

# Jornal

## *“Dá a Vez e Dá a Voz”*

---

**Grupo de Inclusão**

---

Março 2023 | Nº 166



## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – WEBINAR | MARÇO 2023

No dia 03 de Março de 2023, a Fundação AFID Diferença foi convidada a participar num Webinar no âmbito das Comemorações do “Mês da Proteção Civil”. Este Webinar teve como tema “Comunicar o Risco para a Inclusão de Pessoas com Deficiência”.

Particpei neste Webinar com a Diretora do CACI 1 – Dra. Marta Rodrigues e a minha participação foi falar em algumas estratégias que são fundamentais para comunicar com Pessoas com Deficiência em caso de risco.

Foi uma manhã muito produtiva, em que pensaram nas Pessoas com Deficiência e nos deram Voz para dizermos o que pensamos sobre este tema.

Cada vez é mais importante envolvermos as Pessoas com Deficiência nestas atividades, cujo objetivo central são as próprias pessoas. **“Nada sobre as Pessoas com Deficiência, sem elas presentes”.**

**“Nada sobre Nós, sem Nós”**

**Obrigada ao Serviço Municipal de Proteção Civil da Amadora, por se lembrarem de nós e de assuntos tão importantes para a nossa Inclusão Social 😊😊.**

Catarina Seixo



Fotos : retiradas na net

Na Formação para a Inclusão temos vindo a trabalhar o tema das Redes Sociais, as suas vantagens e as suas desvantagens.

Estamos a perceber que passamos muitas horas ao telemóvel, no computador ou no tablet e esse comportamento a médio e longo prazo pode ser muito prejudicial à nossa saúde.

Por outro lado, sabemos que muitos de nós precisamos de estar conectados para nos sentirmos parte de uma sociedade, para estarmos ligados a alguns contactos que de outra forma não nos era possível.

Em traços gerais, estamos a tomar a consciência de que as redes sociais, desde que utilizadas de forma equilibrada podem ser uma forma de Inclusão Social!



### O que são as Redes Sociais?

São plataformas onde as pessoas podem consumir conteúdo de outros gratuitamente, partilhar o seu próprio conteúdo e conectar-se com outras pessoas através de gostos, comentários e mensagens privadas.

O objetivo principal destas plataformas é, no fundo estar ligados a pessoas.

As Redes Sociais que mais utilizamos: **Facebook, WhatsApp, Youtube, Instagram, TikTok e Snapchat.**

### Algumas das Vantagens e Desvantagens das Redes Sociais refletidas em sessão:



#### Vantagens

☺ **Comunicação fácil** - através do telemóvel, computador ou tablet desde que esteja ligado à internet, podemos falar em tempo real com qualquer pessoa em qualquer lado do mundo.

☺ **Diminuição do Isolamento** - através das redes sociais, podemos falar com familiares e amigos todos os dias, por um curto período de tempo afim de nos sentirmos mais próximos de quem é importante para nós. A pandemia foi exemplo desta vantagem.

☺ **Formação** - Participar em eventos online que nos possam ajudar para o nosso desenvolvimento (ações de formação, cursos online, webinars...)

☺ **Autorrepresentação** - Através das redes sociais conseguimos manifestar a nossa opinião ou reclamação junto de várias pessoas/entidades.

☺ **Lazer** - Podemos jogar online, ouvir música, conversar com amigos, visitar páginas de amigos e de marcas de produtos...

#### Desvantagens



☹ **Dependência/vício** - Passamos muitas horas nas redes sociais e não temos vontade de fazer mais nada.

☹ **Isolamento** - Afastamo-nos fisicamente das pessoas que estão à nossa volta; ficamos agarrados ao telemóvel.

☹ **Gestão Emocional** - Ficamos tristes quando não falam connosco, não comentam as nossas publicações, pensamos ter muitos amigos e realmente não temos. Ficamos com uma baixa-autoestima e colocamo-nos em causa.

☹ **Saúde** - Aumento do nervosismo, da ansiedade, diminuição das horas do nosso sono e dificuldades em fazermos amigos reais. Tornamo-nos mais parados e podemos ter mais problemas visuais.

