

Jornal

“Dá a Vez e Dá a Voz”

Grupo de Inclusão

MARÇO 2025 | Nº 190



No dia 20 de fevereiro de 2025, um grupo de mulheres dos grupos do CACI da Inclusão e Artístico participaram no I Encontro MATP - Meio Aquático, uma iniciativa do Special Olympics Portugal, nas piscinas de Paio Pires. Depois de uma manhã animada, terminaram com um passeio pela baía do Seixal. Foi um dia espetacular.

*“Gostei de ir à piscina fazer atividades, gostei de jogar à bola, dançar, fazer ginástica e gostei de fazer um piquenique com os colegas ao pé do mar.” **Joana Lopes***

*“Gostei muito de ir à natação. A água era quentinha, gostei do almoço que foi sandes de atum e fruta. Depois fomos passear e viemos para a AFID.” **Alexandra Tavares***

*“Eu gostei muito de ir a esta atividade. Eu estava dentro de água com as minhas colegas, a piscina era muito boa, eu fiz um piquenique perto do mar; o tempo estava bom e a comida estava boa.” **Madalena Reis***

*“Correu bem, foi giro, ouvimos música lá na piscina, fomos passear até à beira da praia e fomos almoçar.” **Andreia Clemente***



Fotos: Rita Martins

“Quando se trabalha com amor a magia acontece e tudo surge! É preciso dar liberdade e espaço para as pessoas comunicarem. Os trabalhos resultam sempre numa resposta às necessidades imediatas de cada pessoa.” Paula Lança



Fotos: Grupo de Inclusão

Sala de Expressões

Tinha como objetivo potenciar o desenvolvimento pessoal, criativo e artístico de cada cliente através da expressão dos seus sentimentos e emoções. A participação de cada cliente poderia criar trabalhos, traduzindo-se em valor acrescentado para si e para o grupo. O cliente contactava e executava trabalhos com diversos materiais e técnicas que resultavam em trabalhos plásticos individuais ou coletivos. A maior parte dos trabalhos realizados eram temáticos escolhidos pelo grupo. Quem não quisesse trabalhar algumas temáticas trabalhava sobre o tema que preferisse.

Neste grupo trabalhava-se ainda as questões ligadas à motricidade fina através de trabalhos feitos em macramé. A participação neste grupo de trabalho, permitia a cada cliente usufruir de momentos de felicidade e de bem-estar.

Neste momento não existe uma sala específica com esta definição, mas os objetivos da sala de Expressões continuam a ser trabalhados em outras salas com os clientes.

Paula Lança

“Gostei muito de ver alguns dos desenhos que eu fiz na Sala de Expressões com a Paula Lança, em exposição na AFID. A Paula Lança é uma mulher muito profissional naquilo que faz, inclusiva, que nos transmite confiança e com quem rapidamente criamos alguma afinidade.”

“Viva o grupo e equipa de Inclusão. porque aqui não falta Amigos, Amor e União”



Catarina Seixo

*“Para mim foi muito importante ter dois trabalhos meus no hall de entrada da AFID. Um trabalho era sobre os animais do Oceanário e o outro trabalho era sobre a minha família de casa.” **Pedro Carvalho***

*“Gostei muito, foi especial, foi importante para mim, gostei muito de fazer o trabalho da Família e gostei muito de estar nas Expressões.” **Inês Sabroso***

*“Achei muito bem, fizemos muito trabalho, gostei muito de trabalhar na exposição e queremos que esta exposição se possa repetir.” **Nuno Libano***

*“Senti-me alegre porque me exprimi, gostei muito, foi importante para mim, gostei de fazer o trabalho do Halloween. Gostei de ver a exposição e de trabalhar na exposição e queria que se voltasse a repetir.” **Joana Coelho***

“Trabalhei bem, correu bem e cortei papel.” **Andreia Clemente**

“A exposição que a Paula Lança preparou estava muito bonita, organizada e muito representativa do trabalho incrível que a monitora Paula realiza connosco nas Expressões. Eu senti-me muito feliz por ver trabalhos meus do ano passado e de ver trabalhos dos meus colegas. Muitos Parabéns Paula pelo excelente trabalho que realizas connosco. És uma profissional com muita criatividade e alegria e muito Amor no coração.” **Daniel Pinto**



