

# Jornal

## *“Dá a Vez e Dá a Voz”*

---

**Grupo de Inclusão**

---

Abril 2023 | Nº 167



## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA – DIA MUNDIAL DA ÁRVORE | Abril 2023

O dia 21 de março, Dia Mundial da Árvore, foi assinalado na AFID com a plantação de 2 árvores. Esta tarefa esteve à responsabilidade da formadora Helena Alves e do grupo de pintura que convidou alguns clientes de CACI e da Formação Profissional a estarem presentes e a participarem.

**Foi um momento muito importante!**



*“No dia da árvore consegui com a pá cavar a terra e ajudar a plantar uma árvore. Senti-me bem e feliz.”*

**Rita Medeiros**



*“É muito importante plantar uma árvore, porque ajuda o planeta terra.*

*Algumas árvores dão frutas importantes para a nossa alimentação. Adorei participar nesta atividade com o grupo da pintura.”*

**João Medeiros**

O dia da Liberdade é comemorado em Portugal a dia 25 de Abril. Nesta data celebra-se a revolta dos militares portugueses, que no dia 25 de abril de 1974 levaram a cabo um golpe de Estado militar, pondo fim ao regime ditatorial do Estado Novo, que era liderado por António de Oliveira salazar.

João Medeiros (pesquisa Google – 25 de abril de 1974 resumo)



Cravo – realizado pelos formandos da Formação Profissional

### “Queremos o 25 de abril permanentemente na nossa vida e no nosso dia a dia”

#### O que trouxe o 25 de abril...

O 25 de Abril marcou o início da Democracia e da Liberdade em Portugal.

Permitiu-nos ter voz e opinião perante a sociedade.

Passamos a ter direitos. Permitiu-nos andar livremente na rua. Começámos a ter acesso a notícias e informação livre.

As mulheres passaram a trabalhar, a ter voz e opinião e a dependerem de si e não do marido.

As pessoas com deficiência deixaram de estar fechadas, escondidas e isoladas em casa.

Passaram a existir apoios e instituições para as pessoas com deficiência com o objetivo de estas estarem ocupadas.

Oportunidades ainda que escassas para as pessoas com deficiência trabalharem autonomias e independência.

#### Apesar de estarmos em pleno séc XXI, a maior parte das pessoas com deficiência vivem hoje como se ainda não tivesse acontecido a revolução dos cravos, em alguns aspectos da sua vida;

- Liberdade. É condicionada por falta de informação e de estímulo à pessoa. É condicionada por falta de conhecimento real, de convivência com as pessoas, de autonomias pouco estimuladas e trabalhadas. É condicionada e por muitos medos e receios das famílias.

- Falta de renumeração, compensação ou estímulo equivalente pelo trabalho desenvolvido em instituições, empresas, escolas, museus... As pessoas com deficiência intelectual têm muita dificuldade em serem integradas através de um trabalho social e útil, porque a sociedade tem muito desconhecimento sobre as pessoas com deficiência e não lhes dá as devidas oportunidades. Faltam políticas sociais que dêem oportunidades a estas pessoas de estarem a trabalhar no mercado de trabalho, sem perdas de pensões e dos seus lugares institucionais caso alguma coisa corra menos bem.

- Dificuldade em encontrar espaços onde pudemos ser felizes diariamente – muitas pessoas com deficiência ficam isoladas em casa, às vezes sem condições porque não tem resposta numa instituição CACI ou Lar residencial.

- Vivemos muitas vezes em exclusão social, as pessoas por vezes não respeitam as nossas dificuldades causadas pela nossa deficiência e muitas vezes gozam connosco ou não tem muita paciência para nós. E isto é triste. É preciso mais sensibilização nas famílias nas escolas e na sociedade em geral.

**Autorrepresentantes**





No dia 24 de abril foi realizada na AFID uma atividade diferente, nunca antes realizada.