☹ **Acesso a informação chocante que nunca pensámos ver!** - Imagens e vídeos (sobre abusos sexuais, torturas de pessoas e de animais, mortes, violência, pornografia, prostituição, entre outras...).

☹ **Violência** - diversos tipos de violência verbal, física e psicológica.

**Perigos** - Existem pessoas mal-intencionadas que usam as redes sociais, aproveitando-se para planejar diversos crimes como por exemplo: roubos, vários tipos de abusos e outras ações criminosas e desagradáveis.

Devemos ter muito cuidado com os nossos dados pessoais, com as fotografias que colocamos nas redes sociais, porque nunca mais saem da internet.

Não aceitem pedidos de amizade e nem marquem encontros com desconhecidos.

Algumas ideias para não estares tanto tempo nas redes sociais



☺ Fazer uma caminhada ao ar livre aproveitando o sol, a beira-mar e toda a natureza.

☺ Ver um filme, cozinhar, fazer bolachas, ouvir música, fazer desporto, jogar jogos de tabuleiro e rir muito **em família**.



Fotos: Grupo de Inclusão

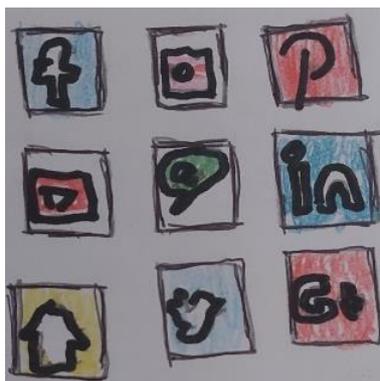
*“As redes sociais são boas. Não se pode pôr lá coisas pornográficas, imagens impróprias.” **João Madeira***

*“As redes sociais tem vantagens e desvantagens. Uma das coisas é que pode combater a solidão, que podemos falar com os familiares que estão longe. As desvantagens são que há pedófilos, que há pornografia, que há burlas e bullying e entre outras.” **Jéssica Boneco***

*“As redes sociais por um lado são boas e por outro são más. Nós não sabemos quem está do outro lado a falar coisas bonitas, meiguinhas e fofinhas connosco. Depois caímos na ilusão e na mentira e acabamos por ser levados para maus caminhos.” **Sofia Pires***

*“As redes sociais têm confrontos e por vezes brigas, às vezes pode correr mal, ficarmos tristes, zangados e furiosos. Às vezes temos ajuda.” **David Miguel***

*“As redes sociais são boas, mas só debes falar com os teus amigos e Familiares. Não com estranhos .Não sabes se quer fazer mal ou é um ladrão ou criminoso.” **Diogo Silva***



*“As redes sociais tem algumas vantagens como por exemplo: permite-nos falar com os amigos e familiares para não nos sentirmos sozinhos, fazer aniversários virtuais, entre outras. Principalmente para as pessoas com deficiência que não têm tanta oportunidade de sair de casa e é uma forma de socializarem e a pandemia foi um exemplo disso. Mas também tem muitas desvantagens e temos de ter muito cuidado como por exemplo: passar-mos muitas horas e não quere-mos socializar sempre que haja oportunidade com amigos e família, acabamo-nos por nos isolar no mundo virtual e começa-nos a perturbar a nível mental.”* **Catarina Seixo**

*“As redes sociais são benéficas, porque nos permitem comunicar, com pessoas de uma longa ou curta distância. Permitem-nos passar uma mensagem que alcança muitas pessoas, permite-nos através de conteúdos digitais desmistificar, sensibilizar e abordar muitos temas, nomeadamente a deficiência. As redes sociais tem um impacto também negativo nas nossas vidas, distanciam-nos das pessoas e por vezes reduzem nos a um telemóvel, tablet ou computador e isso pode-nos provocar stress,... A tecnologia ajuda em muita coisa, mas também pode-nos tornar pessoas solitárias ou pouco comunicativas e isso pode causar consequências reais nas nossas vidas, estamos expostos a muitos perigos e riscos.”* **Daniel Pinto**



Ilustração: Grupo de Inclusão

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – DIA DAS MULHERES | MARÇO 2023

No dia 8 de março de 2023, as mulheres do Grupo de Inclusão celebraram este dia com um almoço num restaurante. Há muito tempo que tínhamos vontade de celebrar o Dia da Mulher de forma diferente. A cliente Cleusa Jandira tinha dado esta ideia e este ano foi para a frente e conseguimos fazê-lo. Almoçámos todas juntas no restaurante “Sabores Terra Mar” em Alfragide.