Fotos: Grupo de Inclusão

“A Paula faz um excelente trabalho connosco enquanto colaboradora. Gosta do que faz, trabalha com o coração. A colaboradora Paula Lança tem tantas qualidades que é difícil descrever. Gostei de trabalhar e que venham muitos mais projectos e muito mais coisas.” **Otto Cruz**

“Foi um momento diferente onde pudemos mostrar ao público alguns dos nossos trabalhos das Expressões feitos ao longo do ano. Obrigada Paula Lança por nos incentivares a exprimir a nossa área criativa.” **Jéssica Boneco**

“As Expressões é uma coisa que deu para aprender, fizemos trabalhos sobre vários temas, estou feliz, estou contente e gostei muito.” **Marcelo Durão**

“Senti-me muito bem. Trabalhar as autonomias, vários temas com a Paula ao longo do ano e gostei muito. Também gostei de trabalhar com a Cheila que fazia construções de jogos para os colegas do Lar jogarem ao sábado. Tive muita pena que teve de acabar, porque eu gostei muito.” **Tiago Lopes**

*“Gosto de trabalhar com a Paula Lança, quero continuar sempre com ela. Ela é boa monitora. Gostei da exposição, fiquei com uma enorme alegria de ver os meus trabalhos na exposição. A Paula tem muito jeito para cada capacidade, tem boas mãos, ela é fantástica e tem muito jeito para trabalhar com os jovens. É com ela que eu quero aprender muita coisa.” **João Medeiros***



Fotos: Grupo de Inclusão

*“É um orgulho estar a trabalhar com a Paula Lança os desenhos artísticos, porque ajuda-me a passar para o papel as minhas emoções e os meus sentimentos. Ajuda-me a melhorar a minha veia artística e a descobrir quem eu sou. Ajudo a criar os projetos e a fazer as maquetes. É para continuar este trabalho muito importante”. **Hernâni Brázia***

*“Para mim é muito importante trabalhar com Paula Lança estes trabalhos. Sentimos as nossas emoções, ajuda-nos a ser cada vez melhores e é muito importante mostrar à sociedade estes trabalhos muito bonitos que somos capazes de fazer, acreditarem nas nossas capacidades. A sociedade tem que nos olhar: somos todos iguais com ou sem deficiência, viva a inclusão.” **Diogo Silva***

No dia 27 de Março de 2025, alguns clientes do Grupo de Autorrepresentação da Inclusão, da Fundação Afid Diferença foram ao encontro com outras Pessoas Autorrepresentadas da Amadora, através do Projecto da CMA, orientado pela técnica Ana Costa.

Desta vez o tema foi a Sexualidade.

E todas os grupos de Autorrepresentação tinham como objetivo partilhar e refletir algumas questões previamente preparadas sobre o Direito à Sexualidade.

A Sexualidade nas Pessoas com Deficiência, sobretudo na Deficiência Intelectual continua a ser tabu, mas, na nossa opinião, este tema deveria ser tratado e falado como um tema natural da vida. Mas ainda há muita coisa a fazer.

É um tema muito interessante, muito importante, onde há muito para falar e ainda mais quando falamos na Sexualidade das Pessoas com Deficiência.

Mas este pequeno passo poder ser uma mudança para o nosso futuro! Obrigada

“Com ou sem Deficiência somos todos Pessoas”

“A pior Deficiência é o Preconceito”



Catarina Seixo



Ricardo Lopes

*“Eu e um grupo pequeno de Autorrepresentantes fomos à Biblioteca da Amadora falar sobre a Sexualidade nas Pessoas com Deficiência que muitas vezes é tabu. Falamos com a Ana Costa e com os outros grupos de Autorrepresentação de instituições da Amadora. Gostei bastante de falar do tema e ouvir o que os colegas tinham a falar sobre um tema ainda tão sensível para Portugal.” **Jéssica Boneco***

