

Jornal

“Dá a Vez e Dá a Voz”

Grupo de Inclusão

DEZEMBRO 2025 | Nº 199



No dia 02 de Dezembro de 2025, tive o prazer de estar a representar a Fundação AFID Diferença, a convite da Ana Costa da Câmara Municipal da Amadora, na qualidade de Porta – Voz do Grupo de Autorrepresentantes da AFID na Apresentação: “A Arte de Ser”, que decorreu nos Recreios da Amadora para comemorar o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência que se assinalou no dia 03 de Dezembro 2025.

“ Ainda há muito a fazer pela Diversidade, Equidade e Inclusão das Pessoas com Deficiência, principalmente na Intelectual!”

Catarina Seixo

“ No início da abertura tivemos o Presidente da Câmara Municipal da Amadora. Gostei muito, para mim foi muito importante, houve atuações de várias associações para assinalar o dia internacional das pessoas com deficiência, gostei das peças de teatro, simplesmente era passar uma mensagem à sociedade que tem de acreditar em nós! Porque nós conseguimos, somos capazes e temos que lutar pelos nossos direitos, porque nós somos todos iguais e não estamos fechados num quadrado, fazemos parte dela. No final tivemos um pequeno lanche de convívio. Agradeço à Ana Costa e à câmara Municipal da Amadora pelo convite”.

*Devia haver mais iniciativas destas para que a sociedade fique mais sensibilizada acerca desta temática.”***Diogo Silva**



“ Hoje, dia 2 de dezembro de 2025, o Concelho da Amadora assinalou o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, que se comemora amanhã, dia 3 de dezembro, com o tema “Há Festa na Associação”.

O Concelho da Amadora caminha lado a lado com as instituições e, na pessoa da Dra. Ana Costa, agradeço todo o trabalho desenvolvido em prol da inclusão das pessoas com deficiência.

A nossa colega e autorrepresentante Catarina Seixo foi apresentadora neste evento tão importante. A sua presença e participação são fundamentais para a construção de uma sociedade mais atenta, sensível, consciente e inclusiva.

A nova Diretora do CACI, a Dra. Ana Carvalho, também esteve presente pela primeira vez num evento com alguns elementos do Grupo de Autorrepresentantes.”

“ Espero que possamos caminhar juntos, sempre!”
Daniel Pinto

Fotos: Daniel Pinto

No dia 02 de Dezembro de 2025 realizou-se no Auditório da Fundação AFID Diferença (Dra. Maria Lutegarda), o pré – lançamento do livro: “ Amizade além da Diferença”. É uma história muito bonita que fala de Amor, dos Amigos e de Inclusão. Cantamos também a música que o grupo Ocupacional fez mas que não está no livro.

Catarina Seixo

“ Gostei do pré-lançamento do livro.” **Ivo Barata**

“ Eu gostei do livro, a história era muito bonita e também tinha uma música.” **André Cabral**

“ Gostei de ver a música do ensaio da Professora Carolina.” **Humberto Ferreira**



Livro à venda na secretaria da Fundação Afid Diferença

No dia 03 de Dezembro de 2025 (Dia Internacional das Pessoas com Deficiência), foi a inauguração do presépio com a presença da Ana Costa e muitas outras pessoas. Ouvimos as crianças a cantar, assistimos ao lançamento do livro: "Amizade além da Diferença", tivemos um pequeno lanche e o bolo que a Câmara Municipal da Amadora nos deu.

Catarina Seixo

"Gostei muito da Inauguração do Presépio, gostei de ver as crianças a cantar e gostei muito do lançamento do livro." **Nuno Libano**

"Gostei muito de ir à Inauguração do Presépio com os colegas da Inclusão e vimos os miúdos a cantarem canções de Natal." **Pedro Passos**



Fotos: Departamento de Marketing da Afid

"Gostei de ver a Inauguração do Presépio." **Humberto Ferreira**



Este dia em que comemoramos o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, é um dia muito importante em que lutamos cada vez mais pela Inclusão das Pessoas com Deficiência na sociedade onde vivemos.

E cada vez mais temos que mostrar ao Mundo as nossas competências e que a Deficiência não nos limita de fazer a nossa vida.

