

Jornal

“Dá a Vez e Dá a Voz”

Grupo de Inclusão

JANEIRO 2026

Dá a Vez e Dá a Voz | EDIÇÃO ESPECIAL Nº 200



... 200 edições a Dar a Vez e a Dar a Voz ...

Celebrar duzentas edições do Jornal **Dá a Vez e Dá a Voz** é celebrar muito mais do que um número. É celebrar histórias, conquistas, sonhos e pessoas.

Criado em 2011, este jornal online, atualmente de periodicidade mensal nasceu com um propósito claro, mais do que relatar acontecimentos, capacitar, potenciar capacidades é promover a autodeterminação dos clientes que nele participam.

Ao longo dos anos, edição após edição, esse propósito manteve-se vivo graças a muito trabalho, persistência e dedicação de todos os envolvidos, colaboradores e clientes.

Enquadrado na atividade Formação para a Inclusão, o Jornal **Dá a Vez e Dá a Voz** é, na sua essência, construído pelos próprios clientes. São eles os protagonistas, os autores e as vozes que dão vida a cada página. Um espaço onde se aprende fazendo, onde se cresce participando e onde cada contributo importa.

Este jornal tem tido um impacto direto na responsabilização, participação ativa e desenvolvimento pessoal e social dos seus participantes. Os conteúdos apresentados refletem a vivência do grupo no seu dia a dia e as experiências que a Fundação AFID Diferença proporciona, experiências que permitem viver, sonhar e acreditar.

Assim, mês após mês, vai-se construindo uma narrativa única, uma história coletiva feita de pequenas grandes conquistas.

A todos os que já contribuíram, aos que continuam a contribuir e aos que acreditam neste projeto, o nosso profundo agradecimento.

Graças a vocês, este jornal continua a cumprir o seu verdadeiro propósito: Dar a Vez e a Dar a Voz aos nossos clientes.

Estamos todos de parabéns. 💙



Foto: Paula Lança

Sofia Pinto – Fundação Afid Diferença

“Nada sobre Nós sem Nós”

“O Jornal Dá a Vez e Dá a Voz, é uma ferramenta de comunicação muito importante, que existe desde 2011 até aos dias de hoje na Fundação AFID Diferença, para que Jovens Adultos com Deficiência Intelectual, possam ter Vez e ter Voz, dar as suas opiniões, as suas ideias, dizerem aquilo que sentem, aquilo que pensam... ou seja, uma maneira de se expressarem!

Gostamos de partilhar com os nossos leitores, as nossas atividades, as nossas experiências, os nossos momentos em grupo e as nossas fotografias.

O jornal pretende ser uma forma de Inclusão, que demonstra que Pessoas adultas com Deficiência Intelectual, podem fazer as mesmas coisas que as outras pessoas fazem.

Nem todos os clientes fazem parte da redação do Dá a Vez e Dá a Voz, mas todos são envolvidos a contribuir com as suas opiniões para o Jornal.

Como Diretora do: “Dá a Vez e Dá a Voz”, dizer que é um orgulho fazermos 200ª edições do nosso jornal, quero agradecer a todos os que participam no nosso jornal e a todos os que recebem o nosso jornal e nos dão feedback.

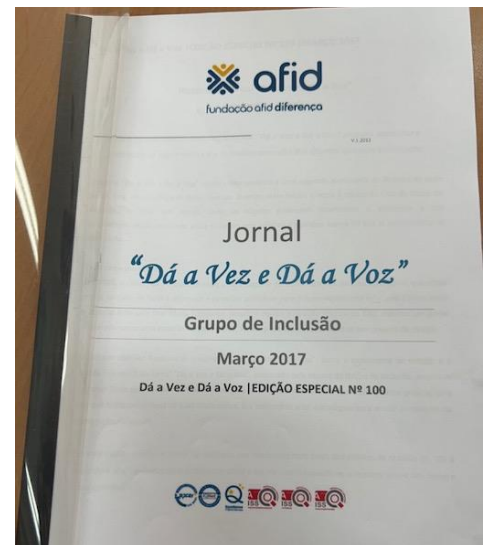
Obrigada à Fundação AFID Diferença por todas as oportunidades que nos dá para a nossa Inclusão, Qualidade de Vida e sobretudo Felicidade”.

