

# Jornal

## *“Dá a Vez e Dá a Voz”*

---

**Grupo de Inclusão**

---

Março 2026 | Nº 202



*“No dia 10 de Março de 2026, eu e o meu colega do Grupo de Autorrepresentação Ricardo Galante, fomos oradores no Seminário: “A Deficiência e as Catástrofes” que decorreu na Biblioteca Municipal Piteira Santos, das 9h30m às 13h00 na Amadora.*

*É muito importante participar nestes seminários e em simulacros para em caso de catástrofe estarmos mais preparados para saber como agir e o que fazer.*

*Foi uma manhã muito interessante e de muitas partilhas.*

*Queremos agradecer à nossa Vice Presidente da Fundação AFID Diferença: Dra. Ana Cristina Fernando, por nos ter acompanhado e a toda a Equipa de Inclusão por tudo o que investe em nós”. Catarina Seixo*

### **“Nada sobre Nós sem Nós”**



Fotos: internet\_ Amadora Cidade

*“No dia 10 de março de 2026, eu participei no Seminário das Catástrofes onde eu fui orador, onde também estiveram presentes os Bombeiros, a Proteção Civil e o Presidente da Câmara Municipal da Amadora. Achei muito importante porque deu para aprender como lidar numa situação de catástrofe e gostei de saber que a Proteção Civil está sempre pronta para ajudar as instituições do concelho. E pôs uma questão sobre o que fazer numa situação de catástrofe dentro de um elevador.” Ricardo Galante*

Muito Obrigada à Fundação Benfica por nos receber tão bem! Foram sonhos realizados!

“Gostei muito de ir com os colegas visitar o Estádio da Luz. Foi a minha primeira vez a pisar o relvado, e foi ótimo. Vi as duas águias: uma chamava-se Luz e a outra Glória, mas havia ainda outra águia, Vitória, que infelizmente foi para o Brasil porque era má e fazia mal às outras águias. Elas estavam bem alimentadas; a refeição delas era peixe e carne. Tiramos várias fotos e também nos sentámos nos bancos dos suplentes. Visitámos também o Museu do Benfica, onde havia muitas taças e cachecóis. Tinha muitas coisas antigas. Havia ainda uma zona de jogos, e um deles era futebol.”

**Carlos Dias**

“Gostei muito de ver o estádio do Benfica. Também fui visitar o museu do Benfica. Tirei fotos das camisolas dos jogadores e adorei muito de ver as águias do Benfica.”

**Joana Lopes**



Fotos: Grupo de Inclusão



Fotos: Grupo de Inclusão

“Hoje fui visitar o Estádio da Luz, tirei fotografias e foi muito divertido.

Fiquei feliz e gostava de voltar outra vez.” **Cleusa Jandira**

“ Gostei de ver o estádio do Benfica e as águias.

Fomos ao museu do Benfica, tirámos fotografias dentro e fora do museu.” **André Paulo**

“ Eu gostei muito de ir visitar o estádio da Luz do Benfica.Fui com os meus colegas e equipa.Vi as taças, cascóis e outras coisas Tirei muitas fotos e fiz vídeos.” **Cláudia Pina**

