Diferença

Diretor \ Domingos Marques Alves Rosa

Nº 28

Anual 2024 \ **Distribuição Gratuita**

afid

fundação afid diferença



"A vida passa, o tempo corre, porém, o sentimento é sempre jovem, nunca morre."

Lalá de Paula

Envelhecimento Ativo







UNISELF, SA

Somos um parceiro com grande sentido de Responsabilidade Social nas IPSS's.

A UNISELF atualmente efetua parceria com mais de 100 IPSS.

Efetuamos a Gestão e Organização de Serviços de Alimentação.

Adaptamos a Gestão às necessidades de cada tipo de valências.

Colocamos ao vosso dispor uma vasta equipa de profissionais aptos a avaliar as vossas necessidades.

Apresentamos propostas para Gestão dos serviços de alimentação, otimização de custos e recursos.

A nossa missão é a Responsabilidade Social

SEDE
Rua Cidade de Lisboa, 8 - Edifício Uniself
Parque Industrial do Arneiro
2660-456 SÃO JULIÃO DO TOJAL
Tel.: 219 739 300 | Fax: 219 739 319
E-mail: geral@uniself.pt

FILIAL NORTE
Rua de S. Gens, nº 3380 - nº 1
4460-409 SENHORA DA HORA
Tel.: 229 577 590 | Fax: 229 577 599
Web: www.uniself.pt

Editorial

Caros Leitores, a abordagem principal desta revista é o "Envelhecimento" que constitui um dos principais, quiçá o mais importante desafio na área social na Europa e em particular em Portugal, dado que o continente europeu é dos que tem a população mais Idosa do mundo.

Daí este ser um assunto que nos obriga a colocá-lo como fundamental e de reflexão prioritário na área social na Europa e em Portugal.

O Envelhecimento é um processo natural que envolve transformações biológicas, psicológicas e sociais ao longo da vida.

Envelhecer é inevitável, contudo pode ser vivido com melhor ou pior qualidade, de acordo com o seu estado de saúde e as formas como cada pessoa decide vivê-lo.

Desenvolver estratégias que promovam a saúde física, mental e social podem melhorar a qualidade de vida de cada pessoa antes e durante a fase da velhice.

É importante que cada pessoa consiga, nesta fase, o equilíbrio entre o seu estado físico, a estabilidade emocional, a manutenção da autonomia e a participação ativa na sociedade.

Para que possamos promover um envelhecimento saudável devemos utilizar uma abordagem holística que integre cuidados físicos, mentais e sociais.

As Famílias e as Instituições devem desenvolver atividades de apoio. que permitam concretizar os objetivos do desenvolvimento de uma vida saudável.

Por outro lado, o Estado deve criar estratégias e programas que colmatem as necessidades atuais de apoio aos Idosos, que devem ser repensadas urgentemente, face às novas exigências das Pessoas Idosas (Demências).

Hoje, os candidatos a integrar as Estruturas de apoio a Idosos confrontam-se com problemas diferentes dos que se lhes apresentavam há dez, vinte anos atrás.

A percentagem de Pessoas com demência, integradas nas Estruturas de apoio a Idosos, anda próximo dos 50 %. Há vinte anos atrás esta percentagem era substancialmente menor.

Os Idosos que se encontram no seio familiar ou que sejam apoiados por Instituições, em Estruturas de Apoio a Idosos, necessitam de uma intervenção multidisciplinar, incluindo o apoio médico permanente, o que não acontecia há dez, vinte anos atrás em que nem sequer era exigido médico, como recurso obrigatório.

"No final, não são os anos da sua vida que contam, e sim a vida ao longo desses anos"

Abraham Lincoln – 16ª Presidente dos EUA

Atualmente o Estado tem vindo a apostar no Apoio Domiciliário, mas mesmo nesta vertente só fará sentido se for uma intervenção técnica, envolvendo equipas multidisciplinares, incluindo apoio na área da saúde.

Nos dias que correm a promoção de um envelhecimento com qualidade envolve uma abordagem holística, que integra cuidados físicos mentais e sociais. A adoção de uma vida ativa, com alimentação saudável, estímulos cognitivos e saúde mental, socialização e cuidados de saúde preventivos facilitarão a qualidade de vida dos Idosos, embora seja mais dispendiosa.

Esta realidade dos dias de hoje obriga-nos a todos, Estado, Instituições e Famílias, a repensar os modelos de intervenção na área dos Idosos.

A Fundação AFID Diferença está empenhada na participação neste desafio.

Domingos Rosa

Presidente do Conselho Executivo
da Fundação AFID Diferença



ÍNDICE



14 AFID Sénior Idosos Envelhecimento Ativo

15 A geração de pessoas idosas de ontem, não é a de hoje e não será a de amanhã.

18 Jogar é um assunto sério - do envelhecimento saudável ao envelhecimento feliz

20 A(ni)MAR e CUIDAR com significado – A essência das atividades com pessoas idosas

24 Capacitar para Cuidar +: Promover a melhoria no Cuidado às Pessoas com Demência



28 AFID Reab

29 Envelhecimento na Deficiência

30 "Fundações: Intervenção com Pessoas com Deficiência", Foco na Tecnologia e Acessibilidade

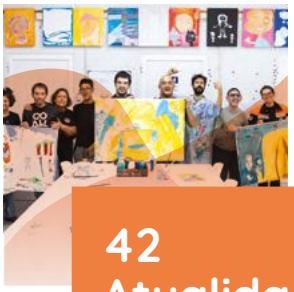


34 AFID Kids

35 Intervenção em Primeira Infância na Creche

38 Deixem as crianças estar tristes: Pelo direito à tristeza

40 Compreender as birras: emoções, desafios parentais e estratégias práticas



42 Atualidade

43 Relatório da 5ª Edição da Caminhada Inclusiva "Caminhar Pela Diferença"

44 Special Olympics: Princess Charlene Special Olympics European Swimming Meeting

46 Exposições Artísticas 2024

50 Acessibilidade na Fundação Altice

52 I Torneio Inclusivo de Padel e Golfe: Um evento para recordar e repetir

55 Jogos Sem Fronteiras

58 Internacional

64 Projetos Inclusivos: Promover a Qualidade de Vida e a Inclusão Social

67 "Resiliência Artística A arte como consciência de prevenção"

70 Fotogaleria

FICHA TÉCNICA

16ª Série – Nº 28 – 2020Propriedade,

Edição e Sede de Redação:
Fundação AFID Diferença

NIPC: 507367111

Rua Quinta do Paraíso – Alto do Moinho
2610-316 Amadora – Portugal

Tel.: (+351) 214 724 040
Fax.: (+351) 214 724 041
E-mail: fundacao@fundacaoafid.pt

Diretor: Domingos Rosa

Edição / Redação: Departamento de Marketing e Comunicação

Design e Produção: A Cor Laranja Projetos Gráficos Sede: Rua Fernando Farinha, Edifício Premier II nº4 Loja C 2620-514 Odivelas

Revisão: Direção da Publicação e Departamento de Marketing e Comunicação

Foto Capa: André Boto

Tiragem: 2.000 Exemplares

Distribuição: Fundação AFID Diferença

Reg. INPI: 387527

Reg. ICS: 124671

Depósito legal: 234089/05

Estatuto Editorial disponível em

www.afid.pt

Nota: Esta publicação encontra-se escrita ao abriao do novo acordo ortoaráfico.

