



# Jornal

## *“Dá a Vez e Dá a Voz”*

---

**Grupo de Inclusão**

---

Maio 2023 | Nº 168



## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” - CAPACITAR PARA A INCLUIR | Maio 2023

O Grupo de Autorrepresentantes ficou muito feliz por receber este convite.  
Neste projeto estão a participar três Autorrepresentantes.



É com um enorme prazer que a AFID convida para o 1º encontro do projeto **Capacitar para Incluir**. Este projeto que como objetivo principal capacitar principalmente as empresas para receberem pessoas com deficiência, mas também para quem possui deficiência e está nas empresas, poder ver melhorados alguns aspetos importantes para o desenvolvimento das suas tarefas/profissão.

Pretende-se que sejam criados alguns momentos em que possamos construir uma base mais sólida de conhecimento que nos permita incluir mais e melhor os jovens na sociedade atual.

AFID

*“Foi uma tarde bem passada que me ajudou a refletir o meu comportamentos no meu local de trabalho, como me devo comportar e como os meus colegas se devem comportar em relação a mim.” – **Hernâni Brázia***

*“Gostei de me autorrepresentar neste encontro, dar as minhas opiniões, ouvir algumas das partilhas e percebi que há muita coisa boa, mas ainda há muita coisa para ser refletida e ser feita.” – **Catarina Seixo***



*“Gostei muito de ser a autorrepresentante escolhida pelo grupo para estar neste encontro.*

*O encontro “Capacitar para Incluir” decorreu no Auditório D. Lutegarda, onde tivemos oportunidade de trabalhar em grupo, com várias pessoas de diferentes trabalhos.*



*Gostei bastante de conhecer, ouvir os testemunhos e outros pontos de vista sobre o trabalho das pessoas com deficiência e a forma como nos podem ajudar na integração laboral e vice-versa.”*

**Jéssica Boneco**

## Introdução do jantar

“No dia 13 de Maio de 2023 realizámos o nosso jantar do Grupo de Inclusão. Foi uma noite maravilhosa, com pessoas maravilhosas, muita música, animação, Inclusão, partilhas e sorrisos. Gostei muito de ver o nosso amigo Daniel Pinto a representar o grupo em palco. Quero agradecer aos nossos colaboradores/as que tiraram a noite e se disponibilizaram para estar connosco. Ficámos de coração cheio e com vontade de voltar!

“Amigos/as de sempre para sempre” ❤️

Nada Sobre Nós Sem Nós.” – **Catarina Seixo**

“Gostei muito deste jantar. Foi muito importante para o Grupo de Inclusão. Gostava muito de repetir. Para o mês de Setembro vou lá comemorar o meu aniversário! Gostei desta atividade de ir jantar com os colegas fora.

Gostei de conhecer e de estar com a Nucha.

Gostei muito de ver a Catarina no Palco a representar o Grupo de Inclusão.

Dançámos muito; gostei das músicas. Gostei do Dueto do Gato e da Nucha:

“Estás Onde Não Estás”. Gostava de repetir este jantar!” – **Luís Pezinho**



“Gostei muito de participar neste jantar. A comida era boa, as músicas eram bonitas.

Quero repetir mais vezes.” – **Madalena Reis**

“Gostei muito do jantar, comi muito, dancei, gostei das pessoas que foram, gostei dos anos do Daniel. Foi muito bonito. Foi a primeira vez que fui sair à noite com os amigos da minha idade.” – **André Paulo**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Gostei muito de ir ao jantar do Grupo de Inclusão e de cantar os parabéns ao Daniel.

Gostei de dançar com os meus amigos.

Gostava de ir outra vez!” – **Cristina Alexandra**



“Foi magnífico, maravilhoso, uma noite muito feliz!

Partilhámos momentos com quem gostamos. Gostei de ter conhecido pessoalmente a cantora Nucha.

Cantámos, dançámos e divertimo-nos. Rimos e falamos muito.

Esperemos que haja mais oportunidades destas!” – **Ricardo Galante**

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” - JANTAR GRUPO INCLUSÃO | Maio 2023

“Gostaria de agradecer à equipa por nos acompanhar no jantar a um sábado. Gostei muito de participar neste jantar com os meus colegas. Foi uma noite muito importante. Dançámos, falámos e fizemos uma surpresa ao meu amigo Daniel. Gostava de voltar a repetir mais vezes este jantar.” – **Cleusa Jandira**



Fotos: Grupo de Inclusão

“O jantar de sábado para mim foi importante, porque tivemos reunidos com os colegas, colaboradores, psicóloga e directora do CACI 1.