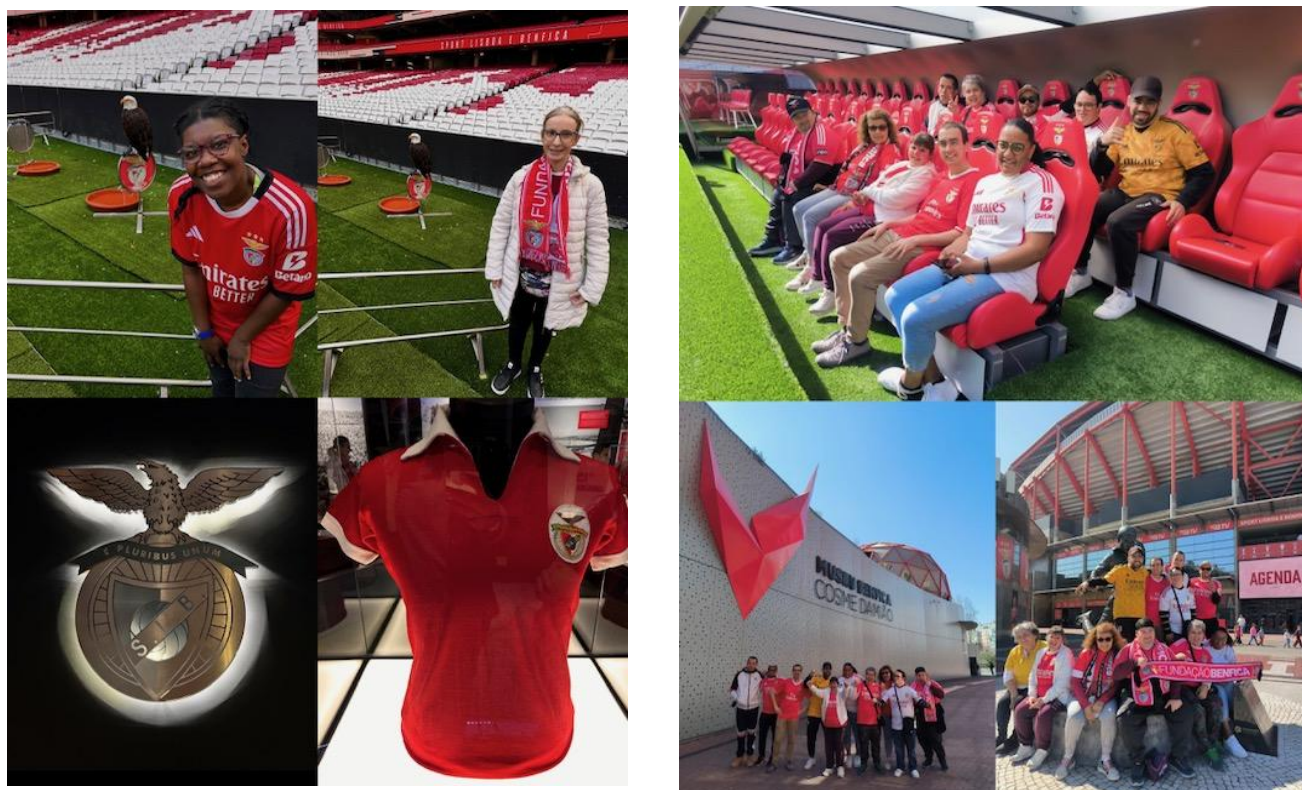
“Gostei muito de ir ao estádio do Benfica adorei muitos ver tudo do Benfica e tirei fotos com vi a camisola do Miklós Fehér adorei ir no elevador tirei uma foto na estatua do Eusébio na rua adorei as tacãs adorei ver a estatua da aguia branca e tiramos uma foto com a aguia vitoria e sentei nos bancos dos jogadores” . **Ana Clara**



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Adorei fazer uma extraordinária visita ao Estádio da Luz. Tirei ótimas fotos e também gostei muito da explicação do Tomás que nos guiou”.* **Rafael Santos**

*“Gostei muito de ver o estádio do Benfica. Também fui visitar o museu do Benfica. Tirei fotos das camisolas dos jogadores e adorei muito de ver as águia do Benfica”.* **Joana Lopes**



Fotos : Marco Ferraz

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – SIMULACRO NO LOCAL DE INTEGRAÇÃO | MARÇO 2026

*“No dia 16 de março, participámos num pequeno simulacro, em que tivemos de evacuar a loja. Foi uma experiência muito importante, pois a formação que recebemos nos prepara para agir corretamente em caso de alguma situação grave. Obrigada, IKEA, por contribuir para a nossa formação!”* **Diogo Silva**



Foto: Daniel Pinto

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – CORFEBOL | MARÇO 2026

*“A nossa equipa de corfebol desde o início do mês de março, começou a realizar os treinos em pavilhão no Bairro da Boa Vista. Treinamos todas as sextas-feiras das 14h às 15h30. Vamos e regressamos na carrinha da AFID.*

*Queremos deixar um enorme agradecimento ao Pavilhão Desportivo da Boa Vista por nos ceder o espaço para treinar e à AFID por suportar o valor financeiro do aluguer do pavilhão e do nosso transporte.*

*Os treinos vão ser cada vez melhores, e estamos confiantes de que vamos desenvolver não só competências desportivas, mas também valiosas competências sociais. Cada sessão tem sido uma oportunidade incrível de aprender, crescer e fortalecer amizades. Obrigado por fazerem parte desta jornada connosco!”* **Jéssica Boneco**



Foto: Rita Martins

“Foi a minha primeira vez a ver um jogo do Benfica vs. Vitória de Guimarães e foi pura emoção, porque nunca tinha sentido como é ver um jogo no Estádio da Luz e viver aquele ambiente. Tirámos muitas fotos antes do jogo e ainda vimos duas pessoas da Fundação Benfica. Quero agradecer por nos terem oferecido os bilhetes. Foi a realização de um sonho! Quando o jogo começou, senti logo que o meu Benfica ia ganhar ao Vitória de Guimarães. Quem marcou pelo Benfica foi Tomás Araújo na primeira parte; já na segunda parte, marcaram Dahl e João Rego. Foi uma festa a cada golo que o Benfica marcou! Quero também agradecer à Rita Martins e à Sofia Fonseca por nos acompanharem e por realizarem mais um sonho. Um grande obrigado por nos proporcionarem este momento incrível!” **Jéssica Boneco**