*“Gostei muito de ir à Biblioteca, gostei de falar do tema da Sexualidade que muitas vezes é considerado tabu. Foi muito bom falar sobre esse tema, porque ao falarmos cada dia estamos mais perto de haver mais Inclusão.” **Henrique Matias***

*“Foi muito bom, gostei de ir, tivemos à conversa sobre alguns assuntos sobre a sexualidade das pessoas com deficiência que ainda é tabu. Temos que sensibilizar a sociedade em geral, os profissionais de saúde em especial para que deixe de ser tabu.” **Cleusa Jandira***


“Eu gostei muito de ter participado na sessão sobre a sexualidade na Câmara Municipal da Amadora. Falar sobre a sexualidade na deficiência é muito importante e muito pertinente, consciencializar técnicos, famílias e a sociedade em geral. A sexualidade na pessoa com deficiência intelectual deve ser abordada e tratada de forma cuidada, aberta e esclarecedora. A importância da existência de enfermeiros e profissionais de saúde presentes é muito importante, porque existe um maior a vontade, até para o esclarecimento de dúvidas e questões. Na deficiência intelectual a gestão emocional e a dependência de outros na parte afetiva é muito presente, por isso é necessário sermos criativos e pensarmos no bem estar da pessoa primeiro.”

Daniel Pinto

No dia 28 de Março de 2025 o Grupo de Inclusão da Fundação Afid Diferença foi ao Badoka Safari Park, em Santiago do Cacém, no Alentejo.

Foi um dia diferente, muito divertido, em boa companhia e num local diferente. Fomos de manhã e só viemos ao final da tarde.

Vimos muitos animais. Fizemos um safari, rafting africano (3 e 4 vezes), um piquenique e tirámos muitas fotos.

Obrigada de  aos 5 Colaboradores por este dia maravilhoso.

Obrigada à Empresa Planeta Tours e ao Motorista Sr. Gonçalves por nos ter disponibilizado o transporte para este dia.

Obrigada à UNISELF e aos pais pelo almoço maravilhoso!

Gostamos muito e queremos repetir

Catarina Seixo



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Chegámos ao Badoka Park e fizemos um safari e rafting africano. Chegámos à AFID ao final da tarde.” **Nuno Libano***

*“Gostei muito desta atividade, gostei de conhecer os animais, de andar de bóias com as monitoras e gostei muito do almoço, de tirar fotografias de grupo. Espero que para o ano possamos voltar outra vez, porque eu adorei esta atividade no exterior.” **João Medeiros***

*“Gostei muito, lanchámos, vi animais, vi girafas, renas e pavões. Almocei batatas fritas, pizza, salgados e sobremesa. Quero repetir.” **David Miguel***

“Foi muito importante participar nesta atividade, foi a segunda vez que eu fui a este passeio e gostámos muito. Gostámos muito do grupo que foi, gostei de ver os animais, gostei de andar na roda de água, gostei do almoço, tirámos muitas fotos, gostei de andar no carro a ver os animais, também gostei de ver girafas, zebras, pássaros. Eu gostei também do mocho e também gostava de repetir para o outro ano.” **Luís Pezinho**

“Gostei de ir ao Badoca Park. Gostei de ver os animais, de ir no safari no comboio. Vi os bois, avestruzes, palancas e muitos outros também.

Almoçámos lá no Badoca Park, andei com os colegas muitas vezes numa boia de água. Vi um crocodilo e flamingos. Depois também fomos ver outros animais e vimos um ex-colega do Pedro Carvalho: O Miguel Batista que tinha uma coruja e nós pudemos mexer.” **Ivo Barata**

“Gostei muito. Gostei de ver os animais, de andar no rafting africano, de andar no trator. Gostei também da comida, gostei muito dos colegas e de andar no autocarro.” **Florabela Rochinha**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Gostei muito de ir ao Badoca com os colegas e as monitoras. Gostámos de ver os animais do safari. Almoçámos por lá e quero voltar a repetir este passeio.” **Pedro Passos**

“Foi muito divertido, já é a segunda vez que vou ao fim de muito tempo. Ver os animais do Badoca Park soltos foi a parte mais mágica de toda a experiência do safari. Vimos girafas, gnus, hienas, palancas negras, macacos e muitos outros.