O formando Gonçalo Vicente dinamizou uma manhã de atividades de rádio com a sua rádio Bissaufm.oficial com uma série de diretos, entrevistas aos seus pares, colaboradores e ao Presidente da Fundação Afid Diferença. Passou muitas músicas bonitas escolhidas pelos seus colegas.

Foi uma manhã bastante animada. Alguns clientes do grupo de Inclusão estiveram presentes e até falaram em direto com o Gonçalo.

*“Foi uma manhã bem passada. Gostei de ouvir as entrevistas do Gonçalo que falava sobre as atividades da AFID. O Gonçalo perguntou aos colaboradores sobre as suas funções. Filmei com o meu telemóvel um pouco desta manhã.”*

**Ivo Barata**



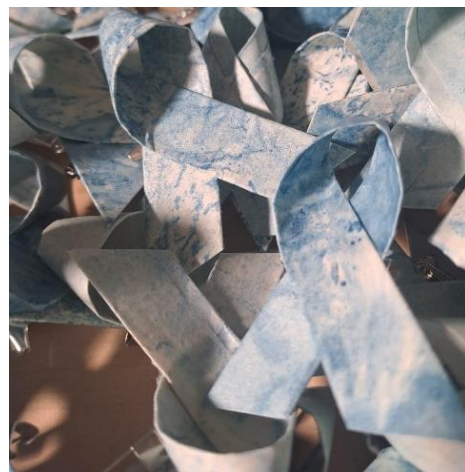
Fotos : Marketing Fundação AFID Diferença

*“Gostei muito de ouvir o Gonçalo, ele fala bem. Gostei de ser entrevistada. O Gonçalo perguntou-me o meu nome, idade e há quanto tempo estou na AFID. Gostei muito de ouvir as músicas.”* **Madalena Reis**

*“Gostei muito desta atividade e de ouvir o Gonçalo. Dinamizou bem a manhã de rádio. Gostei de ouvir as entrevistas e das músicas que passou. É uma inspiração para mim que também tenho vontade de fazer uma rádio.”*

**Otto Cruz**

## Abril é mês da Prevenção dos Maus Tratos na Infância e Juventude



Laço Azul

Feito pelo Atelier de Papel da Fundação AFID Diferença  
Para o Seminnário da CPCJ da Amadora

### A história do Laço Azul ...

A **Campanha do Laço Azul** (Blue Ribbon) iniciou-se em 1989, na Virgínia, E.U.A., quando uma avó, Bonnie W. Finney, amarrou uma fita azul à antena do seu carro “para fazer com que as pessoas se questionassem”.

A história que Bonnie Finney contou aos elementos da comunidade que se revelaram “curiosos” foi trágica e sobre os maus-tratos à sua neta, os quais já tinham morto o seu neto de forma brutal. E porquê **azul**? Porque apesar do **azul** ser uma cor bonita, Bonnie Finney não queria esquecer os corpos batidos e cheios de nódoas negras dos seus dois netos. O **azul** servir-lhe-ia como um lembrete constante para a sua luta na proteção das crianças contra os maus-tratos.

(informação retirada da internet)



Fotos: Grupo de Inclusão – Laços Azuis feito pelos clientes de CACI

## “Abril, também pode ser o mês da Prevenção dos Maus Tratos na Deficiência...”

### Algumas formas de Maus Tratos, segundo a nossa opinião:

**Discriminação** – muitas vezes as pessoas com deficiência são olhadas de forma diferente pelo seu aspeto físico - aparência.

Outras vezes, não nos aceitam como realmente somos. Existe, não aceitação na forma como pensamos, agimos e na forma como nos comportamos, muitas das vezes causado pelas características das nossas patologias.