Catarina Seixo - Autorrepresentante

“Eu faço parte do jornal Dá a Vez e Dá a Voz. Escrevo com ajuda e partilho o que faço durante o dia. Costumo falar sobre o meu trabalho no IKEA e sobre as minhas atividades. Estou muito feliz de fazer parte desta equipa que me tem ajudado a crescer, faz-me pensar e refletir a minha vida. Gosto muito de ver as fotografias dos nossos aniversários no jornal”. Cleusa Jandira

“ Desde que estou no Grupo de Inclusão também tenho escrito os meus testemunhos sobre as atividades para o Jornal Dá a Vez e Dá a Voz. Estou muito feliz e quero agradecer à equipa do Jornal por me ter convidado a fazer parte deste jornal”. Cláudia Pina

“Para mim, o Jornal Dá a Vez e Dá a Voz, é importante, porque escrevemos as nossas atividades Socioculturais, atividades desportivas e as conquistas das nossas integrações, e é um meio de comunicação da AFID, e é importante também porque celebrámos as 200ª edições.” Pedro Carvalho



Se ainda não recebe diretamente o nosso jornal e quer recebe-lo pode contactar o Marketing e Comunicação da Fundação AFID Diferença.

Mafalda.Machado@fundacaoafid.pt

“Para mim, ser jornalista do jornal Dá a Vez e Dá a Voz é muito importante. Este projeto representa uma oportunidade única de crescimento, tanto no trabalho com a fotografia como na escrita de textos e testemunhos.

Mesmo tendo dificuldades em colocar pontuação nas frases e nos textos, tenho-me reinventado. Através do recurso à Inteligência Artificial, encontrei uma forma de nunca deixar de expressar a minha voz, as minhas ideias e a minha opinião. Este caminho obrigou-me a crescer, aprender e desenvolver novas competências, mostrando-me que as limitações não anulam o talento, a vontade nem a capacidade de evoluir.

O jornal é muito importante para mim e para a minha inclusão. Faz-me pensar, refletir e querer ser uma pessoa melhor, mais consciente, mais informada e mais ativa na sociedade. Sinto orgulho no meu percurso e gratidão por fazer parte deste projeto que dá espaço à minha voz e à voz de tantas outras pessoas”. **Daniel Pinto**

“O jornal Dá a Vez e Dá a Voz, dá para falarmos das integrações e o que também fazemos na AFID, como passeios, viagens e sonhos que vamos realizando. Este ano vamos fazer uma viagem à Disneyland Paris, com a nossa equipa de inclusão. O jornal Dá a Vez e Dá a Voz, faz-me crescer como pessoa”. **Rafael Santos**

“Eu já estou no jornal Dá a Vez e Dá a Voz desde início. Na minha opinião, o jornal é muito importante e l tem melhorado muito ao longo dos anos. Este jornal é importante porque participamos em actividades e podemos comunicar, partilhar à sociedade que somos importantes e felizes. Sinto me feliz por fazer parte da equipa do jornal e é muito importante vivermos estes momentos muito felizes.” **Diogo Silva**

Lembrança das 100 edições:



Fotos: Grupo de Inclusão

No âmbito das duzentas edições do Dá a Vez e Dá a Voz, realizou-se um lanche de comemoração na nossa “redação” sala de Formação do Grupo de Inclusão. Sinalizou-se igualmente este singelo momento no Espaço Vida da AFID.



Festa das 200 edições!



Fotos: Grupo de Inclusão

“Eu gostei muito da celebração do nosso jornal do grupo de inclusão das 200 edições foi um dia muito diferente e muito especial. O Dr.Domingos Rosa esteve connosco e explicamos -lhe a importância do jornal e o impacto que tem em nós. Quero agradecer à equipa de Inclusão, à Paula lança que nos ajudou nos preparativos desta singela homenagem. Também tivemos um pequeno lanche partilhado para celebrar a união de todos e vivemos momentos muito felizes”. **Diogo Silva**

“Gostos não se discutem, mas o fair play é fundamental,

No dia 13 de fevereiro de 2026, dia Mundial da Rádio e no âmbito das 200 edições do “Jornal Dá a Vez e Dá a Voz” do Grupo de Inclusão da Fundação AFID diferença, que proporcionou a nossa visita ao Estádio do Benfica e à BENFICA FM.Quando falamos de inclusão e de oportunidades, não nos podemos nunca esquecer de que a inclusão é muito maior e importante que qualquer clube de Futebol.

