

Jornal

“Dá a Vez e Dá a Voz”

Grupo de Inclusão

MAIO 2025 | Nº 192





O Papa Francisco, Jorge Mario Bergoglio, nasceu a 17 de dezembro de 1936, em Buenos Aires, foi o primeiro Papa jesuíta e o primeiro proveniente da América Latina.

Foi eleito Papa a 13 de março de 2013, sucedendo a Bento XVI, e adotou o nome Francisco em homenagem a São Francisco de Assis, símbolo de humildade e cuidado com os pobres e a criação.

Antes de chegar ao Vaticano foi Arcebispo de Buenos Aires, conhecido pela simplicidade de vida e proximidade com os mais desfavorecidos.

O Papa Francisco também foi um homem simples e dedicado à Igreja e a Deus. Estava sempre em comunidade e também chamava os jovens para participarem das homilias, a fim de estarem mais próximas de Deus.

Convidou as mulheres a servir a comunidade nas igrejas de todo o mundo.

Uma frase que me marcou quando o Papa Francisco veio a Portugal, nas Jornadas Mundiais de Juventude de 2023, foi: “digam comigo **todos, todos, todos!**”

Um chamamento para que os jovens frequentem mais vezes a igreja de Deus.



“Tornar o mundo inclusivo significa não só adaptar as estruturas, mas também mudar as mentalidades.” **Papa Francisco**



Fotos: retiradas da Internet



Jéssica Boneco



“O Papa Francisco é um Homem bom. Sentimo-nos muito tristes pela sua morte e choramos muito. O Papa já foi para o céu. Ele estava no hospital de Roma muito doente. Gosto muito do Papa Francisco. Ele é lindo, muito simpático e querido. O Papa Francisco tem muita coragem e fé e muita missão com as pessoas do mundo todo. O Papa esteve em Portugal e todos gostam dele, porque ele é bom amigo. Eu tenho muitas saudades do Papa Francisco; ele é o melhor amigo das pessoas”. **Luís Pézinho**

“O Papa Francisco era inclusivo, era uma pessoa muito humilde e simpático. Acreditava nas pessoas com deficiências e trouxe-as para a igreja, onde têm que ser respeitadas e assim incluídas na sociedade. Não julgava as pessoas por gostarem homem de homem ou mulher de mulher, aceitava-os a todos como são. Eu acreditava muito nas palavras que o Papa Francisco dizia e nas suas mensagens. Com a sua morte senti-me triste e um pouco perdido sem saber o que vem pela frente. O Papa Francisco acreditava muito na paz .” **Hernâni Brázia**





“Papa Francisco, eu gosto muito dele. Eu gosto muito de ouvir falar o Papa Francisco. O Papa Francisco dava missas em Roma. O Papa já foi embora para o céu”. **Madalena Reis**



“Tenho pena de não ter estado pessoalmente com o Papa, de lhe ter dado um abraço. Já estive com o meu movimento de jovens: ‘Comunhão e Libertação’ numa audiência em Roma, nas Jornadas Mundiais da Juventude e em Fátima quando o Papa veio como peregrino. O Papa Francisco era uma pessoa boa, que fez coisas boas para o mundo e transmitiu que a Igreja tem que ser de todos para todos, todos, todos! A perda dele foi uma perda muito grande, porque eu gostava muito deste Papa.” **Otto Cruz**



“Fiquei muito triste com a morte do Papa Francisco, era uma pessoa muito boa e muito acolhedora. O Papa Francisco era o Papa de todos e para todos, sempre pediu a Paz no Mundo, amor, união... Era um grande ser Humano, um grande Homem que fez a Diferença e deixou muitas pessoas tristes com a sua partida. Descansa na Paz do Senhor Papa Francisco!” **Catarina Seixo**

