

# Jornal

## *“Dá a Vez e Dá a Voz”*

Grupo de Inclusão

SETEMBRO 2024 | Nº 184



Em meados de Setembro de 2024 dois dos nossos colegas foram integrados na comunidade afim de ocuparem os seus tempos diários com atividades socialmente úteis. O Carlos Dias juntou-se aos colegas do IKEA que já lá estão há mais de uma década e a colega Joana Lopes integrou a equipa da Domino’s Pizza na loja do Cacém, uma parceria de mais de um ano com a AFID. Ambos estão muito felizes.

**Desejamos-lhe boa sorte nesta nova etapa das suas vidas.**

*“No primeiro dia entrei com nervos. Depois ensinaram-me onde ficam os frigoríficos, onde se guardam os tabuleiros, a fruta, onde se mete o café, o lixo e ensinaram-me a fazer batatas fritas. A partir daí, deixei de ter vergonha, fiz tudo rápido e não fiz asneira. Pouco a pouco, decorei os nomes dos meus colegas, porque eles são muitos. Por agora está a correr bem e tenho que continuar assim. Tenho que me portar bem, chegar a horas e fazer o que eles mandam fazer todos os dias, para receber no final do mês e comprar uma coisinha para mim. Estou a gostar muito de trabalhar lá e conversamos muito uns com os outros.”* **Carlos Dias**



*“Eu comecei dia 18 de Setembro a trabalhar na Domino’s Pizza do Cacém. Experimentei fazer caixas de pizza, agora estou só a fazer limpeza. Provei a pizza de lá e é muito boa. Eles gostam muito do meu trabalho, porque eu trabalho bem e eles estão contentes. Eu também gosto de lá estar a trabalhar com eles e eles são simpáticos para mim. Obrigada à Beatriz e à AFID por esta oportunidade de poder estar a trabalhar na Domino’s Pizza do Cacém.”* **Joana Lopes**

*“No dia 18 de setembro, decorreu no Auditório da Câmara Municipal da Amadora, uma conversa no âmbito Semana Europeia da Mobilidade da Amadora 2024, “Liga-te há conversa”. Esta iniciativa focou-se na necessidade de pensar e sentir a cidade a partir do lugar de um cidadão com mobilidade condicionada e com deficiência visual. As suas dificuldades na utilização diária do espaço público, o que pode ser feito para melhorar esta partilha, de que forma veículos e cidadãos, com ou sem deficiência, podem conviver num mesmo espaço.*

*A Câmara Municipal da Amadora contou, nesta conversa, com a participação de representantes da Associação Salvador e da ACAPO, residentes da Amadora com deficiência motora e visual e técnicos do município. A realização desta ação sobre a temática do projeto urbano e da análise do espaço público a partir da realidade dos cidadãos da Amadora com mobilidade condicionada e com deficiência visual, teve como propósito criar consciência e empatia em quem desenha se e gere o espaço publico da cidade”.*

**CMA – retirada da internet**

Não estando previsto a participação de Pessoas com Deficiência Intelectual nesta iniciativa, os Autorrepresentantes da Fundação Afid Diferença fizeram-se presentes, uma vez que têm vindo a trabalhar estes temas com o Departamento de Intervenção Social e com as técnicas deste mesmo departamento.

Assim sendo, uma das autorrepresentantes, durante mais ou menos 10 minutos partilhou um testemunho representativo das Pessoas com Deficiências intelectuais subordinadas ao tema desta iniciativa *“necessidade de pensar e sentir a cidade a partir do lugar de um cidadão com mobilidade condicionada e com deficiência visual”*. Neste caso específico acrescentamos a nossa reflexão enquanto pessoas com deficiência intelectual (**o nosso discurso segue abaixo**). **Catarina Seixo**



**“Queremos uma cidade inclusiva, pois uma cidade adaptada, serve a todos”.**

**Autorrepresentantes AFID**

Fotos: AR e CMA

### Aqui fica a partilha dos Autorrepresentantes na atividade da CMA “Liga-te à conversa”:

“Faço parte do Grupo de Autorrepresentantes da Fundação Afid Diferença e hoje estou aqui na qualidade de porta-voz deste grupo que se encontra aqui nesta sala também.

Venho representar também os meus colegas da CERCIAMA e da AMORAMA, que neste ano 2024, juntamente com a Dra. Ana Costa da CMA, temos refletido juntos as questões da acessibilidade das pessoas com deficiências e mobilidades condicionadas no Concelho da Amadora.

É com enorme prazer que participamos nesta iniciativa “**Liga-te à conversa**” para que na primeira pessoa possamos sensibilizar e transmitir o tanto que ainda há a fazer na cidade da Amadora para que possamos utilizar o espaço público sem barreiras.

#### **Uma cidade adaptada serve a todos.**

Pessoas com deficiência não vão deixar de nascer, acidentes não vão deixar de acontecer e ainda não temos o elixir da Juventude! Portanto, temos todos que arregaçar as mangas e fazer da cidade da Amadora um lugar mais adaptado, um lugar onde todos nós cabemos e possamos ser felizes.