Depois fomos almoçar em convívio, a comida estava muito boa e quero agradecer a colaboração de todos por contribuírem para o nosso almoço.

Depois fomos fazer uma aventura radical e a nossa bóia foi a mais divertida. O meu grupo foi o da Sofia Pinto e eu andei umas três vezes. Tirámos muitas fotos.

Obrigada à Fundação AFID Diferença e ao grupo de Inclusão pela iniciativa de uma atividade diferente.”

Jéssica Boneco

“Eu gostei muito de ir, de ver animais. Eu gostei de ver os ursos. Andei de bóia na água e fiquei toda molhada. O tempo estava bom, a comida estava boa e eu também andei de comboio a ver os outros animais.” **Madalena Reis**

“Andei no eléctrico a ver os animais: vi girafas, veados, jacarés, hienas e macacos. Gostei de almoçar no Badoca Park. Comi uma sandes com salsicha, batatas fritas e ketchup, pão, frango, croquetes, alface e batatas fritas. A seguir ao almoço fui andar numa roda pela água, pelo túnel e depois eu comi queques e salames. Foi uma festa lá no Badoca Park.” **Humberto Ferreira**

“Gostei muito e quero ir mais vezes ver os bichos. Gosto tanto de bichos, o mocho é muito bonito, o rafting foi fixe e a comida também.” **Tomás Gonçalves**

“Gostei muito de ir ao Badoca Park ver os animais, fazer o rafting, tirei fotos a alguns animais. Almocei com os colegas, gostava de ir mais vezes e foi divertido.” **Cláudia Pina**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Foi muito giro ir ao Alentejo. O Badoca Park foi muito interessante. Foi muito fascinante ver os animais, conhecer todas as espécies. Queria ter feito uma festinha à hiena. Gostei muito do almoço partilhado, porque estava excelente. Gostei muito de fazer o rafting africano e gostava de repetir. Quando viemos para a AFID gostei de ver a paisagem.” **Henrique Matias**

“Foi a minha primeira vez que fui ao Badoca Park, porque eu nunca lá tinha ido. Gostei de andar no safari e no rafting e de ver os animais todos, também adorei o almoço e o convívio com os colegas, ouvir música e tirar fotos, gostava de repetir esta experiência pelo menos mais uma vez.” **Rafael Santos**

“Gostei muito de ir ao passeio, de andar de trator. Foi a primeira vez que andei. Depois fomos comer o meio da manhã e depois fomos almoçar salgados. Eu comi só duas batatas fritas, tomate e um cachorro. A seguir fomos andar no rafting africano e eu andei 2 vezes. Depois tirámos as fotografias com o mocho. Fomos ver os crocodilos e lanchar. Eu comi bolos e depois fomos para o autocarro.” **Alexandra Tavares**

“Gostei muito de ter ido ao Badoca Park com a equipa de Inclusão e com os meus colegas. Foi um dia incrível. Gostei muito, muito de fazer o safari, já o tinha feito há uns anos, mas já não me recordava. Pessoalmente foi importante, porque tê-lo feito com pessoas tão importantes e especiais para mim, que estão comigo todos os dias, torna-se diferente. O almoço estava delicioso, quero agradecer à equipa de Inclusão que preparou e nos serviu e ficando para último para almoçar, garantido que todos nós tínhamos o melhor almoço de sempre. O rafting africano foi incrível, gostei muito da equipa com quem fiz o rafting foram muito divertidos e o medo, o entusiasmo e alegria era um pouco partilhado por todos. Gostava muito de voltar a repetir a experiência.” **Daniel Pinto**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Fui ao Badoca Park pela primeira vez. Tirei fotografias. Gostei de fazer o safari e de ver os animais. Gostei de andar no rafting africano. No início fiquei com um pouco de medo, mas depois gostei muito. Foi um dia em que me diverti muito com os meus colegas. O almoço foi muito bom. Agradeço à equipa da Inclusão que tiveram muito esforço para preparar esta atividade. Agradecer também ao Sr. Gonçalves. Gostaria no futuro de repetir esta experiência.”