A Câmara Municipal da Amadora (CMA) ofereceu dois grandes e saborosos bolos para todos os clientes da AFID.

Hernâni Brázia

“ No dia 03 de Dezembro de 2025, à tarde recebemos uma mochila, lanchámos todos e tivemos um bolo.”

Cleusa Jandira

“ Gostei muito, foi um dia diferente, especial e bem passado com os meus colegas do meu grupo de inclusão, foi muito importante desfrutar de momentos muito divertidos como estes, que nos faz crescer como seres humanos e que nos dão valor.

Sentimos que aqui estamos muito felizes, que acreditam que somos capazes e que vamos conseguir passar obstáculos muito difíceis, que acreditam nas nossas capacidades e sobretudo nos próprios temos de acreditar em nós.

Obrigada AFID por nos ajudar a ser cada vez melhores.” **Diogo Silva**

“ Eu gostei muito, foi um dia diferente, recebemos também a mochila e ao lanche tivemos bolo.” **André Cabral**

“ Foi uma boa tarde, gostei do bolo, foi no refeitório com os colegas todos, tivemos uma mochila da Câmara da Amadora e foi um bom lanche.” **André Paulo**



Foto: Equipa de Inclusão

Senti-me verdadeiramente feliz por ter participado na 1.ª Gala Comemorativa do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, organizada pelo INR Instituto Nacional para a Reabilitação, sob a liderança da Dra. Sónia Esperto. Foi um momento especial, cheio de significado, e que guardarei com carinho.

Senti também uma enorme alegria ao saber que, apesar do tempo ser curto, a Dra. Maria do Rosário Palma Ramalho, atual Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, conseguiu gravar uma mensagem dirigida ao nosso Grupo de Autorrepresentantes da Fundação AFID Diferença, que não pôde estar presente.

Esse gesto demonstra sensibilidade, respeito e compromisso para com a causa da inclusão.

É muito importante e cada vez mais necessário que caminhemos juntos.

Que transformemos palavras em ações, promessas em realidade, intenções em mudanças concretas.

Quero deixar um agradecimento profundo à Dra. Sónia Esperto, por fazer a minha voz chegar mais longe, por acreditar na minha ideia desde a primeira hora e por me ter acompanhado e apoiado em todo este processo.

Ter alguém que abre portas e dá espaço à nossa voz faz toda a diferença.

Porque, no fim, a inclusão somos todos nós no respeito, na empatia, na presença e na ação. **Daniel Pinto**



Foto: Daniel Pinto

“ No dia 3 de dezembro, tive novamente a oportunidade de participar no jantar de Natal do **Leroy Merlin – Colombo**. Este ano, o evento realizou-se no Hotel Lumen, junto ao Saldanha, onde se viveu um ambiente extremamente agradável e acolhedor. Foi um momento de convívio com os meus colegas, durante o qual pude conversar, partilhar experiências e registar várias fotografias que certamente irei recordar.

O jantar foi de excelente qualidade: iniciou-se com um aveludado de brócolos com azeite, seguido de perna de peru recheada, acompanhada de esmagado de batata, legumes de inverno e molho agridoce. Para sobremesa, foi servida uma deliciosa mousse de chocolate com crumble de bolacha e fios de ovos.

Tivemos ainda a oportunidade de assistir a um pequeno espetáculo de cinema ao ar livre, que terminou com um momento de neve artificial, recriada através de bolhas de sabão. Durante o evento, dirigi algumas palavras de agradecimento à equipa pela possibilidade de vivermos momentos tão especiais.

Gostaria de reiterar o meu agradecimento à empresa por proporcionar jantares e iniciativas deste género, que promovem o convívio, fortalecem os laços entre colegas e criam recordações que guardarei para sempre.”