“O Papa Francisco foi e é alguém muito importante para mim e para o mundo. Foi uma bênção tê-lo como Papa, como a figura máxima da igreja católica. O Papa Francisco conseguiu desacomodar as pessoas do seus cantinhos e conseguiu ir buscar pessoas que durante anos e até séculos não tinham lugar na igreja, porque esta era fechada e isolada em si e nas ideias conservadoras. O Papa transformou a igreja que era agarrada e focada no pecado em uma igreja aberta. Ele conseguiu abrir mentalidades, falar sobre assuntos que eram tabus, falou de inclusão, aproximou as pessoas mais vulneráveis e esquecidas pela sociedade, sem medos. Para mim, o Papa Francisco era um exemplo de humildade, coragem e de não desistir face aos obstáculos da vida. No domingo de Páscoa fiquei muito comovido por ver que mesmo muito debilitado, ele foi saudar as pessoas no seu Papa móvel, porque acima de tudo o Papa Francisco acreditava muito no encontro. Ele incutia-nos muito sobre a importância do encontro entre as pessoas. Para mim, enquanto pessoa ele será sempre um Papa que me irá inspirar no caminho da Missão, as suas mensagens serão inspirações e ensinamentos de vida muito importantes. Muito obrigada, Papa Francisco por tudo o que nos deste e vieste ensinar.” **Daniel Pinto**



“Temos a oportunidade de preparar um amanhã melhor para todos.”

“Não deixe que ninguém tire a sua esperança.”

“Não chores pelo que perdeste, luta pelo que tens.”

“Entre tantas coisas que passam, o Senhor quer-nos recordar o que ficará para sempre: o amor.”

Papa Francisco



Fotos: retiradas da internet



“Apenas os que dialogam podem construir pontes e vínculos.”

“A amizade é também um dom pelo qual devemos estar sempre gratos.”

“Cuidemos do nosso coração porque é de lá que sai o que é bom e ruim.”

“Queridos jovens, precisamos de vocês, precisamos da sua criatividade, dos seus sonhos e da sua coragem.”

Papa Francisco

“Gostava muito do Papa Francisco, porque ele preocupava-se com a Paz no mundo. Foi pena que ele partiu, ele ainda nos fazia muito falta a todos. Eu gostava muito dele, ele fazia tudo bem para o mundo e falava muito bem, explicava bem as coisas, eu percebia tudo. Espero que o Papa Francisco descanse em Paz”. **Joana Lopes**



“O Papa Francisco era especial, era um bom homem, ajudava muitas pessoas, estive com ele e ele abençoou-me. Entregamos-lhe um presente e a minha Mãe escreveu um texto sobre a nossa Família Líbano Monteiro. Senti uma amizade muito forte por ele, também estive com ele em Fátima e nas Jornadas Mundiais da Juventude. Que ele descanse em Paz.” **Nuno Líbano Monteiro**



“Eu gostava muito do trabalho do Papa Francisco, ele era muito importante para mim, para a minha vida e para todos os jovens do mundo. Fui voluntária nas Jornadas Mundiais da Juventude em Portugal e por isso estive muito perto do querido Papa Francisco. Foi um momento muito importante que nunca irei esquecer. Que estejas em Paz.” **Cleusa Jandira**



“Papa Francisco eras muito querido, alegre e simpático. Gostei muito de te ir ver a Fátima. Gostei muito de teres vindo cá a Portugal. Fiquei com pena do Papa Francisco ter morrido, porque gostava muito dele; era um homem velhote e muito querido que falava bem italiano. Que o Papa Francisco descanse em Paz.” **Humberto Ferreira**



Como nasceu o Projeto Notas Inclusivas?

Ao longo das sessões de Musicoterapia e de conversas nas horas da viglância com os jovens do Grupo de Inclusão, fui-me apercebendo que a música tem um papel fundamental na vida dos jovens. Todos com gostos e estilos musicais diversificados - uns gostam de cantar, outros de dançar, outros preferem tocar instrumentos, mas com um gosto comum: fazer música, seja de que forma for.

Assim, o Projeto Notas Inclusivas surgiu com o propósito de envolver os jovens do Grupo de Inclusão na realização de dinâmicas musicais com temas diferenciados na ERPI, oferecendo também aos nossos idosos momentos musicais e de partilha.