Apesar do Dia das Mulheres ser todos os dias importa perceber que esta celebração prende-se com a Luta das mulheres que em 8 de março de 1917, se reuniram no protesto na Rússia que ficou conhecido como "Pão e Paz".

Em 1977, a ONU oficializou a data **8 de março** como o **Dia Internacional da Mulher**.

Até aos dias de hoje, este dia simboliza uma luta pelos Direitos de todas as mulheres, incluindo as mulheres com Deficiência.

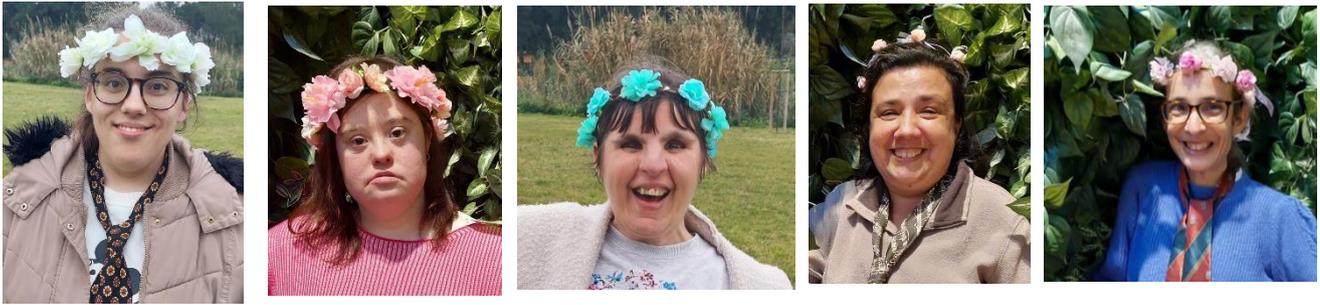
Defender causas como o direito ao voto, a igualdade salarial, a maior representação em cargos de liderança, a proteção em situações de violência física e/ou psicológica ou o acesso à educação continuam atuais, porque, em vários pontos do globo, esses direitos continuam por cumprir.

Por isso, achamos muito importante continuar a comemorar este Dia para não nos esquecermos que temos que continuar a lutar pela Inclusão e pela Inclusão das Mulheres com Deficiência.



Foto: Grupo de Inclusão

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – DIA DAS MULHERES | MARÇO 2023



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Foi um dia diferente e muito especial, porque este dia marca a luta das Mulheres pela igualdade de género. Fomos almoçar a um restaurante na comunidade, tirámos muitas fotos e divertimo-nos bastante.” **Jéssica Boneco***

*“Este dia foi muito importante e especial. Não é todos os dias que as mulheres comemoram esta data especial, o dia 8 de março, que representa a força da Mulher e seu trabalho. O almoço foi muito bom. Gostei de conviver com as minhas colegas. Passámos uma tarde divertida, tirámos fotos. Fiquei contente, porque as minhas colegas aceitaram participar na minha ideia de realizar um almoço do Dia das Mulheres.” **Cleusa Jandira***

*“Foi bom! Foi carne com batatas fritas e arroz; bebi Coca-Cola; de sobremesa comi bolo de bolacha. No Ikea bebi um chá de frutos vermelhos. Tirámos muitas fotos e voltámos para a AFID.” **Rita Medeiros***

*“Eu gostei de ir almoçar no Dia das Mulheres. Comi carne com batata cozida e mousse de chocolate. Depois tomei um cafézinho. E depois fomos ao Ikea beber um cházinho. Falámos e depois voltámos para a AFID.” **Cristina Alexandra***



