Grupo de Inclusão

*“ No dia 27 de fevereiro fui ao restaurante Go chef Amadora, com os colegas e a equipa de Inclusão, fomos celebrar o Amor, a Amizade e os aniversários dos colegas no restaurante Go Chef Amadora.*

*A comida do restaurante era muito boa. Compramos um bolo para cantarmos os parabéns a mim e aos outros colegas que fizeram anos no mês de fevereiro.*

*No final fomos todos tirar uma fotos juntos.”* **Cláudia Pina**

*“ Gostei de ir ao GO CHEF”.* **Ivo Barata**

*“ Gostei muito e gostava de lá ir outra vez. Gostei do almoço e gostei de estar com os colegas”.* **Florbela Rochinha**

*"Foi giro, eu gostei e tivemos os anos da Sofia."* **Andreia Clemente**

*"Eu gostei muito de ir almoçar ao GO CHEF e também adorei experimentar Sushi que nunca tinha experimentado. Também adorei cantar os parabéns, ouvir música e dançar com os colegas."* **Rafael Santos**

*"Gostei do almoço no restaurante GO CHEF, repeti duas vezes o prato, depois comi salada de frutas, sobremesa, gomas e bolo de anos."* **Alexandra Tavares**



Fotos: Grupo de Inclusão

*"Gostei do Almoço com os meus colegas, convivi, dançei muito, comi muito e tirei fotos. Apagamos as velas, passei a tarde com os colegas e as equipas. Obrigada à Equipa."* **Cleusa Jandira**

*"Gostei muito de almoçar no Go Chef, na Falagueira e adorei partilhar esse momento com os meus colegas. Convivi com todos, diverti-me bastante durante o almoço, dancei e tirei muitas fotos com eles."* **Joana Lopes**

*"No dia 27 de fevereiro de 2026, houve um almoço buffet do grupo de inclusão no restaurante Go Chef, para comemarmos a Amizade o Amor e os aniversários do mês de fevereiro dos clientes do grupo de Inclusão. Eu comi carne grelhada com batatas fritas, fatias de pizza, salsichas, hambúrgueres e sobremesas. Gostei muito de almoçar no restaurante Go Chef."* **Pedro Carvalho**

“Acho muito interessante a maneira como se organizou os aniversários, juntarem todos os aniversários do mês e é importante estarmos todos juntos nos almoços dos aniversariantes e foi um almoço que tivemos todos juntos e com a equipa de inclusão” **Ricardo Galante**

“Gostei muito de ir com os colegas da inclusão, com a equipa e com a nossa diretora, Ana Carvalho. Almoçámos por lá, cantámos os parabéns aos colegas que fizeram anos”. **Pedro Passos**

“Gostei muito! Comemos muito e repeti várias vezes. Ouvimos música, dançámos e divertimo-nos no Go Chefe da Amadora. Tivemos também o bolo de aniversário”. **Paulo Moreira**

“Gostei muito de ir porque somos uma equipa de inclusão. O almoço correu bem e as músicas eram bonitas. Eu cantei bem!” **Madalena Reis**



“Foi muito importante participar. Gostei muito deste almoço do grupo de inclusão. Tirámos fotografias, adorei as boas músicas do restaurante Go Chefe da Amadora. Gostava muito de repetir. Fico muito feliz porque gosto de ir ao grupo — sinto-me bem neste grupo de inclusão”. **Luís Pezinho**

“Acho muito interessante a maneira como se organizou os aniversários, juntarem todos os aniversários do mês e é importante estarmos todos juntos nos almoços dos aniversariantes e foi um almoço que tivemos todos juntos e com a equipa de inclusão” **Ricardo Galante**

“Gostei muito do almoço, gostei muito do bolo de aniversário. O almoço foi da amizade e do amor. Tiramos muitas fotografias e cantamos os parabéns a todos os aniversariantes ,gostava de repetir o almoço .” **Nuno Monteiro**

“No dia 24 de Fevereiro de 2026, eu e mais dois colegas do Grupo de Autorrepresentação, participámos no Seminário sobre “Promoção da autonomia e vida independente” que decorreu no Ministério do trabalho, situado na Praça de Londres em Lisboa. O seminário foi organizado pelo Instituto dos Direitos das Pessoas com Deficiência (IDPD), antigo INR (Instituto Nacional para a Reabilitação) até dia 24 de Fevereiro de 2026, no horário das 14h00 às 18h00.

Foi uma tarde muito importante e interessante, ouvimos testemunhos muito importantes na 1ª pessoa e cada vez mais é importante haverem seminários como este”.