As atividades foram previamente preparadas pelos jovens em ensaios, de acordo com as suas preferências musicais e com o meu apoio. Este tipo de trabalho, tem sido muito importante no seu desenvolvimento pessoal.

Ao longo das várias dinâmicas realizadas, foram trabalhados os seguintes objetivos: promover o bem-estar físico, emocional e social dos idosos; promover a inclusão social; fomentar a autonomia dos jovens; potenciar a intergeracionalidade e promover atividades de carácter mais lúdico e cultural, dando a conhecer as tradições.

Carolina Matos



Foto: Carolina Matos

“Gostei muito de cantar para os idosos. Eles e nós ficámos muito felizes. É muito bom ter aulas com a Carolina. A música faz bem à nossa alma e acalma o nosso coração.” **Joana Lopes**

“Gostei muito de ir à Geração cantar para os velhinhos. As músicas são bonitas. A Carolina canta bem e ensina bem. Eu quero ir mais vezes cantar para os velhinhos.” **Madalena Reis**

“Adorei participar da sessão de música e queria voltar a repetir, porque gosto muito de cantar.” **Ana Clara**

“É muito bom cantar para os idosos, porque eles sentem-se acompanhados e acarinhados; eles têm a nossa companhia.” **Otto Cruz**

“Gosto desta atividade, gosto de ouvir a voz da Carolina, ela é uma boa cantora e ensina os clientes a cantar. Nós ensaiamos para ir cantar para as pessoas de mais idade que precisam de ouvir música.” **João Medeiros**



Fotos: Carolina Matos

“Gostei muito de ir cantar para os idosos da Geração. Fui cantar com a Carolina e com os colegas. Gostava de cantar mais vezes.” **Florbela Rochinha**

“Gostei de cantar e tocar instrumentos para os velhotes na Afid Geração.” **Humberto Ferreira**

“O projeto Notas Inclusivas é bastante importante para os clientes do CACI e para os idosos, porque permite-nos cantar músicas tradicionais portuguesas e depois interagir com os idosos diminuindo a solidão e o isolamento.” **Jéssica Boneco**

No dia 6 de maio de 2025, na praia de Carcavelos um grupo de CACI participou nas atividades de Surf Adaptado e Ténis de praia, a convite da **Anita Anita** (Transporte Adaptado e Desporto Adaptado) e da **CERCIOEIRAS** que dinamizaram estas maravilhosas atividades. O nosso muito obrigada de ❤️ foi um dia espetacular!

“Gostei muito da experiência, andei em cima da prancha, também gostei de fazer jogos de praia. Gostei de fazer surf e quero voltar a repetir a experiência.” **Nuno Líbano Monteiro**

“Foi bom, andei na prancha, joguei padel e outros jogos. Depois almoçámos e quero repetir.” **David Miguel**

“Foi giro, gostei de andar na prancha de Surf, gostei de ser ajudado por um voluntário, mas a água estava fria. Quando acabou comi o meio da manhã, depois ficámos deitados na toalha, depois fomos jogar ténis de praia, eu joguei com a Florbela e consegui bater muitas vezes com a bola na raquete. Quando acabou o ténis de praia deram um lanche e depois fomos almoçar. Comemos sandes da AFID de atum e de salsicha.” **Ivo Barata**

“Gostei muito de estar em cima da prancha. Gostei de estar na água apesar de estar muito fria. Gostei de jogar ténis de praia com os meus colegas. E comemos sandes da AFID, uma era de atum a outra de salsichas.” **Florbela Rochinha**



Fotos: Rita Martins

“Foi um dia giro, nunca tinha feito surf e foi muito divertido. Também gostei muito de jogar raquetes.” **Joana Lopes**

No dia 11 de Maio de 2025 realizou-se na Fundação AFID Diferença a 6ª Edição da caminhada “Caminhar pela Diferença”. Foi uma manhã diferente, divertida, inclusiva e em boa companhia. No final comemos um delicioso caldo verde, pão com chouriço, pizza e ainda tivemos bolo. Obrigada à UNISELF pelo Caldo verde, à Domino's Pizza pelas Pizzas, à colaboradora Conceição Ferreira pelo delicioso Pão com chouriço e o Bolo e a todos os parceiros pela colaboração com os Kits. Estava tudo muito bom!