Abraçar e aproveitar as oportunidades que me são dadas, com gratidão, é algo bonito e importante. Isso demonstra quem somos enquanto cidadãos, enquanto pessoas e enquanto seres humanos.

Não são as cores do clube de que gostamos que nos definem por completo, são os nossos valores, as nossas atitudes e a forma como respeitamos os outros que conta verdadeiramente.

Obrigada à Monitora do Grupo de inclusão, Rita Martins pela oportunidade através dos seus conhecimentos e obrigada a equipa de inclusão por todo o seu trabalho continuo connosco! Obrigada à AFID por nos proporcionar estas atividades!” **Daniel Pinto**

Para sinalizar estas 200 edições do Jornal “Dá a Vez e Dá a Voz”, a equipa atual do Jornal e alguns colegas que também já passaram pelo “Dá a Vez e Dá a Voz”, visitaram dois lugares distintos que têm em comum a comunicação com o público. Visitamos os estúdios da TVI e a Rádio Benfica FM.

“O grupo do jornal “Dá Voz à Inclusão” no especial 200 edições do jornal realizou uma visita às instalações da TVI, onde teve a oportunidade de conhecer de perto os bastidores da televisão. A visita foi guiada pelo instrutor João, que se mostrou sempre muito simpático, acessível e disponível para esclarecer todas as dúvidas.

A primeira paragem foi nos estúdios do programa “A Sentença”, onde os participantes colocaram várias questões sobre o funcionamento do programa, nomeadamente se os casos apresentados são reais ou representados por atores. De seguida, o grupo visitou os Estúdios 2, onde foi explicado como é produzido o programa “Dois às 10”.

No final desta parte da visita, o grupo teve ainda a oportunidade de tirar uma fotografia com os apresentadores Cristina Ferreira e Cláudio Ramos.

Posteriormente, foram visitados os estúdios do programa 1ª Companhia, incluindo a área de chroma caracterizada pelo painel verde utilizado para efeitos visuais e composição de imagem.

A visita continuou nos estúdios da CNN Portugal, onde foi possível observar o trabalho realizado por detrás das câmaras, bem como o controlo remoto dos equipamentos utilizados nas transmissões.

Por fim, o grupo conheceu os estúdios do Jornal Nacional da TVI, surpreendendo-se com a dimensão do espaço. Houve ainda a oportunidade de assistir a uma pequena parte do jornal em direto e de visitar a régie, local onde é coordenada toda a emissão.

A experiência foi considerada muito positiva, permitindo conhecer melhor o funcionamento da televisão. O grupo manifestou ainda o desejo de voltar a visitar as instalações da TVI no futuro.

O grupo deixa ainda um agradecimento especial a Rita Martins que estabeleceu este contacto, à Fundação que nos apoia nestas atividades Inclusivas e à equipa que empodera a nossa participação e desenvolvimento.

Foi uma experiência verdadeiramente espetacular e enriquecedora para todos os participantes. Obrigada TVI”.



Foto: TVI

Jéssica Boneco

“Eu gostei muito de ir à visita guiada aos estúdios da TVI com o João, que é trabalhador da Comunicação da TVI e com os meus colegas e Equipa de Inclusão. Conhecemos a sala, onde se realiza o programa: “A Sentença”, o “Dois às 10”, a primeira sala da TVI, onde conhecemos o David, que é o Diretor do V+ e tirámos uma fotografia com a Cristina Ferreira e o Cláudio Ramos que realizam o programa: Dois às 10. Esta saída foi para celebrarmos as 200ª edições do Jornal Dá a Vez e Dá a Voz.” **Pedro Carvalho**



“Gostei muito de ir visitar a TVI, e de conhecer os estúdios. foi a primeira que fui a TVI, foi muito giro. Gostei de conhecer a Cristina Ferreira e o Cláudio Ramos”. **Cláudia Pina**

“Gostei muito de ir a TVI e ver como tudo funciona. Tirámos fotos em grupo e foi bom conhecer o diretor David e o guia que se chamava João. Estou muito orgulhosa de nós”. **Cleusa Jandira**



Fotos: Grupo de Inclusão

“A visita à TVI ocorreu no âmbito das 200 edições do jornal Dá a Vez e Dá a Voz, foi muito divertido conhecer os estúdios dos programas da tvi. Gostei de conhecer a Cristina Ferreira e o Cláudio Ramos e também de conhecer os jornalistas da tvi e do CNN. Foi uma manhã bem passada e gostei de saber como funciona os programas da TVI”. **Henrique Matias**