Jéssica Boneco



Foto: Jéssica Boneco



Foto: Rafael Santos

“ Foi bom o nosso jantar da **Leroy Merlin Alfragide**, comi muito, comemos bacalhau com natas, frango assado e a sobremesa foi um gelado. Tiramos fotos com os grupos da Leroy Merlin, dançámos muito, conversámos com os nossos colegas e às 3 da manhã fomos para casa.” **Paulo Moreira**

“ Eu gostei muito de ir à Festa da minha empresa, foi muito divertido, adorei o jantar e conviver com os meus colegas, dançei e diverti-me muito.” **Rafael Santos**

“ No dia 3 de dezembro de 2025, eu fui ao jantar de Natal da **FNAC Alfragide**, que é onde trabalho, o jantar foi na Fábrica da Pólvora no restaurante O Pátio do Sol.

O jantar começou às 21 horas e 30 minutos, eu diverti-me muito e gostei muito de ir ao jantar de Natal da FNAC Alfragide, porque era buffet e eu bebi água e comi de entradas, chouriço, salada, croquetes, fatias de pão e ovos mexidos com farinheira, de segundo prato, comi bacalhau espiritual com espinafres e batatas e fatias de carne com batatas assadas, e de sobremesas comi muitas sobremesas, arroz doce, tarte de chocolate, melão, ananás, pudim e bolo rainha.

Eu estive a conviver com os meus colegas da FNAC, noutra contexto, sem ser a trabalhar e houve muita música, isso foi muito bom para mim.

No final tirei fotografias com os meus colegas da FNAC, em todas as mesas onde se realizou o jantar e também tirei fotografias com a minha chefe Lurdes Almeida e com a minha colega Inês Costa que pertence ao BackOffice, que organizou o jantar de Natal.” **Pedro Carvalho**



Testemunho Ana Clara – jantar da empresa **Uniself**



“ Eu gostei muito que a minha colega me tivesse convidado para ir ao jantar de Natal com as minhas colegas do trabalho. Divertimo-nos muito, tiramos fotos e reconheceram-me no restaurante.

Para o ano vamos outra vez jantar com as mesmas colegas.”
Ana Clara

Fotos : Ana Clara

“Foi bom, gostei muito do jantar, de estar com os meus amigos, havia muita comida, música e em 2026 quero repetir.” **David Miguel**

“Foi na Estufa Fria em Lisboa, nunca estivemos lá, fui eu, o Daniel e o David, havia música, a máquina giratória para tirar fotografias. Havia muitas plantas, havia pessoas a fazer comida nos fogões e havia pessoas a servir. Depois foi lá uma pessoa cantar.” **André Paulo**

“Gostei muito de participar na Festa de Natal do IKEA, que decorreu no dia 14 de novembro de 2025, na Estufa Fria um local que, acima de tudo, é repleto de natureza, algo que eu valorizo e aprecio profundamente.

Adoro participar nestas festas porque me permitem estar com todos os colegas num ambiente diferente do habitual. Foi também uma oportunidade muito especial e importante para rever colegas da loja de Loures, que já não via há imenso tempo e de estar com colegas da loja de turnos diferentes.

Pude recordar momentos, rir, dar boas gargalhadas, pôr a conversa em dia e, sobretudo, viver momentos divertidos que reforçam a amizade que nos une, apesar da distância geográfica e de tempo.