Cleusa Jandira

“Gostei do passeio. Adorei muito o safari e o rafting. No rafting andei com a Sofia Fonseca e gostei muito. Gostei de ver os macacos, as girafas, os suricatas e vários pássaros. Fui capaz de fazer uma festa à coruja.” **André Paulo**



Fotos: Grupo de Inclusão

“O dia 28 de março foi um dia muito marcante para mim, porque fui pela primeira vez ao Badoca Park e porque reencontrei o meu ex colega de turma do nono ano e dos escuteiros, o Miguel Baptista, que atualmente trabalha nas aves de rapina. Também gostei muito de andar no safari e conhecer os animais do Badoca Park e de andar de rafting. Tivemos um excelente almoço partilhado e também um excelente lanche partilhado.” **Pedro Carvalho**

“Eu adorei o Badoca, os animais e as pessoas que apresentaram a coruja. Também adorei andar no jipe. Foi a primeira vez que fui ao Badoca Park e espero lá voltar outra vez.” **Ana Clara**

“Foi a primeira vez que tivemos uma saída ao Badoca. Foi um dia bem passado e divertido que nós tivemos. Foi uma manhã e uma tarde divertida, porque vimos animais. Fizemos um piquenique partilhado, andámos no rafting. Gostei muito e gostaria de voltar a repetir, porque foi uma experiência única.” **Hernâni Brázia**

“Diverti-me muito no rafting. Tivemos um almoço e vi muitos animais: um mocho, uma zebra, um búfalo, uma avestruz, uma cobra grande e um canguru. Fizemos também um safari.” **Paulo Moreira**

“Foi a primeira vez que fui ao Badoca Safari Park, no Alentejo. Gostei de viver esta experiência, foi um dia diferente dos outros dias e tivemos oportunidade de estarmos todos juntos. Foi muito fixe fazer um safari juntamente com os meus colegas e colaboradores. Gostei de ver os animais que existiam na quinta e de andar de rafting africano. O almoço estava muito bom. Foi uma alegria sentir que estávamos todos felizes. Adorei, ficámos com vontade de voltar a repetir esta experiência!” **Diogo Silva**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Gostei de ver tudo, fazer o safari, passear no Badoca, gostei de fazer rafting.” **Gonçalo Martinho**

“Gostei muito de ir ao Badoca. Gostei da experiência de andar com o Marco na bóia, de ter visto os animais e espero que este passeio seja para repetir.” **Otto Cruz**

Março 2025

Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!



Pedro Martins



João Costa



Filipa Santos



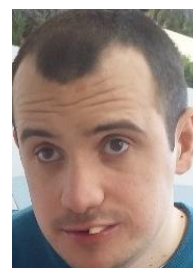
Filipe Guedes



Fátima Maurício



Diogo Barata



Miguel Matos



ÍNDICE

CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - ENCONTRO MATP MARÇO 2025	02
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – SALA DE EXPRESSÕES MARÇO 2025	03
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – ENCONTRO AR – AMADORA MARÇO 2025	06
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – ASC BADOCA PARK INCLUSÃO MARÇO 2025	07
CACI "ANIVERSÁRIOS" MARÇO 2025	12
CACI "ÍNDICE	13
CACI "FICHA TÉCNICA	13

FICHA TÉCNICA

Propriedade:	Fundação AFID Diferença
Direção:	Catarina Seixo, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
Edição/ Redação:	Catarina Seixo, Daniel Pinto, Diogo Silva, Otto Cruz, Rafael Santos e Sofia Pinto
Revisão:	Catarina Seixo, Pedro Carvalho, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
Fotografia:	Clientes e Colaboradores da Fundação AFID Diferença
Jornalistas:	Catarina Seixo, Cleusa Jandira, Daniel Pinto, Diogo Silva, Hernâni Brázia, Ivo Barata, Jéssica Boneco, Luís Pezinho, Otto Cruz, Pedro Carvalho e Rafael Santos
Ilustração:	Clientes 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: fundacao@fundacaoafid.pt
www.afid.pt | www.facebook.com/fundacaoafid