

# Jornal

## *“Dá a Vez e Dá a Voz”*

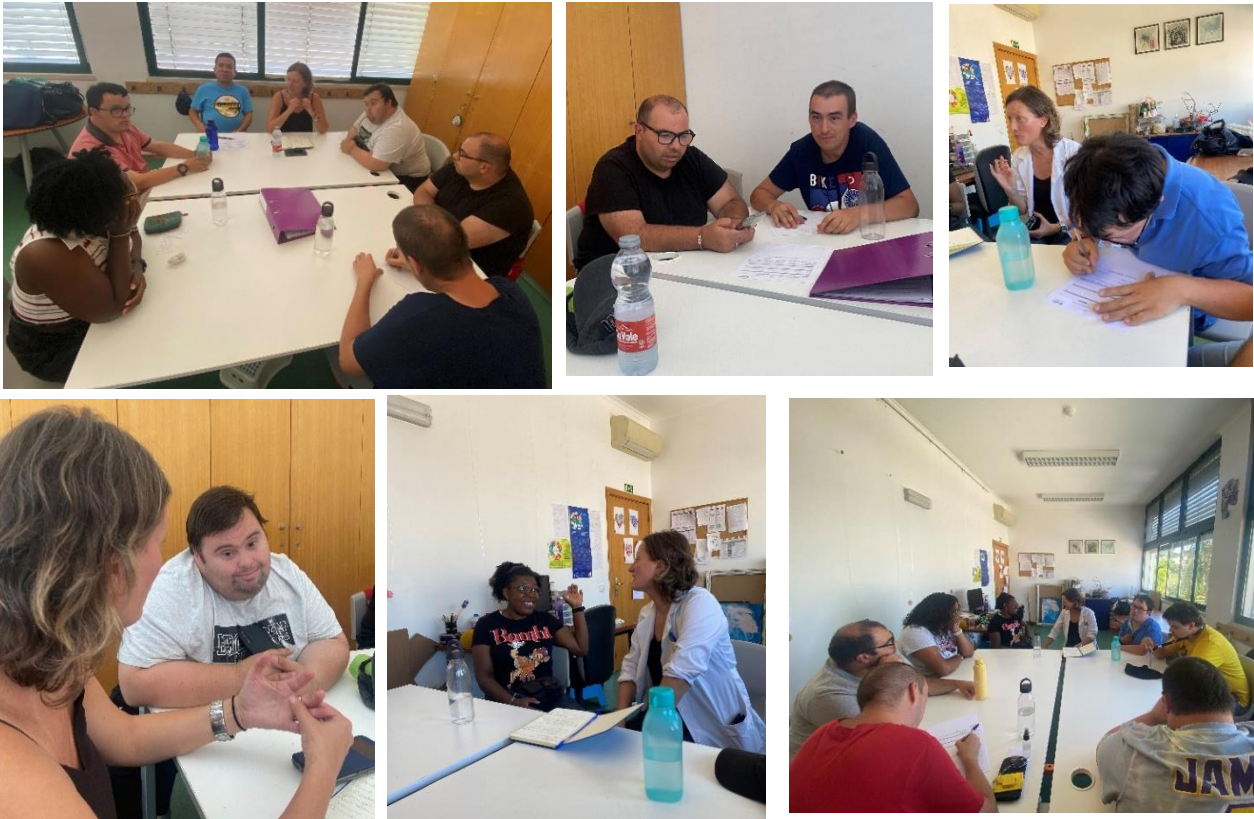
---

**Grupo de Inclusão**

---

AGOSTO 2024 | Nº 183





Fotos: Daniel Pinto

*“Desde Maio de 2024 que iniciou um projeto com a nutricionista Susana Veiga para os clientes que estão com aumento de peso no qual eu Daniel me incluo. Este projeto experimental surge com alguns clientes com maior aumento de peso do grupo de inclusão e tem como objetivo aprendermos estratégias e formas de alimentação mais saudáveis. Identificar os alimentos bons e maus e ter um maior conhecimento dos alimentos saudáveis e os não saudáveis, podendo assim ter uma alimentação mais cuidada e equilibrada. Eu pessoalmente gostava era de emagrecer. Preciso continuar a fazer algumas mudanças alimentares. Tenho que fazer de forma gradua.!”* **Daniel Pinto**

*“Estou a gostar de participar nas sessões de nutrição com a dra Susana Veiga. Tenho aprendido como comer bem e sobre a importância de beber água. A Dra. nas sessões pesa-nos e ensina-nos a ler os rótulos dos produtos como por exemplo, o rótulos dos sumos e dos iogurtes. Já tivemos 4 sessões e queremos continuar a aprender como não ganhar peso.”* **Hernâni Brázia**

*“Para mim está a ser bom participar nestas sessões de nutrição, porque são importantes para a minha saúde. Estou a aprender a importância de beber água várias vezes ao dia, para chegar aos meus objetivos na perda de peso. Aprendo em relação à leitura de rótulos, para saber o que devemos comer e o que não devemos comer, compreender o que está errado e o que é mais saudável. A dra. Susana dá-nos conselhos sobre quais os alimentos que devemos comer em mais quantidades, como por exemplo, o peixe, os legumes, saladas e frutas e nestas variar.”* **Diogo Silva**

Decorreu no dia 2 de agosto pelas 14h30 o concerto dos *Sardinhas com Bigodes* na tenda no edifício sede. Esta banda é do colaborador do atelier de pintura, Nuno Lacerda.