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Foi a partir deste dia que todas as mulheres começaram a ter mais Liberdade. Até lá as mulheres eram escravizadas e mal tratadas. Ainda assim, hoje em dia temos muito caminho a percorrer pois apesar das mulheres já terem mais Direitos e mais Liberdade, infelizmente ainda não é total. Para comemorar este dia, as mulheres do Grupo de Inclusão fomos almoçar ao Restaurante “Terra e Mar”, onde comemos deliciosos pratos e sobremesas. À tarde fomos ao IKEA, onde podemos conversar, rir, beber um cházinho e tirar muitas fotos. Foi um dia diferente e só de Mulheres. Um especial agradecimento à colega Cleusa Jandira pela sua ideia.” **Catarina Seixo***

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – DIA DAS MULHERES | MARÇO 2023

No dia Internacional da Mulheres, dia 08 de março de 2023, as clientes do Grupo Artístico decidiram fazer um almoço diferente, um almoço de telepizza. Cada mulher escolheu os seus ingredientes para a pizza. Este almoço foi especial. Para além das pizzas foi acompanhado de batatas fritas, sumos e sobremesas feitas pelas colaboradoras convidadas para este momento, não faltou a mousse de chocolate.

A tenda, local onde foi organizado este almoço de Mulheres, foi decorada a preceito. A colaboradora Carla Rei, realizou um lindo cenário para a sessão fotográfica e a colaboradora Andreia Brito realizou os centros de mesas.

Como era um dia especial, as Mulheres quiseram maquilhar-se e para isso contaram com a sua colega Ana Clara. Foram ainda ornamentadas com um gancho decorado pelos clientes que frequentam a sala de Expressões.

O convite da festa ficou ao encargo da cliente Andreia Bulhão e para animar este almoço tivemos o DJ Hernâni Brázia, que como sempre apresentou uma seleção de músicas maravilhosas.

Ainda houve momentos de dança de desfile e muitas fotografias. Foi um dia maravilhoso!

### Equipa da Unidade Artística

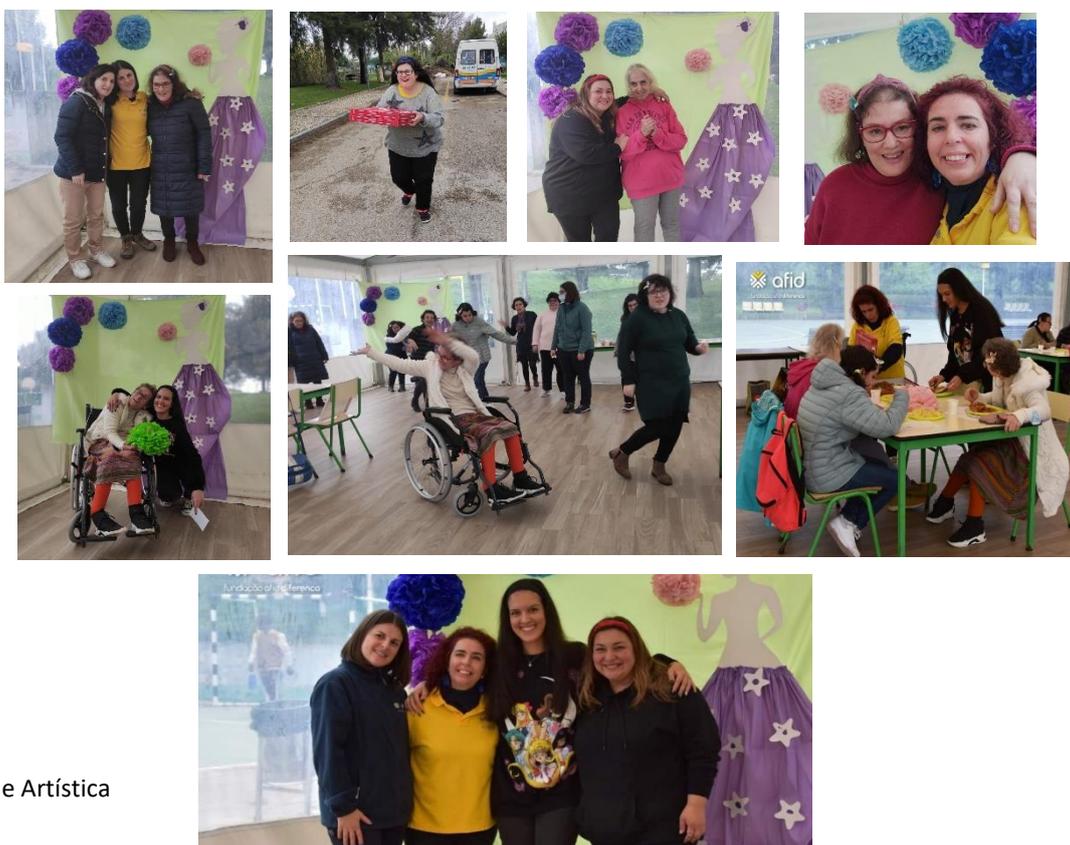
*“Fartei-me de dançar, foi um dia muito diferente dos outros”*. **Rita Pimenta**