Fotos: Rita Martins

“Fui assistir ao jogo Benfica contra Guimarães, foi muita alegria, muita emoção, vi em direto com os colegas e cada golo do Benfica nós gritamos. Quem nos foi acompanhar foi a Rita Martins e a Sofia Fonseca e comemos umas pipocas no meio do intervalo.” **Cleusa Jandira**

“Foi fixe, foi muito bom. Gostaria de voltar a ver outro jogo. Eu estava muito feliz, comi pipocas e estavam boas. O Benfica ganhou 3 a 0 ao Vitória de Guimarães. Eu gostei muito da companhia.” **Luis Rosa**



Fotos: Rita Martins



*“Adorei assistir ao jogo do Benfica no Estádio da Luz, foi uma experiência inesquecível! Cada golo foi vivido com uma alegria imensa, e o ambiente no estádio tornou tudo ainda mais especial. Foram momentos muito felizes em grupo, cheios de emoção e boa energia. Um agradecimento especial à Rita Martins e à Sofia Fonseca por terem ido connosco e por todo o carinho e companhia ao longo do dia. E um enorme obrigada à Fundação Benfica por nos oferecer os bilhetes, por estarem ao nosso lado e por promoverem a inclusão de forma tão bonita”.* **Diogo Silva**

*“Gostei de estar no estádio da luz o ambiente era fantástico e muita alegria e muita festa.”* **Jaime Martins**



Fotos: Rita Martins

## I Encontro Nacional de Golfe – Skills

No dia 24 fomos até Castelo Branco mais propriamente à Escola Superior Agrária para participar no I Encontro Nacional de Golfe – Skills. Marcamos presença com 4 atletas neste primeiro encontro que contou com uma grande particularidade, o campo de golfe está localizado num antigo complexo desportivo (campo de futebol e pista de atletismo), ficando os *greens* (local onde estão os buracos com as bandeiras) no relvado e os *tees* (locais de partida) à volta do campo. Foi o nosso primeiro contacto com esta forma alternativa e um bom desafio para os nossos golfistas! Foi uma manhã muito bem passada, com um excelente tempo, sempre com muito convívio, diversão e boa disposição. Após o torneio e antes de iniciarmos a viagem de regresso, almoçamos junto à Sé de Castelo Branco para recuperara as forças. **Marco Ferraz**

*“Fomos a Castelo Branco, fazer golfe e foram mais associações de outros sítios.”* **André Paulo**

*“Foi muito bom, diverti-me com os meus colegas, tirei fotos, foi uma manhã bem passada, conhecemos os outros jovens, conversamos e fomos almoçar ao restaurante. Depois do almoço regressamos para Lisboa. Obrigada ao Marco Ferraz.”* **Cleusa Jandira**



*“Foi uma manhã de viagem até Castelo Branco. À chegada, tive a oportunidade de visitar, pela primeira vez, o campo de golfe existente neste local. Joguei nas cinco estações de golfe, o que foi uma experiência significativa, especialmente pelas instituições e com os colegas. Participámos em atividades rotativas, experimentando os jogos das diferentes estações, o que tornou o dia ainda mais dinâmico e interessante. Foi um dia divertido, marcado por um grande espírito de união entre os colegas e toda a equipa de golfe. Gostaria muito de voltar a viver esta experiência um dia.”* **Hernâni Brázia**

Fotos: Marco Ferraz

“ No dia 26 de março de 2026, realizou-se a Festa da Primavera na AFID, organizada pelo professor de pintura, Nuno Lacerda, pela musicoterapeuta Carolina Matos e pelo professor de percussão, João Silva e também pelo DJ, o meu colega Luís Pézinho. Eu gostei muito de ouvir algumas dessas músicas. Dancei um bocado e diverti-me na Festa da Primavera.” **Pedro Carvalho**

“ O Professor João e a Carolina e o Nuno Lacerda tocaram os instrumentos musicais, nós dançámos e cantámos.” **André Paulo**

“ Gostei de ver a Carolina, o Nuno Lacerda e o professor João a cantarem e gostei muito de ver os meus colegas Rafa e Clara a cantarem. Também me diverti muito e dancei bastante neste dia.” **Joana Lopes**

“Achei uma tarde muito gira porque tivemos todos os grupos juntos no concerto que fizeram para nós, em que todos dançamos e cantamos.” **Ricardo Galante**

“Os meus colegas cantaram muito bem, gostei do concerto do professor João, também gostei do concerto da Carolina e também gostei do meu concerto com a Ana carvalho e também nós dançamos juntamente com o DJ Luís Pezinho”.