Siga-nos no **Facebook**
/fundacaoafid

Siga-nos no **X**
/fundacaoafid

Subscreva-nos no **YouTube**
/Fundação AFID Diferença

Siga-nos no **Instagram**
/fundacao_afid_diferenca

Siga-nos no **Linkedin**
/Fundação AFID Diferença

Nota de abertura



Tendo em consideração três dos indicadores mais relevantes do envelhecimento: a queda do índice de fecundidade, o aumento da esperança media de vida e a elevada emigração de portugueses para o estrangeiro (emigração que ocorreu principalmente nas décadas de 60 e 70 do seculo passado) é de admitir que Portugal tenha hoje uma das mais elevadas taxas medias de envelhecimento na Europa, ou seja, 3 em cada 10 pessoas atingirão a idade de reforma com 65 ou mais anos em 2050 - idades em que a grande maioria das pessoas se ira aposentar.

Será ainda de admitir que um cidadão com 65 anos possa ter uma esperança media de vida até aos 83 anos - ou aos 86 anos se for do sexo feminino - assumindo-se como é óbvio que tenham praticado hábitos saudáveis. um envelhecimento bem-sucedido, seguindo uma dieta saudável, um baixo consumo de álcool e, ainda, realizem exercícios regulares, se mantenham mentalmente ativos, com estilos de vida com pouca exposição às toxinas no ambiente em que vivem e tenham ainda tido adequados cuidados com a sua saúde.

Dada a relevância do Tema objeto deste número da Revista da AFID, é-me muito grato felicitar a Fundação AFID Diferença - da qual tenho a honra de ser Presidente - pela escolha que fizeram de abordar o tema do envelhecimento.

Finalmente um problema ainda relacionado com a questão do envelhecimento: ele é o do lugar da velhice numa Sociedade, sendo obviamente contrário aos valores democráticos aceitar-se a exclusão ou marginalização das pessoas idosas e mesmo tentando definir-se a Velhice como uma condição social de dependência. O sistema de relações intergecionais é um imperativo democrático que as sociedades envelhecidas ainda hoje infelizmente enfrentam.

F. L. Murteira Nabo
Presidente do Conselho de Administração da Fundação AFID Diferenca

BREVES

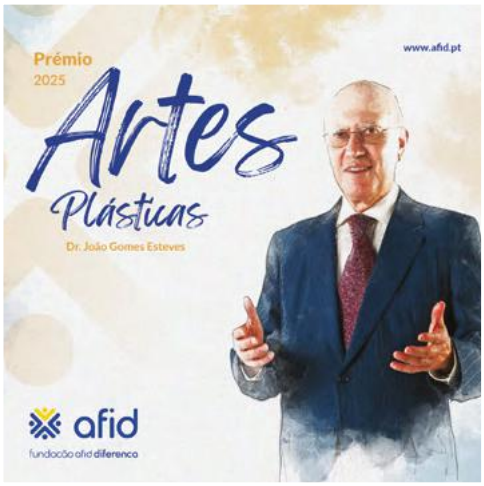
AFID Lança 4ª Edição do Prémio Dra. Maria Lutegarda



A Fundação AFID Diferença apresenta a 4ª Edição do Prémio Dra. Maria Lutegarda 2024/25, dedicado à investigação científica em reabilitação. O prémio promove projetos inovadores que melhorem a qualidade de vida das pessoas com deficiência, abordando inclusão, autonomia e igualdade de oportunidades.

Com um total de 8.000€ em prémios, as candidaturas, abertas de 30 de junho de 2024 a 30 de maio de 2025, devem ser submetidas online. A entrega dos prémios será a 17 de dezembro de 2025, na Fundação Calouste Gulbenkian.

AFID Lança 1ª Edição do Prémio de Artes Plásticas Dr. João Gomes Esteves



A Fundação AFID Diferença apresentou a 1ª edição do Prémio de Artes Plásticas Dr. João Gomes Esteves, destinado a jovens com deficiência intelectual. O prémio, de âmbito nacional, visa promover inclusão, criatividade e igualdade de oportunidades, homenageando a memória do ex-Administrador da Fundação.

Focado em Pintura e Cerâmica, as obras serão expostas em espaços de prestígio, dando visibilidade ao talento dos artistas.

As candidaturas, abertas para jovens a partir de 16 anos, podem ser feitas no site da AFID. Este prémio celebra a diversidade e a inclusão através da arte, reafirmando o compromisso de construir uma sociedade mais justa e inclusiva.

D. Etelvina, no Programa "A nossa Tarde" na RTP1



No dia 30 de janeiro, vivemos um momento especial na nossa ERPI. A D. Etelvina realizou um dos seus maiores sonhos: participar no programa "A Nossa Tarde", da RTP1, e conversar com a apresentadora Tânia Ribas de Oliveira, uma figura que sempre admirou e queria conhecer.

Responsabilidade Social

No dia 22 de fevereiro, tivemos mais uma extraordinária ação de Responsabilidade Social com os nossos parceiros do Metropolitano de Lisboa, numa iniciativa mediada pela Neves de Almeida.

A manhã foi dedicada à partilha de conhecimentos e à sensibilização para temas como a sustentabilidade, a inclusão e a importância de ajudar o próximo.

Os colaboradores do Metropolitano de Lisboa participaram em workshops promovidos pelos clientes da nossa Unidade Artística, que tiveram a oportunidade de partilhar o seu talento e saber, tornando esta experiência enriquecedora para todos os participantes.



AFIDRitmo brilhou na FNAC do Alegro Alfragide



No dia 29 de fevereiro, a AFID Ritmo encantou todos os presentes na FNAC do Alegro Alfragide com uma apresentação inesquecível.

Foi uma tarde cheia de energia, emoção e talento, onde o público vibrou e se deixou contagiar pelo entusiasmo dos nossos artistas.

Dia Mundial da Terra

No Dia Mundial da Terra, 22 de abril, as nossas crianças participaram numa ação especial de responsabilidade social promovida em parceria com o Metropolitano de Lisboa.

Nesta iniciativa, as crianças das nossas Creches e Pré-Escolar tiveram a oportunidade de semear ervas aromáticas utilizando tecidos reciclados e compostagem, aprendendo mais sobre sustentabilidade de forma prática e divertida.

Foi uma manhã cheia de alegria e descoberta, onde todos colocaram literalmente as mãos na terra.





Parceria Voluntários CTT – Arraial dos Santos Populares na ERPI da AFID

A equipa de Apoio e Voz do Cliente dos CTT tem dinamizado atividades com os residentes da nossa ERPI.



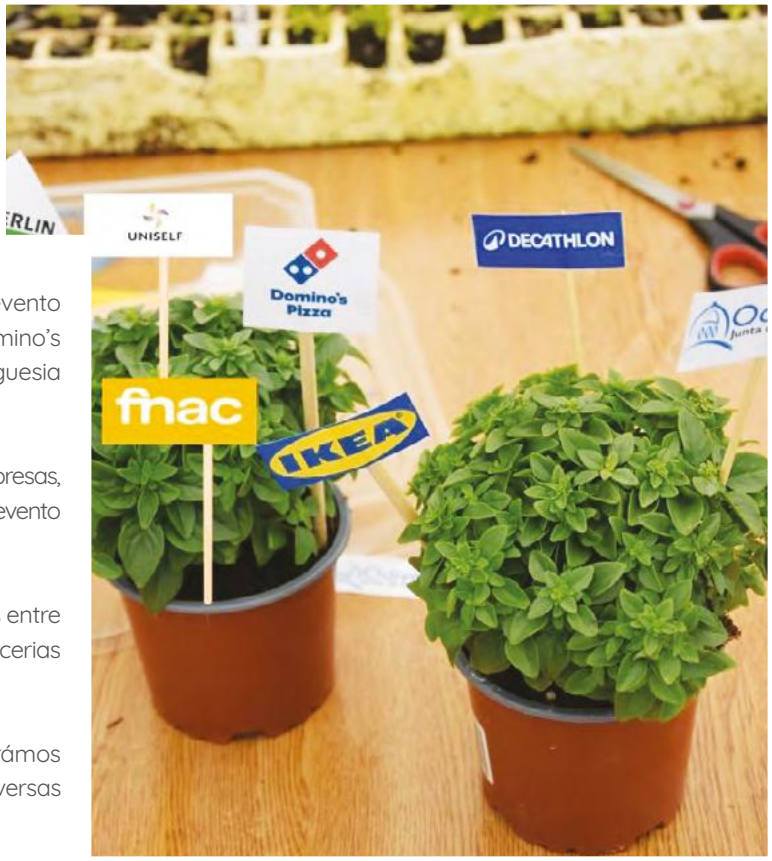
No dia 7 de junho, celebrámos o Arraial dos Santos Populares na ERPI da Fundação AFID Diferença, com momentos de música, dança e alegria para os nossos residentes.