**Obrigada à banda Sardinhas com Bigodes pelo espetáculo que nos ofereceram!**

*“O Nuno Lacerda mais a sua banda vieram à AFID tocar músicas para nós. Adorei muito. Obrigada ao Nuno.”* **André Paulo**

*“Foi espetacular este concerto! Cantei, dancei e diverti-me à grande. Que voltem para o ano. Beijinhos ao grupo do Nuno Lacerda.”* **Ana Clara**



Fotos: Grupo de Inclusão



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Gostei muito de assistir ao concerto.”* **Nuno Libano Monteiro**

*“Gostei do espetáculo.”* **André Diniz**

*“Quero agradecer ao Nuno por ter trazido a sua banda para tocar para nós. Obrigada, felicidades à banda e esperemos que voltem.”* **Ricardo Galante**

*“Os Sardinhas com Bigodes, vieram à AFID tocar e cantar só para nós, obrigada à banda e ao colaborador Nuno Lacerda”*  
**Catarina Seixo**

*“Gostei muito da banda Sardinhas com Bigodes, adorei as músicas deles. Que voltem no natal se for possível.”* **Rafael Santos**

*“Gostei das músicas da banda. Foi a segunda vez que assisti a um espetáculo das Sardinhas com Bigodes. Já sou um fã deles. O tempo estava bom, tinha muita gente e correu tudo bem. Gostava de ouvi-los com novas músicas.”* **Carlos Dias**



Fotos: Grupo de Inclusão

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – ALMOÇO DE VERÃO | AGOSTO 2024

No dia 14 de agosto de 2024 fizemos um almoço diferente por ser o último dia na AFID antes das férias. Comemos cachorros, batatas fritas, bebemos sumo, comemos de sobremesa serradura feita pela nossa colega Ana Clara e também comemos um gelado.

O nosso DJ Luís Pezinho colocou muitas músicas e nós dançámos, cantámos e divertimo-nos muito todos juntos.

Obrigada a todos por este dia. Boas férias para todos.

**Catarina Seixo**



Fotos: Daniel Pinto e Paula Lança

*“Gostei muito desse dia, de conviver com os colegas. Dancei e diverti-me muito até dei uma pequena queda 😊. Adorei o almoço. Ajudei os colaboradores Paula Lança e Marco Ferraz a preparar os cachorros. Foi um dia feliz.”*  
**Ana Clara**

*“Gostei muito do nosso almoço Verão. Comi cachorros e batatas fritas, gelados e serradura que estava muito boa. Dançámos muito e divertimo-nos.”* **Carlos Dias**

*“Foi bom este dia. Ajudei a Paula Lança a preparar as coisas para a festa, fui buscar os copos. Almoçamos cachorros quentes e dançamos muito. Desejei à Paula e aos colegas boas férias.”* **Rita Medeiros**

**A Família AFID deseja a todos/as umas boas férias! ☺**



Fotos: Grupo de Inclusão

**Alguns conselhos para este verão:**

- “Beber muita água”!
- “Colocar muito protetor solar”!
- Usar chapéu para sol!
- “Não estar muito tempo ao sol principalmente nas horas de maior calor”!
- Procurar zonas de sombra!
- “Não faça lume nas matas mesmo em local apropriado”!
- “Não deite os cigarros para o chão”!
- “Cumpra os limites de velocidade”!
- “Se conduzir não beba álcool”!

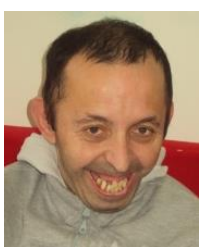
**“Não coloque a sua vida nem a dos outros em risco” ! Viva e seja feliz!**

Agosto 2024

*Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!*



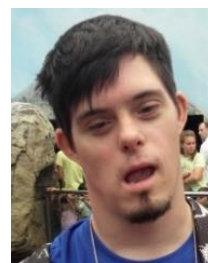
*Ana Judite*



*Nuno Pina*



*Rita Barros*



*André Ferreira*



*Marcelo Durão*



*Isabel Carneireiro*



*Luís Pézinho*



*Ana Carvalho*



*Rita Pimenta*



*Ricardo Galante*



*Joana Querido*



*Rita Silva*



*Luís Lopes*



*João Justo*



## ÍNDICE

CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – NUTRIÇÃO – DRA SUSANA VEIGA   AGOSTO 2024 -----	02
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – CONCERTO   AGOSTO 2024 -----	03
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – ALMOÇO DE VERÃO   AGOSTO 2024 -----	05
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – BOAS FÉRIAS   AGOSTO 2024 -----	06
CACI   "ANIVERSÁRIOS"   AGOSTO 2024 -----	07
CACI   "ÍNDICE" -----	08
CACI   "FICHA TÉCNICA" -----	08

## FICHA TÉCNICA

---

<b>Propriedade:</b>	Fundação AFID Diferença
<b>Direção:</b>	Catarina Seixo, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
<b>Edição/ Redação:</b>	Daniel Pinto, Diogo Silva, Catarina Seixo, Otto Cruz , Rafael Santos e Sofia Pinto
<b>Revisão:</b>	Catarina Seixo, Pedro Carvalho, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
<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: [fundacao@fundacaoafid.pt](mailto:fundacao@fundacaoafid.pt)  
[www.afid.pt](http://www.afid.pt) | [www.facebook.com/fundacaoafid](https://www.facebook.com/fundacaoafid)