**Seria inclusivo nos conhecerem melhor como pessoas, e depois formularem a vossa opinião. Existe a deficiência e existe o carácter e a personalidade das pessoas.**

**Medos e expetativas** – algumas famílias prejudicam o desenvolvimento global de muitas pessoas com deficiência porque passam para os seus filhos os seus receios ou medos que fazem com que a pessoa com deficiência não se possa desenvolver de forma saudável, autónoma e determinada como deveria ser.

Era importante, sempre que seja possível, estimular a pessoa com deficiência para que ela própria possa um dia vir a concretizar as suas escolhas e os seu sonhos. **O sonho da família é da família. Cada elemento de uma família tem os seus próprios sonhos.** Seremos o que quisermos dentro das possibilidades que nos derem e das capacidades que tivermos.

**Infantilização** – a maior parte de nós não é respeitado como adulto, homens e mulheres.

A grande maioria das famílias e da sociedade, continua a achar que pessoas com deficiência são crianças grandes, que não têm desejos sexuais, que não têm capacidade de amar alguém, que não tem vontade ou capacidade para casar ou constituir uma família.

É preciso mudar mentalidades, começando pelas famílias. Era importante os médicos, enfermeiros e outros profissionais da saúde promoverem consultas de planeamento familiar e de sensibilização para as pessoas com deficiência, famílias e sociedade em geral. É importante os médicos falarem abertamente da sexualidade das pessoas com deficiência para promover inclusão e igualdade entre todos.

**Autorrepresentantes**

### O que entendemos por violência ...

*“A violência é composta por diversos tipos, a verbal, a física e a emocional, ambas têm um grande e forte impacto na vida de quem dela sofre.*

*Quando vivemos a violência física e verbal, sentimos dor, medo e angustia. Este tipo de violência a maior parte das vezes é visível aos outros.*

*Quando falamos na violência emocional, nem sempre os outros a veem. Mas, sentimos dor, magoa, angustia, raiva e desespero, e vive-se muitas vezes em silêncio. É um tipo de violência que nos afeta muito psicologicamente, e que quase sempre tem repercursões imediatas e futuras para a nossa vida. As pessoas que sofrem de violência psicológica tornam-se pessoas mais intorvertidas, tristes, inseguras e não confiantes em si mesmas, têm muita dificuldade em conseguir confiar nos outros e em si próprios, fruto do que viveram.”*

**Daniel Pinto e Sofia Pires**



No dia 28 de abril de 2023, organizámos uma atividade, “O Cocktail das Emoções” com a Unidade Artística do CACI I, no período da tarde, na Tenda Multiusos.

Esta ideia surgiu de uma conversa agradável com a Rita Pimenta, que manifestou o desejo em fazer parte de uma atividade que desse as boas vindas à Primavera e ao bom tempo! Coloquei mãos à obra e partilhei com a equipa a ideia de organizarmos uma atividade com cocktails coloridos, fazendo alusão às nossas emoções básicas e a alguns sentimentos – alegria, tristeza, raiva, amor, paz, medo e surpresa – tendo como objetivo proporcionar um momento de convívio e psicoeducativo relativamente às emoções básicas e ao papel tão importante que cada uma tem na organização mental de cada indivíduo. Tendo a atividade sido aprovada por todos, surgiram várias ideias entre os colegas e os jovens, e demos vida a algumas delas!



Fotos : Grupo Artístico

De modo a darmos início à nossa tarde animada, iniciámos a atividade com dois quizzes, um deles musical e outro sobre curiosidades sobre os jovens. As seis equipas foram formadas por quatro clientes e um monitor, dando a oportunidade de todos se envolverem, quer os clientes, quer os monitores. O quizz musical, “Adivinha o Cantor” foi muito divertido, tendo proporcionado momentos de dança e de cantigas entre todos. Eu, tendo sido a dinamizadora da atividade, também me diverti muito e senti a boa energia que todos me estavam a transmitir! O quizz sobre curiosidades relativas aos jovens, “Acerta a resposta”, teve como objetivo, não só desafiá-los quanto ao conhecimento que têm uns sobre os outros, mas também valorizar o papel que cada um tem no nosso dia-a-dia na AFID.