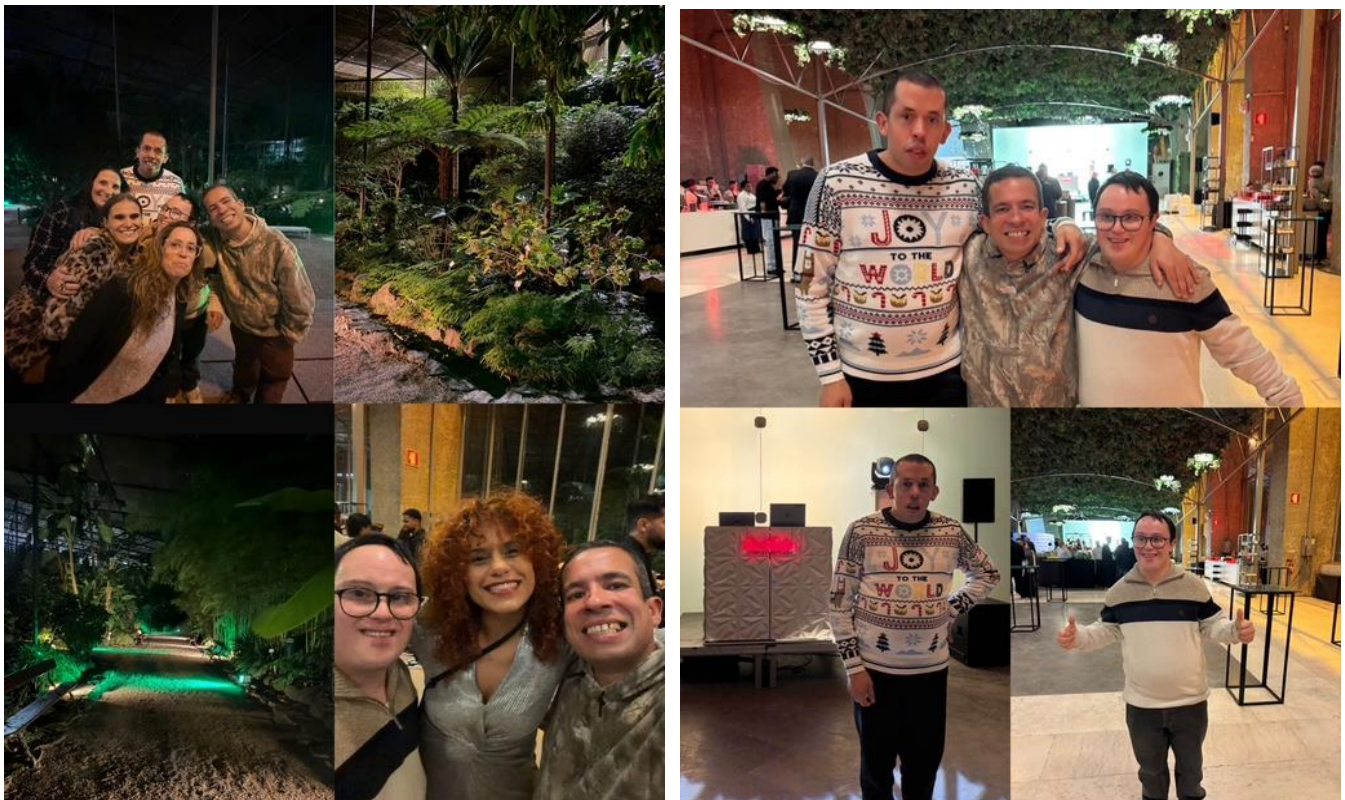
Quero agradecer ao IKEA pela oportunidade de estar presente nesta Festa de Natal e por adoçarem o meu Natal com um cabaz recheado de comida boa, mas, acima de tudo, de amor e carinho.

O meu agradecimento sincero vai também para a Fundação AFID Diferença, para o Grupo de Inclusão, para toda a Equipa de Inclusão e para o IKEA Alfragide, pela oportunidade que me dão todos os dias de realizar um estágio ocupacional e de receber financeiramente pelo trabalho que faço.

Graças a isso, posso adquirir bens, viver experiências e proporcionar momentos especiais com o dinheiro que resulta do suor do meu trabalho, do meu esforço e da minha vontade.

Para mim e para a minha vida, tudo isto tem um valor incalculável.

É mais do que trabalho: é reconhecimento, dignidade, inclusão e a certeza de que faço parte”. **Daniel Pinto**



Fotos: Daniel Pinto

No dia 05 de Dezembro de 2025, realizou-se o almoço de Natal do Grupo de Inclusão, no restaurante Go Chef na Amadora – Falagueira. Foi um dia muito divertido, diferente, em muito boa companhia, estava tudo muito bom, cantamos, dançamos, tiramos fotos e rimos muito. Queremos voltar a repetir.

Catarina Seixo

“ Gostei muito do almoço de Natal porque foi de muito convívio com os meus colegas.” **Nuno Libano**

“ Foi muito bom, convivi, conversei com os meus colegas, tiramos fotografias, comemos bem, dançámos, foi uma tarde bem passada e fizemos discursos.