*“ Para mim, foi muito importante ter ido à Benfica FM porque deu para conhecer a rádio por dentro, além de ter participado na emissão e de ter contado um bocado da minha história como desportista de Boccia durante 37 anos, nacional e algumas vezes internacional. Também fiquei contente por ter ido ao campo e de estar perto das águias. Quero agradecer a oportunidade que me deram e agradecer também às pessoas que nos receberam no estádio. Também quero agradecer à equipa que foi connosco.” **Ricardo Galante***

Hoje, no Dia Mundial da Rádio, alguns dos jovens do jornal Dá a Vez, Dá a Voz, na comemoração das 200 edições do jornal, fomos fazer uma pequena visita ao Estádio da Luz, onde parámos para tirar algumas fotografias para recordar este dia tão especial.

Depois, seguimos em direção à Benfica FM. Estávamos muito felizes e entusiasmados, pois nunca imaginámos que iríamos conhecer uma rádio por dentro. Tivemos ainda a oportunidade de participar no programa da Cláudia Semedo. Foi um misto de emoções e, claro, um sorriso de orelha a orelha.

Também tivemos a oportunidade de nos apresentar e de partilhar quais são os nossos sonhos. Eu disse que gostaria de conhecer o plantel do Benfica e, em especial, o Rafa Silva. Tiramos fotografias quando a rádio não estava no ar, inclusive com a Cláudia Semedo.

Vou levar esta experiência para a vida e, quem sabe, se a Benfica FM não realiza o meu sonho de conhecer o Rafa. Quero ainda agradecer à Rita Martins por ter conseguido este contacto. Obrigada à Equipa de Inclusão e à Fundação Afid Diferença pelo trabalho que faz connosco para que possamos ter oportunidades que nos encham o coração”.

Jéssica Boneco

“ No dia 13 de Fevereiro de 2026 (Dia Mundial da Rádio), um pequeno grupo de clientes do grupo de Inclusão do CACI 1, da Fundação AFID Diferença foi ao programa “ Sem Medos” da jornalista Cláudia Semedo na Rádio Benfica FM, no Estádio da Luz. Mas antes disso, tivemos uma surpresa: ir visitar o Estádio da Luz e ainda fomos ver as águias. Foi uma experiência incrível, tivemos a oportunidade de falar na rádio, colocar músicas na rádio Benfica FM e tiramos fotos.