O jantar foi bastante bom, onde havia variedade de comida. Também havia muita animação, alegria e muita música, onde tivemos oportunidade de descontrair com os amigos.

Ao final da noite cantámos os parabéns ao colega Daniel Pinto.

Queria também agradecer à equipa por tirarem um pouco do seu tempo familiar para realizar um jantar onde tivemos oportunidade de estar todos juntos.” – **Jéssica Boneco**

“Foi boa a festa de anos, havia música, uma atriz, um bolo, comi muito, dancei, diverti-me muito no jantar.”  
**David Miguel**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Gostei muito do jantar, de estarmos todos juntos e de ter tido a possibilidade de fazer anos nesse dia. Foi um jantar e fizeram-me uma surpresa muito bonita e que me tocou muito o coração. Foi muito bom sentir o carinho a alegria e o afecto dos meus amigos que tão importantes são para mim. Fiquei muito feliz e nunca tinha vivenciado um momento tão bonito, obrigada aos meus colegas e as minhas monitoras.” – **Daniel Pinto**

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” - JANTAR GRUPO INCLUSÃO | Maio 2023

*“Gostei muito do jantar e da companhia, dos colegas e das pessoas.*

*Adorei a discoteca e a cantora Nucha.*

*Queria voltar a ir lá.” – Ana Clara*



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Adorei o jantar. Gostei do convívio, de tirar fotos com o Gato dos Millenium. Também gostei da comida que comi, de cantar e dançar.*

*Comi batatas fritas, bifes e salsichas. Comi uma mousse de chocolate de sobremesa.*

*Gostei de ouvir as músicas e as pessoas a cantarem no palco. E gostei de cantar os parabéns ao Daniel Pinto.” – Rafael Santos*

*“Gostei muito do jantar, dancei, comi, a comida era boa. Gostava de repetir” – Pedro Mendes*

*“Gostei do jantar, gostei mais da música, da música dos D’ZRT, jantei arroz com carne, batata frita, salsichas, comi pudim e mousse de chocolate de sobremesa. Gostava de voltar a ir dançar.” – João Domingues*



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Foi um jantar que eu gostei muito, porque a comida era buffet, se quiséssemos podíamos ir lá buscar comida.*

*Gostei de assistir ao jogo do Sporting através dos ecrãs grandes que estavam a transmitir na Sport TV – e o grande Sporting que ganhou 2-1 ao Marítimo. Gostei muito das músicas, deu para dançar um bocadinho.*

*Gostei de estar com os meus colegas do Grupo de Inclusão e também de participar no aniversário do Daniel Pinto.”*

**Pedro Carvalho**

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” - JANTAR GRUPO INCLUSÃO | Maio 2023



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Gostei muito de comer batatas fritas, salsichas e arroz. Gostei de comer uma mousse. Gostei de ouvir as canções que passaram neste restaurante. Gostei de estar com os amigos a jantar fora.” - Humberto Ferreira*

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” - ESTÁGIO SPECIAL OLYMPICS | Maio 2023

Realizou-se o último estágio de preparação para os Jogos Mundiais de Berlim 2023, nos dias 15,16 e 17 de maio

*“Eu gostei muito de ir ao meu estágio na segunda-feira. O treino foi muito curto, mas marquei 4 triplos. Na terça-feira não marquei nenhum e na quarta-feira marquei mais dois cestos. O dormitório e a comida também foram muito bons, dormi e comi muito bem. Diiverti-me muito com a minha equipa de basquetebol e com os nossos treinadores o João e o Ivo. Os nossos treinadores puxaram muito por nós, para vermos se a nossa equipa conseguia ir à final de basquetebol. Quando o João e o Ivo nos dizem alguma coisa é para o nosso bem, é um incentivo para nos esforçamos para sermos melhores.*

*Adoro muito jogar basquetebol com os meus companheiros de equipa; gostava de repetir esta experiência. Juntos vamos nos tornar muito mais fortes.” – Rafael Santos*



Fotos: Grupo de Inclusão

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – INTEGRAÇÃO CRZ | Maio 2023

*“No Dia Internacional da Família organizado para a creche CRZ, tive o privilégio de participar numa aula de ginástica com as crianças, algumas das suas famílias e as Educadoras da Creche CRZ. Gostei de dançar com eles e conviver com algumas das famílias das crianças, com as crianças e com as educadoras da minha Família AFID KIDS (CRZ).”*