Agradecemos à equipa de Apoio e Voz do Cliente dos CTT pelos voluntários que organizaram atividades como construção de quadras, bowling e jogos lúdicos, além de prepararem um delicioso lanche.

Cláudia Serra, dos CTT, partilha: "Participar neste projeto tem sido uma experiência gratificante, ver os sorrisos dos residentes é muito satisfatório."

Diana Correia, da AFID Geração, destaca: "A parceria com os CTT tem um impacto significativo no bem-estar dos nossos residentes."

Churrasco de Integrações



No dia 11 de junho, tivemos o prazer de celebrar um evento muito especial com as empresas IKEA, Leroy Merlin, Domino's Pizza, Decathlon Portugal, Fnac, Uniself e a Junta de Freguesia de Odivelas.

Foi um verdadeiro prazer contar com a presença destas empresas, que trouxeram consigo energia e entusiasmo, tornando este evento ainda mais marcante.

Agradecemos profundamente por fortalecerem os laços entre empresas e clientes, reforçando a importância das parcerias na nossa comunidade.

E para tornar o momento ainda mais memorável, celebrámos com um delicioso churrasco, onde boa comida e boas conversas tornaram este encontro único e especial.

Jogos sem Fronteiras em Família

No dia 12 de junho, realizámos os nossos Jogos sem Fronteiras em Família.

O evento foi ainda mais especial com a presença das famílias dos nossos clientes, que se juntaram a nós para jogar e divertir-se.

Para terminar o dia de forma perfeita, tivemos um delicioso lanche em família, proporcionando um momento de confraternização e celebração. Foi, sem dúvida, uma tarde inesquecível.



Visita da Santa Casa da Misericórdia de Sobral Monte Agraço



No dia 9 de julho, recebemos a visita dos técnicos Enfermeiro Nuno, Fisioterapeuta Núria e Animadora Marta. Eles conheceram as nossas instalações, incluindo a nossa sala de Snoezelen.

Além disso, tivemos a honra de contar com a presença do Vice-Provedor Sr. Francisco José.

Este momento foi muito importante para promover a troca de experiências e fortalecer a colaboração entre as instituições, enriquecendo o nosso trabalho conjunto.

Parceria ADENE

No dia 17 de julho, a ADENE assinou um protocolo de colaboração com a Fundação AFID Diferença, no âmbito do seu plano de Responsabilidade Social, com o objetivo de dinamizar três eixos de atuação: eficiência e literacia energética, gestão de energia, eficiência hídrica e na mobilidade e cidadania ativa e voluntariado.





Visita da Casa Pia

No dia 1 de outubro, tivemos o prazer de receber a visita da Casa Pia de Lisboa na nossa Fundação AFID Diferença.

Foi uma oportunidade incrível para partilharmos experiências, visões e projetos que valorizam a educação inclusiva e o desenvolvimento integral de crianças e jovens.

Visita da Câmara Municipal de Vilnius

No dia 9 de outubro, a nossa Fundação AFID Diferença recebeu a visita de profissionais da Câmara Municipal de Vilnius, da Lituânia, e do ISCTE-IUL, no âmbito de uma parceria internacional.

Os representantes escolheram a nossa Fundação como instituição de referência em boas práticas no Serviço Social, especialmente na área da deficiência, reconhecendo o impacto do nosso trabalho a nível internacional.



Visita de Profissionais Franceses

No dia 10 de outubro, tivemos a honra de receber um grupo de 17 profissionais franceses da área da Educação Inclusiva, que visitaram Portugal para conhecer e debater as nossas práticas neste campo tão relevante.

Esta iniciativa, no âmbito do programa Erasmus, visa promover a cooperação europeia e o desenvolvimento de novas abordagens para uma educação mais inclusiva.



Evento Nacional de Sensibilização sobre Excelência dos Serviços para Pessoas com Deficiência

No dia 24 de outubro, a Fundação AFID Diferença, em colaboração com a Associação Portuguesa para a Qualidade e a EPR - European Platform for Rehabilitation, promoveu um evento nacional de sensibilização focado na excelência dos serviços para pessoas com deficiência.

Esta iniciativa, dedicada à avaliação e melhoria da qualidade dos serviços sociais, contou com a participação de especialistas de toda a Europa, incluindo peritos da Irlanda e da Noruega.





Visita à Fábrica da Domino's Portugal

No dia 2 de dezembro, tivemos a oportunidade de visitar a fábrica da Domino's Portugal.

Durante a visita, conhecemos todo o processo de produção das pizzas, participámos num workshop para os novos enfeites de Natal e, juntos, montámos a árvore de Natal da Domino's.

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

No dia 3 de dezembro, a Fundação AFID Diferença celebrou o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência com iniciativas que destacaram a inclusão e a diversidade.

Recebemos a visita do Presidente da Câmara Municipal da Amadora, Arqt. Vítor Ferreira, da Vereadora Dra. Susana Nogueira e da equipa municipal.

O evento contou com uma apresentação do trabalho da Fundação e uma performance especial da AFIDRitmo, que encantou todos os presentes.

Juntos, seguimos rumo a uma sociedade mais inclusiva.



Presépio AFID - Um Momento de Tradição

No dia 12 de dezembro, inaugurámos o Presépio da Fundação AFID Diferença, dando início às celebrações de Natal de 2024.

Este momento contou com uma merecida homenagem à antiga Diretora da Instituição, Dra. Maria Lutegarda, cujo legado continua a inspirar-nos todos os dias.

Contámos com a presença especial do Senhor Presidente da Câmara Municipal da Amadora, Arqt. Vítor Ferreira, acompanhado pela Vereadora Dra. Susana Nogueira.

Este momento foi ainda mais especial pela alegria de termos o Presépio completo com o Menino Jesus e pela partilha de momentos culturais e artísticos.

A manhã foi enriquecida pelas vozes encantadoras das crianças do Pré-Escolar do CRZ e pela talentosa violinista Sofia Brás.

Também realizámos um workshop especial do atelier do Papel, onde criámos lindos presépios de papel, envolvendo convidados em uma atividade inclusiva e criativa.





Formação Profissional - Conclusão de Cursos

Este ano, celebrámos o final de mais uma edição dos cursos de Padaria e Pastelaria, Empregado de Andares, Jardinagem e Manutenção de Espaços Verdes e Auxiliar de Cozinha.

Foram dias de muita festa, com comida, música e alegria, onde os nossos formandos brilharam e celebraram esta grande conquista. A todos, desejamos muito sucesso nas suas futuras carreiras. O céu é o limite.