Queremos agradecer à equipa: “ Rita Martins, Sofia Pinto, Paula Lança, Marco Ferraz, Beatriz Antunes e à Ana Carvalho.” **Cleusa Jandira**

“ Foi giro, fui com a minha namorada Alexandra, comi batatas fritas e mais umas coisas que eu não sei o que era, bebi café e comi gomas.” **Ivo Barata**



Fotos: Equipa Inclusão

“ Fui pela primeira vez ao Go-CHEF, tinha muita variedade de comida, uma delas era Pernas de Rã que sabia a Frango, comi vários tipos de comida tradicional Japonesa e por fim mas não menos importante tinha muita variedade de doces onde vi pela primeira vez a fonte de chocolate e muita variedade de gomas. Estes momentos são muito importantes porque convivemos, rimos, dançamos e claro tiramos muitas fotos para recordar este momento de verdadeira Inclusão.” **Jéssica Boneco**

“ Para mim foi um dia bem passado, este almoço de Natal foi muito importante e adorei muito de ir ao Go Chef na Amadora. Tem boa comida, gostei de estar com os meus colegas, diverti muito e foram momentos incríveis e fantásticos de união de grupo.

Agradeço à equipa que nos acompanhou e que foi connosco.

Obrigado.” **Diogo Silva**



Fotos: Equipa de Inclusão

“ Gostei muito de ir ao almoço de Natal com os monitores, as monitoras e a Diretora do CACI (Ana Carvalho).”

Pedro Passos



Fotos: Equipa de Inclusão

“ Na sexta-feira, dia 5 de dezembro de 2025, tive a alegria e o gosto de participar no almoço de Natal do Grupo de Inclusão, que aconteceu no restaurante Go Chefe, na Amadora.

A comida estava maravilhosa, mas o que realmente fez o momento especial foi a companhia, a união, a partilha e a amizade e o amor que nos une a todos.

O Natal é um tempo de celebração da família, e para mim, a família AFID tem um significado profundo e muito importante.

Agradeço imensamente aos meus colegas do Grupo de Inclusão e a toda a equipa de inclusão, que fazem uma diferença tão grande na minha vida.

Cada um de vocês é fundamental para o meu crescimento e felicidade.

Obrigada por tudo o que fazem, por estarem sempre presentes e por me fazerem sentir parte.

Desejo um Santo e feliz natal a todos os colegas e equipa de inclusão com muito amor ♥” **Daniel Pinto**



Fotos: Equipa de Inclusão

“ Este dia foi muito importante porque nos juntámos entre colegas e equipa num almoço de Natal. Pela primeira vez fomos almoçar no restaurante GO CHEF, onde fomos bem servidos e as pessoas de lá foram atenciosas e muito simpáticas com a gente. Foi um dia bem passado e com muito amor entre todos.

Gostaria de voltar a repetir no próximo ano esta atividade.” **Hernâni Brázia**

“ Gostei muito do restaurante GO CHEF, foi a primeira vez, tinha muitas variedades de comida, o serviço era bom e bem feito e também comemorámos dois aniversários.” **André Cabral**

“ Gostei muito da companhia de toda a gente, almocei muito bem, cantei com os colegas várias músicas, tirei fotos com o grupo e queria voltar a repetir novamente.

Obrigada a toda a equipa do GO CHEF por nos receber no restaurante.” **Ana Clara**

“ Eu gostei muito da atividade que fizemos no dia 05 de Dezembro, foi maravilhoso estar com os meus colegas, também gostei de tirar fotos e de comer um almoço apetitoso.” **Rafael Santos**



Fotos: Equipa de Inclusão

“O nosso almoço de Natal com os colegas, com a equipa de Inclusão e com a Dra. Ana foi uma boa festa, tivemos música, celebrámos dois aniversários e tiramos fotografias.” **André Paulo**

“No dia 5 de dezembro de 2025, na sexta feira realizou-se o almoço de Natal do Grupo de Inclusão no restaurante Go Chef, na Falagueira, concelho da Amadora. Eu gostei muito de comer neste restaurante porque era buffet, ou seja, podia comer o que eu quiser e as vezes que eu quisesse e a comida estava muito boa e as frutas e sobremesas também estavam muito boas. No final houve música, para nós todos cantarmos e houve o aniversário da minha colega Alexandra Tavares e comemos uma fatia de bolo de aniversário.”