As equipas vencedoras “Banzé” e “Os Pintores” receberam uma medalha e um certificado de vencedor. Todos os outros participantes receberam um certificado de participação!



Fotos : Grupo Artístico

Depois dos quizzes, proporcionou-se o momento dos cocktails! Para introduzirmos a dinâmica, foram encontrados vários voluntários para associarem os emojis ao garrafão com a respetiva emoção. Por exemplo, o emoji com a expressão facial triste teria de ser associado ao garrafão azul com a legenda “Tristeza”. Quando os voluntários tinham dúvidas acerca de qual emoção correspondia o emoji que lhes foi atribuído, foi-lhes dada a oportunidade de pedirem ajuda ao público. Posto isto, o público teria de explicar como encontraram as respostas, nomeadamente que pistas é que os emojis lhes davam (e.g. as sobrancelhas para cima, os olhos fechados...).



Fotos : Grupo Artístico



## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA –COCKTAIL DAS EMOÇÕES |Abril 2023

Depois de encontradas todas as respostas, foi pedido, a cada cliente e a cada colaborador presente, para criar o seu cocktail, único e singular, com as emoções consideradas mais importantes para cada um deles e uma pequena justificação. A mistura de cores e a simbologia associada proporcionaram um momento muito dinâmico com todos eles!

O balanço geral desta atividade é muito positivo, o objetivo principal foi cumprido com sucesso: proporcionar uma tarde diferente, com um convívio entre todos e “brincar” com as nossas emoções, que fazem parte de todos nós e todas elas cumprem um papel muito importante!

Se eu tivesse de encontrar uma emoção para definir esta tarde maravilhosa e animada, seria a alegria, espelhada no rosto de todos aqueles que estiveram presentes!

**Cláudia Martins ( Psicóloga do CACI)**



**Fotos : Grupo Artístico**

Participa na nossa caminhada 😊

Inscrições abertas até dia 18 de maio de 2023

Link para a caminhada: <https://www.afid.pt/eventos-media/4a-edicao-caminhada-solidaria/>

**4<sup>a</sup> edição**

**Caminhar pela Diferença**

21 Maio | 10h

**afid**  
fundação afid diferença

**afid SPORT**  
PATROCINADORES

**5 Km**

EMFA

IKEA

Parque infantil Quinta das Oliveiras

**Abril 2023**

*Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!*



José António



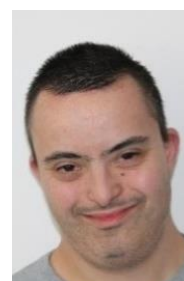
Margarida Batista



Luís Rosa



André Diniz



Ricardo Lopes



Marco Ângelo



Nuno Lopes



Patrícia Branco



Nuno Lopes



Carlos Abreu





## ÍNDICE

CACI A NOSSA OPINIÃO CONTA – DIA MUNDIAL DA ÁRVORE Abril 2023 .....	02
CACI A NOSSA OPINIÃO CONTA - CONVERSAS COM AMOR Abril 2023.....	03
CACI A NOSSA OPINIÃO CONTA – UMA MANHÃ DE RÁDIO Abril 2023.....	04
CACI A NOSSA OPINIÃO CONTA – LAÇO AZUL Abril 2023.....	05
CACI A NOSSA OPINIÃO CONTA - CONVERSAS COM AMOR Abril 2023.....	06
CACI A NOSSA OPINIÃO CONTA –COCKTAIL DAS EMOÇÕES Abril 2023.....	07
CACI A NOSSA OPINIÃO CONTA – CAMINHAR PELA DIFERENÇA Abril 2023 .....	
CACI ANIVERSÁRIOS” Abril 2023 .....	11
CACI ÍNDICE .....	12
CACI FICHA TÉCNICA .....	12

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