Lugares que contam histórias
Amadora em **12** passos

O Calendário AFID para 2025, intitulado "Lugares que contam histórias: Amadora em 12 passos" reforça a ligação da Fundação AFID Diferença ao concelho da Amadora, celebrando os seus monumentos e espaços públicos mais emblemáticos. Este projeto foi realizado em parceria com a Câmara Municipal da Amadora, a Academia Militar da Amadora, o Estrela da Amadora, a Igreja Matriz da Amadora e o Graffiti Sal Doce – Tempero Diabético, com a visão artística do fotógrafo André Boto, responsável pelas lindas imagens que muito nos orgulham.

















afid
Sénior

Envelhecimento Ativo

fundação afid **diferença**

A geração de pessoas idosas de ontem, não é a de hoje e não será a de amanhã.



Andreia Oliveira
Diretora Técnica no SAD
da Fundação AFID Diferença



O serviço de apoio domiciliário (SAD) surge na década de 70 de forma a dar resposta a uma franja da população que já não consegue satisfazer de forma autónoma as suas atividades básicas. Em Portugal, a resposta social SAD encontra-se regulamentada pela Portaria 38/2013 de 30 de Janeiro. Este diploma, no artigo 2º define "o SAD como sendo uma resposta social que visa prestar cuidados e serviços a famílias e ou indivíduos que permaneçam no seu domicílio, em situação de dependência física ou psíquica, e por isso não consigam satisfazer as suas necessidades básicas ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito."

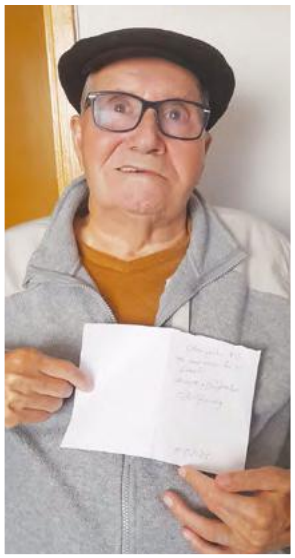
É uma das respostas sociais com registo de um maior crescimento desde o inicio do século.

O Serviço de Apoio Domiciliário ao permitir a manutenção da pessoa idosa no seu domicílio (o meio que lhe é familiar) e na comunidade onde esta se insere acaba por ser uma resposta preferencial em detrimento de outras que implicam uma rutura com o seu quadro de vida anterior. A casa é o lugar afetivo e a referência que lhes é familiar.

Mantemos uma cultura de desinstitucionalização, reconhecendo atualmente a necessidade de investimento em respostas que valorizem o ageing in place e o envelhecimento

ativo. Sabemos que as ERPI´s constituem uma resposta fundamental em situações de extrema vulnerabilidade ou quando mais nenhuma outra alternativa se revela suficiente para satisfazer as necessidades da pessoa idosa. No entanto, também sabemos que é uma resposta mais onerosa para o estado e com implicações muito diretas nas pessoas idosas pela desvinculação que implica.

O mundo está a envelhecer rapidamente, pelo que é importante que se questione o tipo de recursos a mobilizar para responder aos desafios do envelhecimento populacional. A geração de pessoas idosas de ontem, não é a de hoje e não será a de amanhã. Daí a necessidade de irmos reinventando, readaptando os serviços às novas necessidades que vão emergindo. É necessário repensar os modelos de prestação de cuidados vigentes, oferecendo respostas mais diversificadas, abrangentes e inovadoras. A solução passa por uma resposta integrada com enfoque em áreas fulcrais: saúde, socialização, estimulação, segurança, comunicação, atividades de vida diária, apoio aos cuidadores informais e novas tecnologias no domicilio. Emerge uma nova geração de pessoas idosas mais exigente, mais letrada e com necessidades diferenciadas que vão muito além dos serviços standard protocolados. Para além da satisfação das necessidades básicas há um vasto conjunto de necessidades a nível do lazer, socialização, ocupação significativa e melhoria da qualidade de vida e bem-estar.







A operacionalização destes novos modelos requer a existência de equipas multidisciplinares na constituição das equipas do SAD, capazes de dar resposta às diferentes necessidades individuais. Requer também um aumento do investimento financeiro por parte das entidades reguladoras de modo a que os cuidados disponibilizados sejam mais qualificados e eficientes. O domicílio é ainda uma alternativa pouco explorada, no sentido de retardação do envelhecimento e na promoção de uma vida ativa.





Nesta necessidade de revisão e modernização dos modelos dos serviços de apoio domiciliários urge a implementação de horários de funcionamento mais flexíveis e adaptados às necessidades das pessoas atendidas e dos seus cuidadores. A coordenação entre a vertente terapêutica numa perspetiva de reabilitação e a vertente social é fundamental bem como a oferta de soluções de acompanhamento das pessoas idosas , proporcionando períodos de alivio, descanso e de autocuidado aos cuidadores. De igual modo, o uso das novas tecnologias no domicilio deve ser cada

vez mais explorado, enquanto importantes ferramentas de estimulação, comunicação e segurança física. Se hoje, ainda persistem constrangimentos no acesso e manuseamento das novas tecnologias por parte da grande maioria do nosso publico sénior, estes constrangimentos tendencialmente e rapidamente se vão dissipar com as novas gerações de pessoas idosas. O acesso a serviços diferenciados como terapias especializadas no domicilio (terapia ocupacional, psicologia; sessões de relaxamento; treinos cognitivos...) são serviços fundamentais na prevenção de deterioração cognitiva e na manutenção das capacidades funcionais das pessoas idosas, pelo que o seu acesso deveria ser facilitado. Sabemos dos constrangimentos arquitetónicos da maioria das habitações (prédios sem elevador; portas estreitas). Estes constrangimentos associados à condição física de dependência das pessoas dificulta as saídas ao exterior pelo que o acesso a estas terapias especializadas no domicílio e de forma







comparticipada seria um passo gigante na promoção de uma vida mais ativa e mais independente por um maior período de tempo. A Fundação, cumprindo a sua missão, tem vindo a refletir em equipa sobre estas problemáticas, operacionalizando ao longo destes anos, vários projetos de intervenção que se centralizam em áreas fundamentais aqui abordadas (projeto UNE; UNE+; Capacitar para Cuidar; Capacitar para Cuidar +). Tratam-se de projetos que trouxeram valor acrescentado para clientes, equipa, famílias e comunidade gerando serviços diferenciadores. De futuro iremos manter o nosso compromisso social na promoção da qualidade de vida e bem-estar de todos aqueles que nos procuram.

Jogar é um assunto sério - do envelhecimento saudável ao envelhecimento feliz





Susana Lopes
Aluna de Doutoramento – Bolseira da FCT
Departamento de Investigação, Inovação e Desenvolvimento AGILidades



Vivemos numa era em que o aumento da esperança de vida e da prevalência de pessoas idosas pode trazer muito mais do que desafios – pode ser uma celebração de possibilidades. O envelhecimento populacional coloca-nos frente a frente com grandes questões sociais e de saúde, mas também nos desafia a reinventar o cuidado, a intervenção terapêutica e a forma como promovemos qualidade de vida e humanização dos cuidados.

No entanto, inovar na intervenção com a população idosa traz consigo desafios específicos, sendo um deles, talvez, o mais contraditório: como incluir o divertimento num contexto terapêutico focado na promoção da saúde? A ideia de "divertir" os mais velhos ainda é vista, por muitos, como uma impossibilidade, influenciada por estereótipos que limitam as capacidades e desejos dessa faixa etária. Contudo, já na década de 50, Roger Caillois (1958), em sua obra Les Jeux et les Hommes, afirmava que o jogo é uma necessidade humana universal, com um potencial terapêutico imenso, capaz de promover criatividade, motivação e até recuperação física e cognitiva – tudo isso, sem importar a idade.