Pedro Carvalho

A Festa de Natal da AFID 2025, foi realizada no dia 09 de Dezembro (terça-feira), no Seminário de Alfragide. Houve apresentações incríveis... A Colaboradora Rita Pereira que apresentou a festa, está de parabéns porque não é uma tarefa fácil mas ela superou a dificuldade. A Mafalda Machado do Marketing, deu um pouco de animação à festa e isso foi bom.

Por fim, quero dar os parabéns aos colaboradores que no final da Festa, nos mostraram o seu talento através da música.

Foi incrível! Um momento em que todos nós cantámos, dançámos e vivemos o Natal como Família que somos.



Catarina Seixo

“ Gostei da festa de Natal da Afid, foi incrível e havia muita animação. A sala estava composta e o espírito da magia de Natal estava lá.Adorei ver o Rogério mexer na máquina do tempo, foi muito engraçado e divertido. Também gostei de algumas atuações que passaram naquele palco.” **Diogo Silva**

“ Eu gostei muito da Festa de Natal, das atuações que houve no palco e foi divertido.” **André Cabral**

“ Gostei de fazer em cima do palco uma atuação que eu nunca tinha feito. Foi espetacular a nossa atuação.” **Rafael Santos**

“ Na nossa festa de Natal houve atuações, o palco era pequeno, não havia camarins e as pessoas que iam fazer atuações tinham que se vestir na entrada ao frio.” **André Paulo**

“ Gostei muito da nossa festa de Natal da AFID, das apresentações dos outros colegas, gostei muito da apresentação do nosso colega Rogério, foi uma tarde bem passada só não gostei do espaço e o palco era muito pequeno. Faltou um pequeno lanche.Gostei da minha atuação da AFIDANCE e do coro dos colaboradores. Para o próximo ano queremos repetir mas com algumas melhorias.” **Cleusa Jandira**

“ No dia 9 de dezembro, na terça feira, realizou-se a festa de Natal da AFID, no seminário de Alfragide.Eu gostei muito de assistir a todos os vídeos e espetáculos das diferentes salas da AFID, gostei particularmente do vídeo da sala de Inclusão porque identifiquei-me com a minha fotografia dos meus 10 anos da FNAC, onde eu estou na FNAC com a minha moldura que recebi nos meus 10 anos.Foi uma festa de Natal, bem organizada e muito alegre e divertida.”

Pedro Carvalho



Fotos: Grupo de Inclusão

Dezembro 2025

Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!



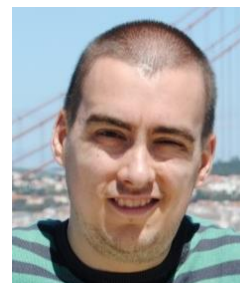
Cristina Tavares



Ana Cristina Brás



Pedro Carvalho



Diogo Silva



João Manuel



ÍNDICE

CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - A ARTE DE SER DEZEMBRO 2025-----	02
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - PRÉ-LANÇAMENTO DO LIVRO DEZEMBRO 2025-----	03
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - INAUGURAÇÃO DO PRESÉPIO DEZEMBRO 2025-----	04
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - DIA 03 DEZEMBRO DEZEMBRO 2025-----	05
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - GALA INR (LISBOA) DEZEMBRO 2025-----	06
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - FESTA NATAL EMPRESAS DEZEMBRO 2025-----	07
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – ALMOÇO NATAL INCLUSÃO DEZEMBRO 2025-----	10
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – FESTA DE NATAL DEZEMBRO 2025-----	14
CACI "ANIVERSÁRIOS" DEZEMBRO 2025 -----	15
CACI "ÍNDICE -----	16
CACI "FICHA TÉCNICA -----	16

FICHA TÉCNICA

Propriedade:	Fundação AFID Diferença
Direção:	Catarina Seixo e Sofia Pinto
Edição/ Redação:	Daniel Pinto, Diogo Silva, Catarina Seixo, Otto Cruz , Rafael Santos e Sofia Pinto
Revisão:	Catarina Seixo, Pedro Carvalho e Sofia Pinto
Fotografia:	Clientes 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:	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:

www.afid.pt | www.facebook.com/fundacaoafid