#### Passamos a apresentar as nossas reflexões:

#### **Os desafios/barreiras das pessoas com mobilidade condicionada, com deficiência visual e deficiência intelectual no acesso à cidade da Amadora na nossa perspetiva...**

#### **Face às questões da habitação são:**

- Falta de adaptação às entradas de prédios, instituições, edifícios públicos, incluindo edifícios da CMA e lojas comerciais.
- Faltam passeios rebaixados
- Faltam em vários locais do concelho passadeiras luminosas com semáforos luminosos e sonoros.
- Existem muitos acessos com escadas e falta de rampas
- Falta de Elevadores/ Cadeiras Elevatórias (muitos prédios do concelho não estão preparados ou adaptados para cidadãos com mobilidade condicionada.

Faltam corrimões- faltam rampas de acesso, uma vez que a maioria dos prédios não tem elevador e quando existem elevadores, são apertados e as cadeiras não cabem.

#### **A nossa perceção no diz respeito aos Transportes Públicos:**

- Na Amadora os autocarros andam com muitas pessoas dentro a maior parte das vezes não cabe uma cadeira de rodas.
- Os autocarros são poucos nas horas de ponta para tantas pessoas, o que faz com que as pessoas com deficiência fiquem mais tempo à espera nas paragens para entrarem num autocarro.
- Devia haver mais autocarros no Concelho da Amadora, com mais espaço e adaptados para todas as pessoas puderem ir onde quisessem sem ter que depender de terceiros.
- No interior de todos autocarros deveria existir a sinalização das paragens em áudio tal como há no Metro e no Comboio.

- Era muito importante existir cumprimento de horários, porque muitas vezes os autocarros passam muito atrasados e isso prejudica muitas pessoas com deficiência intelectual, que acabam por se desorganizar e descompensar quando esperam demasiado tempo pelo autocarro (estamos a falar de mais de 30 minutos de atraso).
- As informações de horários que se encontram nas paragens não estão acessíveis a todas as pessoas. Estão muito altas e as informações têm letras muito pequenas que não dá para todos os cidadãos consultarem.

**A nossa percepção no acesso a locais públicos:**

- Falta de rampas em muitos pontos da cidade nomeadamente Alfragide,
- Devia haver acessibilidades para todas as pessoas em todos os locais (ruas, comércio, multibancos, etc...)
- Existe falta de casas de banho adaptadas;
- Autocarro da nossa Junta de Freguesia não tem rampa;
- Passadeiras não tem passeio rebaixado;
- Calçada Portuguesa não ajuda; A calçada portuguesa apesar da sua história e da sua importância, não é um piso inclusivo para pessoas com mobilidade condicionada, sobretudo quando chove porque o piso fica mais escorregadio.
- Excesso de buracos em alguns passeios;
- Muito lixo a bloquear os passeios (desde moveis, eletrodomésticos e entulhos de obras) fazendo cidadãos a contornarem percursos por estradas.
- Carros estacionados em cima de passeios.

No fundo pessoas com mobilidade condicionada, ficam sempre dependentes de terceiros e da sua boa vontade para muitas situações do seu quotidiano, porque por um lado não há sensibilidade e civismo por parte de muitos cidadãos e por outro não há fiscalização das autoridades competentes para o efeito.

**No acesso aos Espaços culturais e desportivos, refletimos:**

- Que há falta de informação atualizada e adaptada com a oferta cultural e desportiva da cidade da Amadora.
- Desconhecemos clubes desportivos ou ginásios que tenham modalidades adaptadas e técnicos especializados para acompanhar estes cidadãos.
- Temos dificuldade de participar nos concertos à noite como existiram no verão porque depois não temos apoio de transporte para as deslocações sobretudo no regresso a casa. Para participarmos não podemos ser autónomos, mais uma vez, estamos dependentes de outros (3ª).
- Os cinemas não estão adaptados a todas as deficiências sensoriais. Deveria existir outros espaços no cinema para as cadeiras de rodas que não debaixo dos ecrãs.
- A loja não tem prateleiras ao nível das cadeiras de rodas.

Para que haja acessibilidade à cultura e desporto é preciso haver mais iniciativas inclusivas e gratuitas.

A acessibilidade financeira é outro grande desafio sobretudo para as pessoas com deficiência intelectual, visual e outras deficiências que pode condicionar os cidadãos a usufruir de muitas coisas que gostam e que são necessárias ao seu bem-estar e felicidade.