*“Foi um dia alegre”*. **Filipa Santos**

*“Gostei. Foi um dia muito feliz, único e diferente para as Mulheres. Foi a minha primeira vez, porque temos de lutar pelos nossos direitos. Devia existir menos violência de género”*. **Joana Coelho**

*“Gostei muito da pizza e de escolher os seus ingredientes. Gostei da borboleta do cabelo”*. **Filipa Sobral**

*“Gostei do convívio e das músicas do Hernâni”*. **Margarida Batista**



Fotos: Unidade Artística

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – DIA DAS MULHERES | MARÇO 2023

O Dia da Mulher na AFID é muito mais do que um momento de oferecer flores e de pequenos gestos. É um dia que se transforma em oportunidade de provar que todas as mulheres são iguais e diferentes. Diferença que nos separa, mas também que nos junta .

A sociedade está habituada a olhar para as pessoas com deficiência como sujeitos incapazes e dependentes, o que torna difícil imaginar que, antes de um corpo com limitações, há uma pessoa com personalidade, sonhos e desejos: Que há uma mulher!

O nosso Dia da Mulher foi, sem dúvida, um dia único e especial para as nossas clientes. Preparamo-nos com um toque diferente no cabelo sem ainda saber qual seria a grande surpresa que nos esperava. Uma sala decorada ao pormenor, uma mesa preparada com todo o cuidado e a música ambiente escolhida, pelos elementos masculinos dos grupos da sala do Estritamente Ocupacional e Ocupacional, proporcionaram um almoço diferente e inesquecível. A surpresa e o sorriso de cada uma logo após o mordomo de serviço abrir a porta da sala é um momento que iremos registar para sempre nas nossas memórias.

Questionámos as nossas clientes sobre o que mais gostaram da surpresa e as respostas foram "*da comida, porque era um bacalhau bom*", "*da música*", "*de terem sido os homens a preparar tudo para nós*" e, quase em modo de conclusão, a última opinião foi: "*Gostei de TUDO*".

Questionámos também qual foi o sentimento que mais identificaram durante a experiência e as respostas foram muito idênticas: "*estava muito feliz*", "*fiquei contente porque não estava à espera*" e "*foi muito bom, fiquei muito feliz*".

Fica assim registado para sempre um dia inesquecível que muito agradecemos aos nossos rapazes. Provamos a todos que não existem barreiras e que é possível olhar para as mulheres com deficiência, como mulheres carregadas de significados e de desafios diferentes. Mulheres que dão mais valor a um abraço do que a mil presentes, que nos inspiram e que nos surpreendem, através de uma felicidade fácil.

### Equipa do Grupo Estritamente Ocupacional e Ocupacional



Fotos: Grupo Unidade Ocupacional

Março 2023

*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” - WEBINAR  MARÇO 2023 -----	02
CACI “A NOSSA OPINIÃO CONTA” - AR CONVERSAS COM AMOR  MARÇO 2023 -----	03
CACI “A NOSSA OPINIÃO CONTA” - DIA DAS MULHERES  MARÇO 2023 - -----	06
CACI  ANIVERSÁRIOS  MARÇO 2023 -----	10
CACI  ÍNDICE -----	11
CACI  FICHA TÉCNICA -----	11

## 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>	Clientes 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>	Clientes 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@fund-afid.org.pt  
www.fund-afid.org.pt | [www.facebook.com/fundacaoafid](http://www.facebook.com/fundacaoafid)