**Catarina Seixo**



Fotos: Grupo de Inclusão

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – DESPEDIDA DA BEATRIZ | Maio 2023

### A estagiária, Beatriz Carvalho, Musicoterapeuta

*“Gostei da atividade contigo; gostei muito de aprender muitas músicas contigo; gostei de aprender a tocar instrumentos de música e contigo cresci muito. Segue o teu futuro e o teu destino. As portas da AFID estão sempre abertas para ti, para te receber.” – João Medeiros*



Fotos: Grupo de Inclusão e Beatriz



*“Foi bom caminhar com os outros. Antes da caminhada fizemos uma aula de Zumba. Estávamos todos bem dispostos. Para o ano gostava de repetir.” – Cleusa Jandira*

*“A caminhada foi boa. Diverti-me muito! Foi muito bom. Falei com as pessoas que estavam na caminhada.”  
Paulo Moreira*

*“Eu gostei muito de ir à caminhada. Eu não posso andar muito; também andei na carrinha de apoio, os meus irmãos também foram.” – Madalena Reis*

*“Gostei muito de andar a pé e de comer uma maçã e beber água. Andei a pé com a minha mãe e com os colegas e amigos da AFID. Andar a pé faz bem à saúde.” - Humberto Ferreira*



Fotos: Departamento de Marketing AFID

“Gostei de ir à praia e fazer surf. A água estava um pouco fria, mas mergulhei na mesma. Gostei de tirar fotos com os amigos.” - **Florbela Rochinha**

“Gostei muito desta atividade na praia de Carcavelos. Vesti um fato e fiz surf. A água estava muito fria. Gostei de estar em cima da prancha. Gostei de tirar muitas fotos na praia. Jogámos à bola. Foi uma manhã muito importante para todos.” - **Luís Pezinho**



Fotos: Rita Martins

“Diverti-me muito; fiz surf. Tirei muitas fotos. A água estava boa. Veio aquelas ondas grandes quando fui para a água.” – **Paulo Moreira**

“Eu gostei muito de ir lá fazer surf. Gostei de ir à água. A água era boa. Queria repetir outra vez.” – **Madalena Reis**

“Gostei muito da atividade de surf. Foi uma atividade muito divertida e que eu gostei muito. Já tinha tido a oportunidade de participar no surf for all e adorei a experiência. Normalmente tenho muito medo do mar, mas quando é adaptado sinto um maior a vontade e desfruto muito mais. Foi muito bom ter ido com os meus colegas e com a Rita Martins e a Sofia Fonseca. Quero muito voltar a repetir a experiência.” – **Daniel Pinto**

“Gostei muito do surf. Fiz grandes ondas e diverti-me muito. Gostava de repetir essa atividade em 2024.”  
**João Madeira**

O Pedro Mendes festejou os seus 40 Anos de idade na nossa companhia! Desejamos-lhe felicidades e muita saúde para ele e para a sua família.



Fotos: Inclusão

Maio 2023

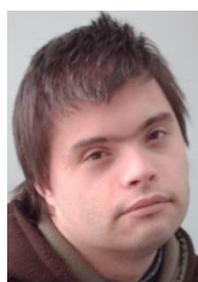
*Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!*



Helena Lança



Daniel Pinto



Ricardo Magalhães



David Miguel



Pedro Mendes



## ÍNDICE

CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” CAPACITAR PARA INCLUIR   MAIO 2023	02
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” JANTAR GRUPO INCLUSÃO   MAIO 2023	03
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” ESTÁGIO SPECIAL OLYMPICS   MAIO 2023	06
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” INTEGRAÇÃO CRZ   MAIO 2023	07
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” DESPEDIDA DA BEATRIZ   MAIO 2023	07
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” CAMINHADA   MAIO 2023	08
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” PRAIA DE CARCAVELOS 2023   MAIO 2023	09
CACI   “A NOSSA OPINIÃO CONTA” ANIVERSÁRIO PEDRO MENDES   MAIO 2023	10
CACI   “ANIVERSÁRIOS”   MAIO 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@fundacaoafid.pt](mailto:fundacao@fundacaoafid.pt)  
[www.fund-afid.org.pt](http://www.fund-afid.org.pt) | [www.facebook.com/fundacaoafid](https://www.facebook.com/fundacaoafid)