Mas, para além do entretenimento, o que buscamos nas intervenções terapêuticas é uma ferramenta que consiga estimular os idosos de forma integral – física, cognitiva, psicológica e socialmente. E se existisse uma ferramenta capaz de unir diversão e benefício terapêutico? Ela existe, e chama-se Jogo Sério.

O jogo sério vai muito além do simples prazer. Ele combina diversão com objetivos terapêuticos claros, conseguindo gerar resultados em saúde ao mesmo tempo que mantém o poder motivacional e divertido do jogo. Esta estratégia de intervenção está a transformar a maneira como cuidamos das pessoas mais velhas, tornando-as protagonistas no processo terapêutico. Cada jogo sério é desenhado com um objetivo específico, mas, para ser verdadeiramente eficaz, precisa de ser adaptado às características únicas de cada idoso. E essas características não se limitam a parâmetros físicos ou cognitivos; gostos, interesses e preferências devem ser incorporados no processo de personalização do jogo. Somente assim podemos alcançar o máximo potencial desta abordagem. Contudo, de forma a conseguir alcançar



esta efetividade, as equipas que diariamente intervêm com esta população têm que ser incluídas. A capacitação das equipas é essencial para que, de forma autónoma, consigam implementar e adaptar diferentes jogos sérios.

Vamos imaginar a dona Maria, frequentadora de um Centro de Dia, que entre uma gargalha e um desafio, reencontra a confiança nos próprios movimentos, redescobre o gosto pela partilha de atividades com os outros e mais que isso, descobre como consegue motivar outros a fazerem mais por si. Podemos também pensar em como um grupo de pessoas idosas, numa ERPI, recorda memórias sobre hábitos e costumes antigos, revivendo até alguns trejeitos próprios dos bailaricos. Este é o poder dos jogos sérios: transformar ações simples em momentos significativos com impacto no corpo e na mente do indivíduo e da sociedade.

Mas de que serve ter acesso a uma ferramenta com todo este potencial se não sabemos usá-la? Ou se não percebemos quem deve usá-la? Efetivamente para alcançar todo o potencial que esta ferramenta disponibiliza, é essencial que quem o implementa se sinta confiante nas suas capacidades de implementação, adaptação e recolha de informação. É aqui que a capacitação das equipas multidisciplinares faz toda a diferença. Só através da capacitação se consegue garantir que cada intervenção é realizada com as características ideais para dar resposta aos objetivos de intervenção e à condição específica de cada profissional em parceria com cada pessoa idosa em cada momento. Os jogos sérios têm o potencial de transformar vidas, mas, sem o conhecimento certo, podem acabar como simples ocupação ou, pior ainda, causar frustração a quem mais beneficiaria do bom uso desta estratégia. Ele permite uma linguagem comum entre diferentes profissionais, permitindo que a sua implementação seja feita com diferentes objetivos por vários profissionais diferentes.

Assim, é fácil perceber porque consideramos que capacitar equipas não é uma opção - é uma necessidade! Imagine querer implementar um jogo para promover melhoria na amplitude de movimentos de um idoso, mas não saber como adaptá-lo ao ritmo específico daquela pessoa. Ou ter de intervir com um grande grupo e não conseguir perceber como adaptar aquele jogo a esse contexto, conseguindo estimular a todos, ainda que com diferentes objetivos. Aqui é a grande diferença entre ter ou não ter realizado um processo de capacitação, que traz consigo conhecimentos sobre os princípios por trás desta estratégia de intervenção como um todo, mas também na particularidade de cada jogo; traz também estratégias de motivação, adaptação a diferentes contextos e condições e ainda o grande potencial de recolha de informação que a implementação de um jogo sério nos traz.

Capacitar não é um processo passivo, ou de mero treino, capacitar é empoderar. Permitir a cada técnico que se sinta capaz e seguro para criar experiências transformadoras, motivar com propósito e, acima de tudo, garantir que cada pessoa idosa se sinta valorizado e parte de cada intervenção.

Os jogos sérios são mais do que inovação na intervenção terapêutica com a pessoa idosa, são a oportunidade de humanizar e centrar os cuidados na pessoa. Promover a saúde desta população será o desfecho final de uma utilização adequada desta estratégia com tanto potencial.

É hora de pensar e fazer diferente. Instituições, equipas e profissionais têm em mãos a oportunidade de explorar todo o potencial dos jogos sérios, dando uma oportunidade a esta ferramenta, investindo na capacitação e na colaboração interdisciplinar de forma a conseguir realmente fazer a diferença. Afinal, cada pessoa idosa merece mais do que cuidados – merece experiências que inspirem, motivem, envolva e promovam a felicidade em cada etapa da vida.

A **AGILidades** é uma SpinOff do IPLeiria focada no desenvolvimento e validação de jogos sérios, na capacitação de equipas e construção de novo conhecimento científico.



A(ni)MAR e CUIDAR com significado – A essência das atividades com pessoas idosas





Carla Ribeirinho

Doutorada em Serviço Social. Docente no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa. Investigadora no Centro de Administração e Políticas Públicas do ISCSP. Formadora, consultora e supervisora na área do Serviço Social e da Gerontologia Social

O envelhecimento populacional é um dos maiores desafios globais do século XXI, refletindo avanços na medicina, na qualidade de vida e na longevidade. Reconhecendo essa realidade, a Assembleia Geral das Nações Unidas proclamou a Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030), com o objetivo de transformar a maneira como percebemos e respondemos ao envelhecimento. Este compromisso global defende a criação de sistemas que priorizem a dignidade e o bem-estar das pessoas idosas, combatendo estereótipos e promovendo a inclusão.

Neste artigo procuraremos refletir como podemos promover a realização de atividades significativas com as pessoas idosas na senda destes desígnios.

Cuidado Significativo: Ir para além das necessidades básicas

O cuidado dedicado às pessoas idosas deve ir além da satisfação das suas necessidades físicas. A promoção de atividades significativas é essencial para preservar a sua autonomia, fomentar a autoestima e criar experiências de vida enriquecedoras. Quando falamos em atividades, é importante que estas sejam significativas e plenas de sentido, ou seja, que estejam relacionadas com o que interessa a cada pessoa, o que é determinante para que se sinta bem ao desenvolvê-las. Atividades do quotidiano, como cozinhar, organizar a casa ou fazer compras, não são apenas funcionais, mas podem também ser oportunidades de reforçar o sentimento de controlo e utilidade. Por exemplo, possibilitar que uma pessoa idosa prepare uma receita de família pode ajuda a preservar memórias e a reforçar a ligação com a sua identidade.

Respeitar os interesses e as histórias de vida da pessoa idosa, promovendo atividades adaptadas às suas preferências individuais, como por exemplo jardinagem, trabalhos manuais ou escrita, permitem que as pessoas idosas explorem os seus gostos, paixões e mantenham um propósito. Estas ações, mesmo simples, podem ser terapêuticas, promovendo o bem-estar físico e emocional. Consideram-se, por isso, atividades gratificantes que satisfazem as necessidades psicológicas e sociais, uma vez que numa visão holística, todas as dimensões da vida de uma pessoa são importantes. "Poder andar, poder ler, poder ouvir música, poder sair de casa, ter para onde se ir, ter projetos, ter amigos, ter quem goste de nós, sermos amados. Ou seja, selecionar de nós e do que nos rodeia aquilo que mais nos convém para fazer sobressair as capacidades que conseguimos manter. É um

facto: nisto ou naquilo, o ser humano vai ficando menos capaz à medida que envelhece, mas tal nunca impedirá esse mesmo ser humano de achar cada vez mais interessante, cada vez mais bonito, tudo o que o envolve." (Fonseca, 2012, p. 104).