**Nuno Monteiro**



Fotos: Grupo de Inclusão



Fotos : Grupo de Inclusão

“Tivemos de ensaiar a música todas as quintas-feiras. Ensaíamos a música dos Xutos & Pontapés e começámos a cantar numa quinta-feira. Eu, o Rafa, o Afonso e o Hugo cantámos a música. Adorei, e correu muito bem. No final, deram-me todos os parabéns pelo canto. Depois, dançámos e cantámos com o Silvano e o resto do pessoal”. **Ana Clara**

“Foi giro, gostei muito. Também cantámos e dançámos. A atuação dos meus colegas Ana Clara e Rafael Santos foi muito boa, gostei muito de ouvir. Tivemos a oportunidade de ouvir música e aplaudimos.” **Andreia Clemente**

“Gostei muito da Festa da Primavera. Foi muito especial ver a Carolina e o professor João a cantar, assim como os meus colegas. Foram momentos muito divertidos e cheios de inclusão. Obrigada à Fundação AFID por proporcionar momentos tão bons como estes”. **Diogo Silva**

“No dia 26 de março, fui com os meus colegas Rafael Santos e Paulo Moreira ao jantar de Gala do Leroy Merlin. Desta vez, fomos à Quinta de Mil e Uma Noites, na localidade da Ericeira, um local novo para mim.

Quando chegámos ao local, estavam lá colaboradores do Leroy Merlin de toda a Lisboa, eram milhares de pessoas. Depois, fomos para a zona de convívio e aguardámos um pouco enquanto o jantar estava a ser preparado.

Entretanto, encontrei outros colegas do Leroy Merlin do Colombo e seguimos juntos para o espaço onde ia decorrer o jantar. Fiquei sentado na mesa com os meus colegas.

Durante o evento, vimos os valores da ADEO e os resultados, que foram muito positivos. Em seguida, assistimos à apresentação de várias pessoas responsáveis pelas lojas, e o ambiente estava muito animado.

Depois, tivemos de usar um QR para participar num pequeno jogo com algumas perguntas. Eu participei e adorei a experiência. Em seguida, jantámos, a comida estava muito boa.

Após o jantar, fomos para o espaço onde ia decorrer a festa, com DJ ao vivo. Mais tarde, reencontrei os meus colegas Rafael e Paulo e começámos a tirar muitas fotos para recordar no futuro. Também experimentámos uma atividade divertida, onde subíamos a uma plataforma para dançar, foi muito engraçado.

Dancei bastante com os meus colegas e todos estavam muito animados. Conseguimos ficar até ao final da festa. Foi uma experiência muito boa, porque o Leroy Merlin promove a verdadeira inclusão e nunca se esquece de nos convidar. **Muito obrigado por esse momento incrível!** **Jéssica Boneco**

“Eu gostei muito do jantar da gala da Leroy Merlin. Gostei de tirar as fotos e também do convívio e da música. Adorava que estas festas fossem sempre assim”. **Rafael Santos**

“Foi muito bom, gostei muito. Comi bastante na gala da Leroy Merlin. Também gostei de tirar muitas fotos e dancei. A comida era muito boa. Falei também com os meus colegas da Leroy Merlin e convivi. “**Paulo Moreira**



Fotos : Rafael Santos

MARÇO 2026

*Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!*



Pedro Martins



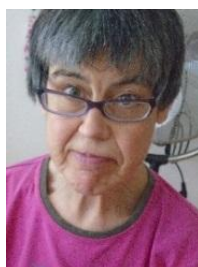
João Costa



Filipa Santos



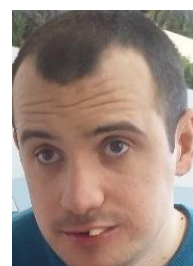
Filipe Guedes



Fátima Maurício



Diogo Barata



Miguel Matos



## ÍNDICE

CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – AR “A DEFICIÊNCIA E AS CATÁSTROFES”   MARÇO 2026.....	2
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – VISITA AO ESTÁDIO E MUSEU DO BENFICA   MARÇO 2026.....	3
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – SIMULACRO NO LOCAL DE INTEGRAÇÃO   MARÇO 2026.....	6
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – CORFEBOL   MARÇO 2026.....	6
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – JOGO DE FUTEBOL BENFICA - GUIMARÃES   MARÇO 2026 .....	7
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – GOLF SPECIAL OLYMPICS   MARÇO 2026.....	9
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – FESTA DA PRIMAVERA   MARÇO 2026 .....	10
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – FESTA DA LEROY MERLIN   MARÇO 2026.....	12
CACI   “ANIVERSÁRIOS”   MARÇO 2026-----	13
CACI   “ÍNDICE”-----	14
CACI   “FICHA TÉCNICA”-----	14

## 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 <i>Alguns dos testemunhos dos clientes foram corrigidos com recurso a IA</i>
<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)