**“ O Caminho para a Inclusão é uma luta contínua que se faz todos os dias”**

**Catarina Seixo**

“Foi uma tarde muito importante, em que aprendi coisas para a minha vida independente. Fui ouvir o que outros oradores disseram sobre como a nossa deficiência poder 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 de trabalhar para o nosso futuro. **Hernâni Brázia**



Fotos: Daniel Pinto

“No dia 24 de fevereiro de 2026, decorreu um Seminário sobre a promoção da autonomia e da vida independente, integrado no Encontro Ibero-Americano. Este seminário realizou-se no edifício da Secretaria-Geral do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, no Salão Nobre, e foi uma iniciativa do antigo Instituto Nacional para a Reabilitação, agora designado Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência. Eu e alguns autorrepresentantes estivemos presentes neste seminário. Foi um momento muito importante para mim, porque tive a oportunidade de ouvir diferentes perspetivas e conhecer a realidade de outros países no que diz respeito à inclusão das pessoas com deficiência e à promoção da vida independente. Foi muito enriquecedor perceber como, em diferentes contextos, existem caminhos e estratégias para promover mais autonomia, dignidade e participação das pessoas com deficiência na sociedade. Entre todos os momentos do seminário, houve um testemunho que me tocou particularmente: o de um jovem que usufruiu do MAVI – Centro de Vida Independente. Ele partilhou como utiliza a inteligência artificial como uma medida de apoio no seu dia a dia. Esse testemunho fez-me refletir muito, porque a inteligência artificial também tem um papel importante na minha vida. Ajuda-me, por exemplo, a corrigir erros, organizar os meus textos e clarificar as minhas ideias. Para mim, é importante dizer que não utilizo a inteligência artificial para fazer as coisas por mim, mas sim como uma ferramenta de apoio e orientação. As experiências, as opiniões, as vivências e as reflexões são minhas. A inteligência artificial apenas me ajuda a organizar melhor aquilo que já existe dentro de mim”. **Daniel Pinto**

**FEVEREIRO 2026**

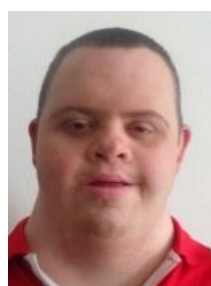
*Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!*



Marta Duarte



Bruno Lopes



Tomás Oliveira



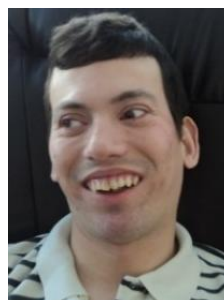
Otto Cruz



Cleusa Jandira



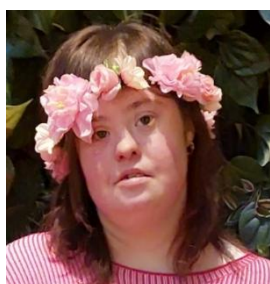
Afonso Mendes



Pedro Leote



Catarina Seixo



Madalena Reis



Paulo Moreira



Luís Ferreira



Cláudia Pina



## ÍNDICE

CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - TORNEIO TÊNIS DE MESA AVEIRO   FEVEREIRO 2026	02
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - FESTA DE CARNAVAL   FEVEREIRO 2026	03
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - 200 EDIÇÕES DO DÁ A VEZ E DÁ A VOZ   FEVEREIRO 2026	05
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - ASC INCLUSÃO "GO CHEF AMADORA"   FEVEREIRO 2026	07
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - AUTORREPRESENTAÇÃO   FEVEREIRO 2026	10
CACI   "ANIVERSÁRIOS"   FEVEREIRO 2026	11
CACI   "ÍNDICE"	12
CACI   "FICHA TÉCNICA"	12

## FICHA TÉCNICA

---

<b>Propriedade:</b>	Fundação AFID Diferença
<b>Direção:</b>	Catarina Seixo, Sofia Pinto e Ana Carvalho
<b>Edição/ Redação:</b>	Daniel Pinto, Diogo Silva, Catarina Seixo Jéssica Boneco e Sofia Pinto
<b>Revisão:</b>	Catarina Seixo, Pedro Carvalho, Sofia Pinto e Ana Carvalho
<b>Fotografia:</b>	Cientes e Colaboradores da Fundação AFID Diferença
<b>Jornalistas:</b>	Daniel Pinto, Luís Pezinho, Hernâni Brázia, Cleusa Jandira, Jéssica Boneco, Pedro Carvalho, Ivo Barata, Rafael Santos, Diogo Silva, Catarina Seixo e Otto Cruz.
<b>Ilustração:</b>	Cientes da Fundação AFID Diferença
<b>Tiragem:</b>	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](http://www.afid.pt) | [www.facebook.com/fundacaoafid](https://www.facebook.com/fundacaoafid)