Relações e Lazer: Alavancas do bem-estar

A interação social é um pilar fundamental do envelhecimento saudável. As relações interpessoais ajudam a combater o isolamento, promovendo o sentimento de pertença e segurança emocional. Deste modo, a participação em atividades comunitárias, como grupos de leitura, oficinas de arte, sessões de teatro ou caminhadas em grupo, são exemplos de iniciativas que incentivam a interação social. Estas atividades não só fortalecem os laços comunitários, como também criam um sentido de inclusão e valorização.

Também experiências de voluntariado e aprendizagem contínua e a participação em projetos intergeracionais podem ser importantes alavancas de bem-estar. Muitas pessoas idosas encontram satisfação em contribuir para a sociedade através de ações voluntárias ou aprendendo novas competências, como idiomas ou tecnologias. A tecnologia desempenha um papel cada vez mais importante neste campo, conectando as pessoas idosas a familiares distantes e permitindo-lhes explorar novos interesses através de plataformas digitais.

O lazer é uma forma de explorar o potencial humano em qualquer idade. Atividades como dançar, cantar, viajar ou aprender a tocar um instrumento musical podem trazer alegria e revitalizar o espírito. Estas atividades de lazer também podem ser importantes ocasiões para expressar preferências e tomar decisões, isto é, para desenvolver oportunidades que fomentem a autonomia da pessoa idosa. As atividades que permitem que a esta escolha e decida sobre sua participação, sobre o que faz ou como faz; as atividades que as levem a sentir-se capazes de; as atividades que reforcem ou desenvolvam novas habilidades; as atividades que permitam perceber que o que se faz é útil e tem sentido; e, finalmente, as atividades que sejam valorizadas por outras pessoas. Todas elas conferem poder e sensação de capacidade a quem as realiza, o que, por sua vez, fomenta a autonomia e a independência (Rodríguez et al. 2014).

Atividades promotoras de bem-estar para pessoas com necessidades específicas

Pessoas com deterioração cognitiva, doença mental ou limitações físicas requerem abordagens específicas que respeitem a sua individualidade e garantam o seu conforto, requerendo, assim, estímulos personalizados. Atividades como ouvir músicas significativas, ver fotografias antigas ou participar em jogos simples podem evocar memórias



positivas e promover conexões emocionais. Por exemplo, revisitar músicas ou filmes pode ajudar a fortalecer o sentido de identidade e criar momentos de felicidade. É fundamental que, independentemente de que atividade for, se garantam ambientes seguros e acolhedores. Criar um espaço estruturado, tranquilo e acessível é fundamental para pessoas com défices cognitivos ou doença mental, estimulando sem confrontar com competências perdidas ou capacidades reduzidas. Este ambiente deve ser complementado por uma comunicação clara e empática, permitindo que a pessoa se sinta compreendida e valorizada. O principal objetivo é geralmente melhorar ou reabilitar capacidades através da sua estimulação, prestando especial atenção ao seu bem-estar emocional (sob supervisão técnica de profissionais habilitados para o efeito). "(...) não sendo possível realizar um determinado tipo de intervenção com profissionais especializados, podem e devem realizar-se atividades estimulantes e significativas com as pessoas (...). Essas atividades podem ser conduzidas e realizadas tanto por cuidadores familiares, como por profissionais em contexto institucional. O importante é proporcionar às pessoas o envolvimento em atividades do seu interesse passado e atual que sejam fonte de realização e satisfação e que mantenham a sua autonomia e independência durante o maior tempo possível" (Sousa, 2018, p. 186). Isto significa considerar os diferentes graus de participação, porque, mesmo que pareça insignificante, a mera presença em atividades por vezes pode ser gratificante para a pessoa afetada (Rodríguez et al., 2014, p. 42).

Comunicação Respeitosa: Um pilar do cuidado

A comunicação eficaz com pessoas idosas deve centrar-se na empatia e no respeito. Dirigir-se às pessoas enquanto adultas que são, tratando-as pelo nome, escutá-las com atenção e adaptar a linguagem às suas capacidades e condição, são práticas fundamentais. Exigem evitar a infantilização e os preconceitos, tratando as pessoas idosas como indivíduos plenos, com histórias e opiniões valiosas. Infantilizá-las ou utilizar estereótipos, como falar em tom exageradamente alto ou paternalista, compromete a sua dignidade e autonomia.

Estes requisitos implicam a existência de tempo e espaço para dialogar. Proporcionar momentos de conversa individualizada permite que a pessoa idosa expresse as suas opiniões, sentimentos e desejos. Estes momentos também ajudam a construir uma relação de confiança, essencial para o cuidado centrado na pessoa.

É fundamental que se proponham atividades que permitam à pessoa idosa, de acordo com as suas capacidades, continuar a desfrutar do que gosta na sua vida quotidiana. Quando a pessoa em situação de dependência realiza atividades que lhe são prazerosas, das quais desfruta e que a fazem sentir-se relaxada, o seu bem-estar transmite-se também a quem a rodeia e a quem lhe presta cuidados.





Recomendações para a (rel)ação

1. Incentivar a participação ativa: Promover oportunidades para que as pessoas idosas participem em atividades sociais, culturais e educacionais, respeitando as suas preferências, competências e capacidades e valorizando a sua existência.

2. Fortalecer o apoio comunitário: Desenvolver programas intergeracionais e iniciativas de voluntariado que valorizem o papel das pessoas idosas na sociedade.

3. Garantir cuidados personalizados: Adaptar as intervenções às necessidades individuais, criando planos de cuidado que envolvam a pessoa idosa e a sua família (sempre que desejado/ável por ambos).

4. Priorizar a formação: Oferecer educação contínua para cuidadores, abordando temas como comunicação empática, gestão de conflitos e técnicas de estimulação física e cognitiva.

5. Aumentar a sensibilização social: Investir em campanhas que promovam a inclusão e combatam o idadismo, enfatizando o valor e a contribuição das pessoas idosas.



Em síntese, a(ni)mar e cuidar com significado implica estimular e propor atividades nas quais, e a partir das quais, a pessoa permaneça ativa e integrada, possibilitando que tenha uma vida própria e desenvolva as suas capacidades e habilidades.

"Ao envelhecermos, o desenvolvimento passa, inevitavelmente, por aceitarmos o que ainda é possível fazer e pela manutenção de expectativas: esperam-nos coisas, esperam-nos pessoas, esperam-nos relações. É verdade que também nos esperam as doenças e a morte; sabemo-lo bem e é por isso que não vale a pena passar a vida à espera delas." (Fonseca, 2012, p. 104).

Tratar as pessoas idosas com respeito e dignidade é mais do que um dever ético: é um reflexo da nossa humanidade coletiva. Uma sociedade que cuida dos seus idosos de forma plena e inclusiva não só valoriza o passado, como também constrói um futuro mais justo e solidário.

Capacitar para Cuidar +: Promover a melhoria no Cuidado às Pessoas com Demência



Diana Correia
Diretora Técnica da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

Em 2022, a Câmara Municipal da Amadora desafiou-nos a dar continuidade ao projeto Capacitar para Cuidar, anteriormente desenvolvido pela Fundação AFID Diferença e pela Câmara Municipal da Amadora, com o apoio da medida "Envelhecer na Comunidade" da Fundação Calouste Gulbenkian. Esse projeto foi essencial para divulgar o funcionamento da Unidade de Neuroestimulação da Fundação AFID, que, desde 2017, desenvolve metodologias inovadoras de estimulação e capacitação cognitiva para pessoas com demência.