Muito Obrigada ao colaborador Marco Ferraz pela sua dedicação e disponibilidade na organização desta manhã passada com a Família AFID.

“Estes encontros são muito importantes, porque estamos com a nossa família de coração, Família AFID, com quem criamos e temos muito Amor, Afinidade e Inclusão”



Catarina Seixo

“Gostei muito da caminhada, fui à frente, saímos da AFID, fomos pela Geração... cada pessoa tinha um balão, no fim tivemos sopa, pizza e pão com chouriço.” André Paulo

“Mais uma vez gostei muito de participar na caminhada da AFID. Diverti-me muito, porque fui conversando com muita gente ao longo do percurso. O Rafael e o Francisco foram os meus co-pilotos durante a caminhada e por isso o meu obrigado. Gostei muito do convívio que houve depois da caminhada. Pela primeira vez foi servido um caldo verde, pão com chouriço, pizzas e um bolo da caminhada. Para o ano contem comigo novamente.” Ricardo Galante

“Eu gostei muito de participar na caminhada da AFID deste ano e de ter estado com os meus colegas e com todas as pessoas em geral.

No fim da caminhada existiu um convívio com um caldo verde e outras surpresas que eu gostei muito. Acho que estas caminhadas servem muito para conviver e consciencializar as pessoas para a aceitação da diferença e isso é muito importante para todos!

Muito obrigada, Marco Ferraz e Fundação AFID Diferença, para o próximo ano espero voltar a participar!” Daniel Pinto



Foto: Daniel Pinto



“Este ano gostei muito de ir à caminhada, porque foi diferente. No final tivemos um convívio com caldo verde, pão com chouriço e um bolo que tinha escrito ‘Caminhada AFID’. Tirei muitas fotografias com os balões e com os meus colegas ao longo do percurso. Para o ano quero que seja igual a este, porque este ano gostei muito. Obrigada à Fundação AFID Diferença, a todos os colaboradores que prepararam esta caminhada e em especial ao meu professor Marco Ferraz.” **Cleusa Jandira**

“Gostei muito de fazer a caminhada com os colegas da AFID. Foi a primeira vez que fiz a caminhada e achei que foi giro. Gostei do almoço e do convívio com todos.” **Florabela Rochinha**



Fotos: Daniel Pinto

“Este ano gostei muito da caminhada, porque foi um momento de partilha, de amizade, de sorrisos e de caldo verde e pão com chouriço. Foi primeira vez que neste evento houve comida no fim de fazer exercício físico. Gostaria que para o próximo ano houvesse novamente esta boa partilha de alimentos. Quero agradecer ao professor Marco Ferraz por este evento. No final do mês de maio não me posso pesar, porque a balança pode gritar!” **Hernani Brázia**

“Gostei de caminhar, andar a pé em Alfragide até a AFID Geração e comer o meio da manhã. A minha mãe participou na caminhada e fizemos muitos quilómetros. Depois viemos para a AFID Diferença e estivemos a almoçar na AFID. É importante para as pessoas caminharem, porque faz bem à saúde.” **Humberto Ferreira**

“Este ano foi o ano que mais gostei da caminhada, porque no fim houve um convívio com todas as pessoas. Foi o único ano que tivemos um almoço saboroso e partilhado no fim da caminhada. Gostava que para o ano fosse igual ou melhor com mais pessoas a participar na caminhada da Fundação Afid Diferença.” **Rafael Santos**

JOGOS CERCICA 2025: regressámos este ano a Cascais para participar no IX Torneio Cercica – VII Jogos Regionais Sul do Special Olympics Portugal. O Torneio que decorreu entre os dias 13 e 15 de maio contou com as modalidades de basquetebol, futebol e natação. A nossa equipa participou nas três modalidades. Com uma organização exemplar e centrada nos atletas, foram três dias de desporto, convívio e diversão.