**Para terminar gostaríamos de convidar todos aqueles que tem poder e querem melhorar as condições de acessibilidade da cidade da Amadora de modo a incluir todas os cidadãos, a visitar as instituições que trabalham com pessoas com deficiência afim de auscultar e falar com os próprios sobre o que podem melhorar a partir das suas dificuldades e das suas ideias.**

Para finalizar, os AR gostariam de vos deixar aqui uma frase que nos serve de inspiração e tem se tornado nosso lema,

Esta frase é da autoria de um professor brasileiro, Romeu Kazumi Sassaki que nos diz;

**“Nada sobre Nós sem Nós”.**

**Queremos uma cidade inclusiva, pois uma cidade adaptada, serve a todos.  
Muito obrigada**



Foto :CMA

O Átomo um Projeto de Educação Afetivo-Sexual para pessoas com deficiência desenvolvido pela CERCIAG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas de Águeda). Como o próprio nome nos sugere, este programa surge da necessidade de abordar a temática da afetividade e sexualidade com o público-alvo com o qual trabalhamos e foi nesse sentido que a Fundação AFID usufruiu de uma pequena ação de formação com a equipa do Átomo da CERCIAG e tomou a iniciativa de dinamizar o programa com os clientes do CACI da AFID desde o mês de outubro de 2022.

De facto, na AFID também sentimos a necessidade, quer por parte das famílias, quer por parte dos clientes que nos abordam com dúvidas, questões e situações, de trabalhar esta temática com alguma continuidade e não apenas intervindo pontualmente quando as questões surgem. Serão os nossos clientes anjos sem sexo ou é importante termos uma intervenção dentro desta temática também com um caráter preventivo?

A sexualidade é um direito e uma necessidade, ajuda no desenvolvimento emocional e afetivo, e constitui uma parte fundamental da nossa personalidade e, no caso do nosso público-alvo, este necessita de orientação e ajuda para o seu correto desenvolvimento. No caso concreto do contexto AFID, os jovens possuem muitas dúvidas e questões, para além de nos confrontarem com algumas situações relacionadas com a sua sexualidade e vivências amorosas, exigindo também da parte das equipas uma abertura para se envolverem e orientarem os jovens nestas situações.

O objetivo principal do programa é facilitar a aquisição de atitudes positivas face à sexualidade e face ao próprio corpo, favorecendo a autoestima, o respeito e o afeto em relação aos outros.

Relativamente à sua estrutura, as sessões de grupo acontecem semanalmente, são dinamizadas pela psicóloga do CACI através de dinâmicas de grupo e da formação interpares com recurso ao *role-play* e, quando necessário, através da discussão de casos e situações trazidas pelos jovens.

Alguns dos conteúdos programáticos e temáticas trabalhadas até ao momento prendem-se com: o corpo e as mudanças produzidas ao longo da vida; as funções básicas da sexualidade (reprodutiva, erótica e relacional); métodos contraceptivos (IST, gravidez, higiene íntima); o papel da pornografia (benefícios e malefícios).

O impacto do Átomo nos clientes do CACI tem sido muito positivo, pelo que os jovens têm tido a oportunidade de ver esclarecidos mitos sobre a sexualidade, esbarrando com algumas crenças que lhes vão sendo incutidas ao longo do seu desenvolvimento. Para além da educação para a sexualidade e aceitação do corpo sexualizado, o Átomo acaba por ter uma vertente terapêutica, na medida em que este constitui um espaço seguro para os jovens partilharem inquietações com o grupo, não apenas focadas na temática principal que é a sexualidade.

**Cláudia Martins** \_ Psicóloga,  
(Cédula Profissional nº 26840- Ordem dos Psicólogos Portugueses)



*“Estou a gostar muito deste projecto do Átomo com a Cláudia Martins, estou a aprender muitas coisas e está a ser muito importante para mim.*

*Para mim é importante ir às sessões com a Cláudia Martins, porque me pode ajudar à minha vida no futuro com o meu companheiro.*

*Gostava muito de continuar neste projeto.” Catarina Seixo*

*“Adorei o Projeto do Átomo, aprendi muita coisa com isso, as perguntas e as respostas. Gostava de continuar a participar desta experiência.” Rafael Santos*

*“Gostei muito de falar com as pessoas, com a Cláudia Martins sobre Sexualidade, porque é muito importante falarmos sobre as doenças, os comprimidos e o preservativo. Gostamos muito de ir às sessões da Cláudia Martins.” Alexandra Tavares*



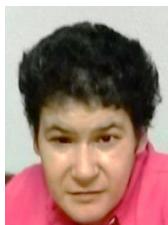
**Fotos:** Cláudia Martins

**Setembro 2024**

*Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!*



*Tiago Lopes*



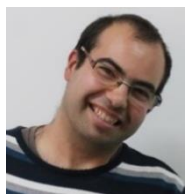
*Carla Santos*



*Joana Coelho*



*Mª Fátima Santos*



*Hernâni Brázia*



*Pedro Passos*



*David Antunes*



*Cristina Alegria*



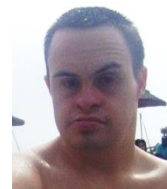
*Sónia Leiria*



*Isabel Silva*



*Manuel Freitas*



*João Ramos*



## ÍNDICE

CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – INTEGRAÇÕES   SETEMBRO 2024 -----	02
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA"- SEMANA MOBILIDADE CMA   SETEMBRO 2024 -----	03
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA"- ATOMO   SETEMBRO 2024 -----	07
CACI   " ANIVERSÁRIOS"   SETEMBRO 2024 -----	09
CACI   " ÍNDICE -----	10
CACI   "FICHA TÉCNICA -----	10

## 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)