Agora, com novas vertentes e um público-alvo mais abrangente, surge o Capacitar para Cuidar +, que além de apoiar as instituições que prestam cuidados a idosos (centros de dia, serviços de apoio domiciliário, e outras respostas na área sénior que promovam a continuidade e manutenção das pessoas idosas, o máximo de tempo no seu domicilio, em segurança), também inclui os cuidadores informais, figuras fundamentais no apoio às pessoas com demência.

As Cinco Grandes Atividades do Projeto

1. Formação e Capacitação de Cuidadores Formais

O projeto visa reforçar as competências dos profissionais que atuam em instituições que prestam serviços a idosos no concelho da Amadora. Esses cuidadores formais recebem formação específica para aperfeiçoar, relembrar e melhorar a qualidade dos cuidados prestados às pessoas com demência, tanto do ponto de vista físico quanto emocional.

Além da formação teórica, os participantes contam com experiências práticas na Unidade de Neuroestimulação da Fundação AFID, permitindo a aplicação direta dos conhecimentos adquiridos.

2. Consultoria e Apoio a Cuidadores Informais

Cuidar de uma pessoa com demência exige uma série de competências, estratégias e esforços que, muitas vezes, ultrapassam a experiência e os conhecimentos dos cuidadores informais. Para apoiá-los, o projeto oferece um serviço de consultoria personalizada, que inclui acompanhamento individualizado e ações desenvolvidas diretamente no domicílio das pessoas cuidadas.

A sobrecarga emocional e física dos cuidadores informais é uma realidade. Desta forma, além de fornecer conhecimentos técnicos, também se trabalham a preservação do bem-estar físico e emocional doa cuidadores, ajudando-os a desenvolver estratégias de coping e autocuidado.





3. Atualização dos Kits de Neuroestimulação

Um dos eixos fundamentais do projeto é a disponibilização de materiais inovadores para estimulação cognitiva e sensorial, tanto para as instituições como para os cuidadores informais.

Foram adquiridos kits de neuroestimulação junto da empresa Agilidades, que introduz o conceito de jogo sério na população adulta. Esses materiais são usados nas atividades de estimulação dos idosos e são adaptados para diferentes níveis de comprometimento cognitivo.

Além disso, o projeto prevê a capacitação dos animadores socioculturais e auxiliares que trabalham nos centros de dia e serviços de apoio domiciliário, garantindo a correta utilização dos materiais de estimulação, através de uma formação online de forma a otimizar a utilização dos Kits.



4. Workshops para Cuidadores Informais

Para ampliar a formação dos cuidadores informais, são realizados workshops temáticos, abordando temas essenciais para o dia a dia do cuidado à pessoa com demência, tais como:

• Cuidar na Demência e Enquadramento Legal

• Promoção Pessoal e Social do Cuidador e da Pessoa com Demência

• Estratégias de Ocupação e Lazer

• Cuidados Pessoais e de Saúde

Estes workshops são abertos à comunidade e visam promover a reflexão, discussão e aprendizagem dos cuidadores informais com conhecimentos.

5. Capacitação no Domicílio para Cuidadores Informais

Além dos workshops e da consultoria personalizada, o projeto também inclui ações de capacitação diretamente no domicílio das pessoas com demência.

Este suporte individualizado tem permitido adaptar as estratégias de cuidado à realidade específica de cada família, garantindo que o cuidador informal receba orientação prática e personalizada para lidar com os desafios diários do cuidar.

O Capacitar para Cuidar + é um projeto que fortalece não apenas os profissionais da área do envelhecimento, mas

também os cuidadores informais, proporcionando ferramentas práticas e apoio emocional para enfrentar os desafios trazidos pela demência.

Ao capacitar cuidadores e melhorar a qualidade dos cuidados prestados, garantimos um impacto positivo tanto na qualidade de vida da pessoa cuidada quanto no bem-estar do próprio cuidador, criando uma rede de suporte mais forte e eficaz na comunidade da Amadora.

A abordagem holística e multidisciplinar no cuidado de pessoas com demência tem sido fundamental para assegurar uma formação integral e de qualidade. A colaboração entre assistentes social, terapeuta ocupacional, psicomotricista, fisioterapeuta e psicólogo, tem permitido atender às diversas necessidades físicas, cognitivas, emocionais e sociais das situações que têm sido acompanhadas.

Esta sinergia entre diferentes profissionais não só enriquece o cuidado prestado às pessoas com demência, mas também proporciona um suporte abrangente aos cuidadores, capacitando-os com estratégias e conhecimentos para enfrentar os desafios diários. A integração de múltiplas disciplinas assegura uma abordagem centrada na pessoa, respeitando a individualidade e promovendo a melhor qualidade de vida possível para todos os envolvidos.







afid

fundação afid diferença



CENTRO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO

PROCURAMOS A MELHORIA DA SUA QUALIDADE DE VIDA.

O Centro de Medicina Física e de Reabilitação (CMFR) é um espaço vocacionado para o apoio na área da Saúde, Fisioterapia e outra terapias complementares para todas as idades, desde a primeira infância até à terceira idade.

SEVIÇOS PRESTADOS

Cuidados de saúde no âmbito da Medicina Física e de Reabilitação a clientes agudos, subagudos e crónicos:

- Eletroterapia;
- Termoterapia;
- Hidroterapia – regimes: individual / classe;
- Cinesioterapia respiratória;
- Cinesioterapia Corretiva Postural;
- Exercício Terapêutico;
- Treinos Terapêuticos;
- Adaptação ao meio aquático para bebés, a partir dos 6 meses.

TERAPIAS COMPLEMENTARES

- Terapia da Fala;
- Musicoterapia;
- Sessões de Snoezelen;
- Psicomotricidade;
- Terapia Ocupacional;
- Psicologia.

Consultas Fisiatria - Dra. Clara Loff

HORÁRIO

- 2ª Feira a 6ª Feira das 8h15 às 19h15;
- Aos sábados das 09h às 13h.

ACORDOS: Fidelidade, INCM – Imprensa Nacional da Casa da Moeda, Lusitânia Seguros, Médis, Medicare, Multicare, SAMS – Quadros, Serviços Sociais (CGD).





afid
Reab

"É bom envelhecer! Sentir
cair o tempo, magro fio
de areia, numa ampulheta
inexistente!"

Saúl Dias

fundação afid **diferença**

Envelhecimento na Deficiência



Catarina Santos
Diretora Técnica do Lar Residencial

O envelhecimento das pessoas com deficiência é um tema crucial na atualidade, uma vez que a esperança média de vida das pessoas com deficiência tem vindo a aumentar, com a evolução dos tempos e da medicina.

O envelhecimento é um processo natural que, inevitavelmente, traz consigo mudanças físicas, cognitivas e sensoriais. Para muitas pessoas, essas mudanças podem ter impacto na funcionalidade e na autonomia. Nas pessoas com deficiência, especificamente, os sinais do envelhecimento são semelhantes, no entanto, o facto de terem patologias associadas agrava, ainda mais, o impacto deste fenómeno.