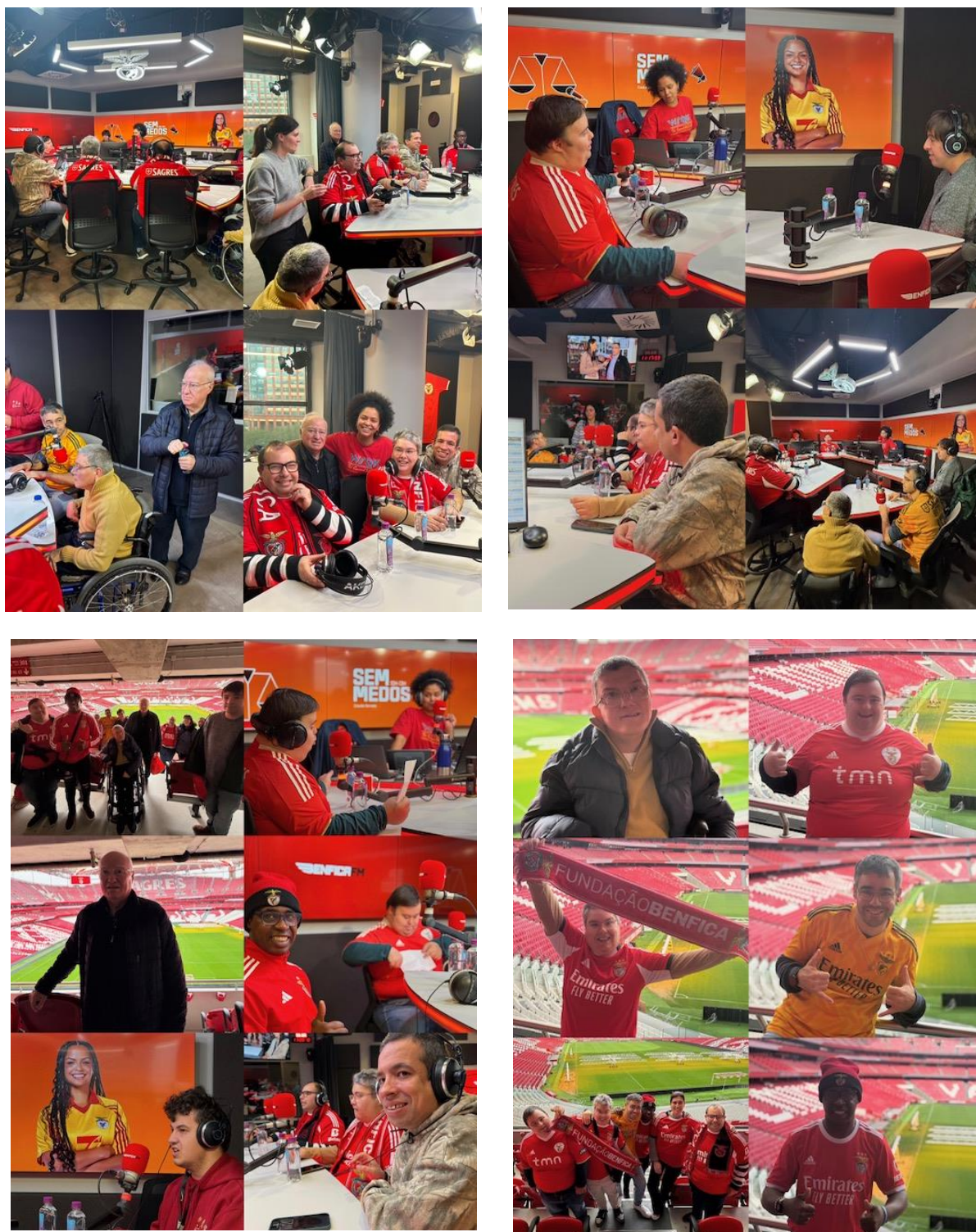
Queremos agradecer à Jornalista Cláudia Semedo e a toda a equipa do Benfica pela forma como nos receberam e acolheram.

*Queremos agradecer também ao nosso Presidente da AFID: Dr. Domingos Rosa, por ter estado presente neste dia tão importante para nós. “ **Tudo isto iniciou porque o Dr. Domingos construiu a nossa Instituição/Casa**”.*

Obrigada à Fundação AFID Diferença pelas oportunidades que nos dá.

Obrigada de coração à equipa de Inclusão pelo trabalho que faz connosco e por investir em nós.”

Catarina Seixo



Fotos: Grupo de Inclusão

Desafio 2026, para os eleitores:

- Repassar o jornal a uma nova pessoa!
- Fazer –nos chegar um feedback, do Dá a Vez e Dá a Voz ao longo do ano 2026!

Muito Obrigada

Muitos Parabéns ao Jornal Dá a Vez e
Dá a Voz nº 200 😊

Parabéns a todos que continuam a fazer
parte deste jornal e a recebê-lo
mensalmente!

Parabéns a todos 😊

EQUIPA ATUAL DO JORNAL

Os nossos parabéns a todos!



Catarina Seixo



Daniel Pinto



Jéssica Boneco



Pedro Carvalho



Luís Pezinho



Cleusa Jandira



Cláudia Pina



Henrique Matias



Diogo Silva



Hernâni Brázia

ÍNDICE

CACI DÁ A VEZ E DÁ A VOZ EDIÇÃO ESPECIAL Nº 200 JANEIRO 2026-----	02
A EQUIPA DO JORNAL-----	11
ÍNDICE-----	12
FICHA TÉCNICA-----	12

FICHA TÉCNICA

Propriedade:	Fundação AFID Diferença
Direção:	Catarina Seixo, Sofia Pinto e Ana Carvalho
Edição/ Redação:	Daniel Pinto, Diogo Silva, Catarina Seixo Jéssica Boneco e Sofia Pinto
Revisão:	Catarina Seixo, Pedro Carvalho, Sofia Pinto e Ana Carvalho
Fotografia:	Clientes e Colaboradores da Fundação AFID Diferença
Jornalistas:	Daniel Pinto, Luís Pezinho, Hernâni Brázia, Cleusa Jandira, Jéssica Boneco, Pedro Carvalho, Diogo Silva, Cláudia Pina, Catarina Seixo e Henrique Matias.
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