Marco Ferraz

“Chegamos ao hotel, fizemos jogos, fomos ver os quartos com os colegas, havia música e depois fomos jantar. Chegamos mais tarde à AFID. Quero voltar a repetir.” **David Miguel**

“Este estágio de desporto foi divertido. Gostei do grupo que esteve comigo estes três dias, porque os meus colegas eram sossegados, divertidos e cumpriam as tarefas. Gostei do sitio onde estávamos, os quartos, as casas de banho e o refeitório eram grandes. A comida na CERCICA era muito boa e serviam pratos mesmo cheios e podíamos repetir, eu não repeti. Eu e os meus colegas tirámos muitas fotos giras e fizemos videochamadas com as monitoras e colegas da AFID. Joguei Basquetebol, futsal e boxe. Foram dias com bom tempo, espetaculares. Recebemos medalhas de participação. Obrigada ao professor Marco Ferraz por me selecionar e à colaboradora Rita Pereira por acompanhar-nos!” **Cláudia Pina**



Fotos: Cláudia Pina

“Gostei muito de estar em Cascais durante 3 dias numa atividade do Special Olympics. Gostei muito dos almoços na CERCICA, porque eram muito bem servidos e saborosos, os jantares na Fundação O Século também eram bons. Conheci o Pedro Pires, um funcionário do ténis de mesa da APPCDM de Castelo Branco que foi uma pessoa muito atenciosa e simpática para comigo. Também gostei muito dos desportos que pratiquei que foram, basquetebol, futsal e natação. Na Fundação O Século os quartos eram um pouco confusos mas, safei-me bem e estou de parabéns por isso!” **Pedro Carvalho**

“Gostei de participar nos jogos organizados pelo Special Olympics, em Cascais. Gostei do meu grupo que foi da AFID, os meus colegas, porque eram muito divertidos e erámos muito unidos e ajudávamos-nos uns aos outros. As refeições todas foram muito boas, eu repeti o pequeno almoço na Fundação O Século. Gostei de jogar basquetebol, futsal e praticar um pouco de judo. No último dia tivemos o almoço partilhado e vestimos uma tshirt que nos ofereceram. Todos nós recebemos medalhas.

Fiquei muito feliz de fazer estas atividades. Obrigada ao professor Marco Ferraz por me ter escolhido para esta atividade e obrigada ao meu trabalho IKEA, porque compreende que as minhas atividades são importantes para mim”. **Cleusa Jandira**



Fotos: Cláudia Pina

O Dia Internacional da Família é celebrado anualmente a 15 de maio. A data foi proclamada pela Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas em 1993, com o objetivo de promover e refletir a importância e as questões relacionadas à família.

Nesta data a Organização das Nações Unidas ONU “destaca o reforço do papel da mulher no seio da família, visando o alcance da igualdade na distribuição de responsabilidades familiares”.



Imagem: retirada da internet

No dia 15 de Maio de 2025, tivemos um final de tarde muito especial, com algumas famílias, com a nossa família AFID e com os nossos maravilhosos artistas: Nuno Lacerda, Carolina Matos e o Professor João Silva.

A Carolina tocou e cantou músicas de artistas conhecidos desenhados nos quadros pelos colegas que frequentam o Atelier de Pintura. Também participaram clientes da Inclusão que mostraram o seu talento através da música. No final tivemos um lanche e convivemos uns com os outros.

Catarina Seixo

“Gostei muito da atividade da família e gostei de ouvir a cliente Catarina Seixo a cantar. Eu gostei muito.” João Medeiros

“Gostei muito de ouvir cantar a Carolina Matos, o João Silva, o Nuno Lacerda e a Catarina Seixo. Os pais gostaram de participar na festa das famílias, a minha mãe participou. Adorei ver e ouvir a colega Catarina Seixo a cantar muito bem a música portuguesa ‘Cheira bem, cheira a Lisboa’. Parabéns para a nossa querida Catarina Seixo.” Luís Pezinho

“Gostei muito do dia da Família, a minha mãe esteve na festa da família da AFID Diferença. Tivemos a cantar as canções da professora Carolina. E gostei do lanche da festa da família.” Humberto Ferreira

“No dia Internacional da Família ouvimos a Catarina Seixo a cantar e o Nuno Libano a tocar xilofone. Gostei de ouvir a Carolina, o professor João e Nuno Lacerda a tocarem e a cantarem e a interagirem com as famílias. Os colegas da pintura também estão de parabéns pelas suas obras de arte, as pinturas estavam muito bonitas.” Jéssica Boneco



Fotos: Grupo de Inclusão



“Aqui na Fundação AFID, o amor pelo Sporting CP passa de coração para coração!”



No dia 18 de Maio o Sporting Clube de Portugal ganhou o Campeonato Nacional, tornando-se Bicampeão. Na semana seguinte os Sportinguistas da AFID vieram com o seu equipamento e festejámos o Bicampeonato do SCP com a nossa Família AFID Sportinguista.

Tirámos fotos, cantámos músicas do Sporting e claro não faltou rivalidade e algumas atitudes de fair-play. Foi muito divertido e queremos repetir.

Catarina Seixo

“O Sporting ganhou a Taça de Portugal, fomos bicampeões, fizemos a festa e gostava que o Gyokeres ficasse no Sporting para o ano 2025/2026 para ganharmos o Tricampeonato.” **Ivo Barata**



“Fiquei muito feliz por mais uma vez termos conseguido superar os nossos objetivos e mostrar a nossa força e a nossa garra, apesar das adversidades que se fizeram sentir. Mostrámos o que é ser verdadeiros Leões. Somos Bicampeões! Que venha a dobradinha!” **Daniel Pinto**

Fotos: Grupo de Inclusão

“Eu tive muito orgulho e fiquei muito contente do Sporting ter-se tornado Bicampeão. Viva o Sporting e queremos a Dobradinha. Esforço, Dedicção, Devoção e Glória: eis o Sporting!” **Pedro Carvalho**

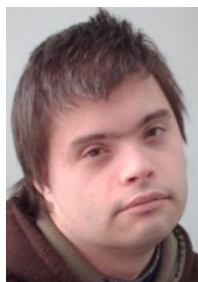
“Fomos os justos vencedores que merecemos ganhar o campeonato, apesar das adversidades também. Parabéns, somos Bicampeões! Para o ano é para repetir! Viva o Sporting!” **Otto Cruz**

Maio 2025

Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!



Daniel Pinto



Ricardo Magalhães



David Miguel



Pedro Mendes



Joana Lopes



ÍNDICE

CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – HOMENAGEM PAPA FRANCISCO MAIO 2025	02
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – NOTAS INCLUSIVAS MAIO 2025	05
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – ATIVIDADE DE SURF MAIO 2025	06
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – CAMINHADA AFID MAIO 2025	07
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – SPECIAL OLYMPICS CASCAIS MAIO 2025	10
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – DIA DA FAMÍLIA MAIO 2025	12
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – SPORTING BICAMPEÃO MAIO 2025	13
CACI "ANIVERSÁRIOS" MAIO 2025	14
CACI "ÍNDICE	15
CACI "FICHA TÉCNICA	15

FICHA TÉCNICA

Propriedade:	Fundação AFID Diferença
Direção:	Catarina Seixo, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
Edição/ Redação:	Daniel Pinto, Diogo Silva, Catarina Seixo, Otto Cruz , Rafael Santos e Sofia Pinto
Revisão:	Catarina Seixo, Pedro Carvalho, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
Fotografia:	Cientes e Colaboradores da Fundação AFID Diferença
Jornalistas:	Daniel Pinto, Luís Pezinho, Hernâni Brázia, Cleusa Jandira, Jéssica Boneco, Pedro Carvalho, Ivo Barata, Rafael Santos, Diogo Silva, Catarina Seixo e Otto Cruz
Ilustração:	Cientes 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