O Lar Residencial da Fundação tem clientes com uma média de idades de, aproximadamente, 50 anos, o que é representativo do envelhecimento das pessoas com deficiência que lá residem. Este fenómeno traz diversos desafios uma vez que o grau de dependência dos clientes aumenta o que exige uma adaptação na intervenção com os mesmos, nomeadamente, na aquisição de novos produtos de apoio mais adequados às suas necessidades atuais (camas articuladas e cadeiras de banho, por exemplo). Com o avançar da idade das pessoas com deficiência, pode surgir, também, o diagnóstico de demência que, só por si, já é uma patologia complexa e que, quando associada a défice cognitivo, torna-se mais desafiante, nomeadamente, pela evolução rápida dos sintomas.

Muitas vezes, o suporte familiar das pessoas com deficiência é constituído pelos seus pais e/ou irmãos e, como tal, associado ao envelhecimento da pessoa com deficiência, vem o envelhecimento dos seus familiares que pode levar à perda de capacidades para prestar-lhes o apoio necessário, devido ao aumento da dependência da pessoa com deficiência, sendo fundamental o apoio institucional e dos cuidadores formais.



No que diz respeito aos profissionais que cuidam, diariamente, das pessoas com deficiência e que presenciam o seu envelhecimento, é essencial reforçar a formação destes para intervir com os clientes que enfrentam uma nova realidade e com tantos desafios associados. Na Fundação AFID Diferença temos a mais valia de contar com a equipa técnica que trabalha na nossa Estrutura Residencial para Pessoas Idosas que nos vai dando ferramentas para lidar com o envelhecimento das pessoas com deficiência através de formações e de partilha de boas práticas.

O envelhecimento da pessoa com deficiência é um desafio, não só para a própria pessoa com deficiência, como também para os seus familiares e cuidadores, devido às mudanças que ocorrem neste processo, a nível físico e cognitivo e que, muitas das vezes, ocorrem de forma repentina e agravam-se de forma exponencial.

Faz parte do nosso trabalho diário enfrentar este desafio com toda a dedicação e profissionalismo, no sentido de promover qualidade de vida às pessoas com deficiência, adaptando a nossa intervenção às suas necessidades.

Envelhecer com deficiência é um processo que exige uma abordagem multidisciplinar, sensível e inclusiva. É fundamental que as políticas públicas e os serviços de saúde estejam preparados para lidar com as particularidades do envelhecimento das pessoas com deficiência. A sociedade, em geral, também tem um papel importante em garantir a inclusão e o respeito aos direitos dessas pessoas, para que elas possam envelhecer com dignidade e qualidade de vida.



“Fundações: Intervenção com Pessoas com Deficiência”, Foco na Tecnologia e Acessibilidade



Ricardo A P Garcia
Secretário Geral do Centro Português de Fundações

Ter recebido o convite da Fundaçao AFID para participar numa revista que conta já com um vasto historial e que tem contribuído para a disseminação de conteúdos e insights tão valiosos foi um desafio que o Centro Português de Fundações acolheu com entusiasmo e gratidão.

O Setor Fundacional e Filantrópico, desempenha um papel central no apoio às pessoas com deficiência, promovendo a sua integração e inclusão social e profissional, a igualdade de oportunidades, a sua autonomia e empoderamento.

O compromisso com a dignidade e o bem-estar humano é impulsionado por uma missão filantrópica que transcende barreiras, e que, nos últimos anos, tem sido amplificada pelo desenvolvimento tecnológico e pela inovação, mas também por uma sociedade que ambiciona ser cada vez mais acessível e inclusiva.

A ação do setor fundacional traduz-se em uma abordagem integrada que combina apoio direto e indireto a beneficiários, sensibilização e advocacia, criação de programas adaptados às necessidades específicas das comunidades e o desenho de soluções inovadoras que promovem não só a capacitação da comunidade como também a autonomia do próprio beneficiário.

Em Portugal, a filantropia e o setor fundacional têm sido fundamentais no preenchimento de lacunas em áreas como a educação inclusiva, o acesso ao mercado de trabalho, a inclusão social, o acompanhamento e apoio direto aos beneficiários diretos através de respostas, a adaptação de espaços e a promoção do acesso á cultura, entre outros aspetos.

As fundações têm a capacidade única de funcionar como catalisadoras de mudanças sistémicas. A sua autonomia, flexibilidade e atitude proactiva permitem explorar soluções inovadoras, implementar boas práticas internacionais e influenciar políticas públicas.

Como exemplo dessa ação e poder transformador, em especial na área da deficiência e inclusão, existe em Portugal um vasto conjunto de Fundações que têm levado a cabo diferentes ações inovadoras e com impacto na sociedade como a Fundação la Caixa, Fundação Vodafone, Fundação LIGA, Fundação do GIL, Fundação GDA, Fundação Bracara Augusta, Fundação AGEAS, Fundação ADFP, Fundação Nuno Silveira, Fundação Altice e claro a Fundação AFID.

Desenvolvimento Tecnológico: Um Caminho para a Autonomia

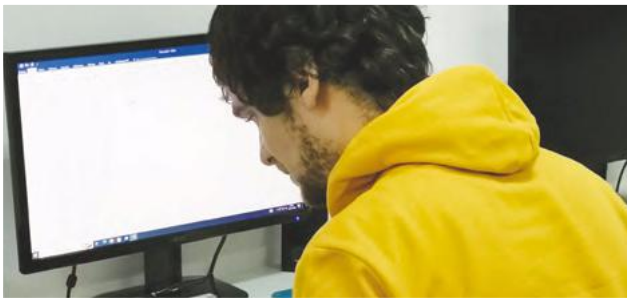
Com o passar dos anos, a tecnologia tem-se tornado um aliado poderoso na melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência.

Desde dispositivos de assistência, aplicações on-line, melhoria de acessibilidade da internet e a conteúdos informativos, aplicações de inteligência artificial e sistemas de comunicação aumentativa são apenas alguns exemplos de como a inovação pode facilitar a independência e a inclusão.

O Setor Fundacional procura acompanhar não só os novos avanços tecnológicos, como também procurar que os mesmos possam contribuir para novas soluções para desafios societais.

As fundações têm desempenhado um papel crucial na promoção destas tecnologias, financiando não apenas projetos de investigação e desenvolvimento, como também garantindo que estas inovações tenham em conta os desafios dos beneficiários, incluindo-os no processo de desenvolvimento das soluções, com o objetivo de ir ao encontro das reais necessidades dos beneficiários.

Parcerias com startups, universidades e centros de investigação têm permitido acelerar o desenvolvimento de soluções personalizadas, como próteses avançadas, software inclusivo, inteligência artificial e equipamentos adaptados, entre outras soluções.



Entidades como a Fundação Altice, têm no seu DNA institucional a inovação e desenvolvimento tecnológico, o que lhes tem permitido criar um portefólio muito interessante de produtos e serviços que vão desde software adequado a utilizadores com limitações neuro motoras, cognitivas ou da fala, a soluções de hardware inovadoras que facilitam a comunicação a esses mesmos beneficiários, sempre numa ótica de capacitação e empoderamento do próprio beneficiário.

Por outro lado, entidades como a Fundação Ageas ou a Fundação la caixa incluem na sua ação o apoio e investimento em projetos e entidades que promovem a melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência com especial enfoque na sua autonomia, empregabilidade e bem-estar.

Também a nível internacional é possível ter contacto com fundações como a Fundação ONCE, em Espanha, a qual integra departamentos de tecnologia acessível, Investigação e Desenvolvimento e inclusive uma Sala de Inovação EspaciA, com o objetivo de estar na linha da frente nos avanços tecnológicos e na sua adaptação ás pessoas com deficiência, tendo já desenvolvido serviços como portais digitais mais acessíveis, tecnologia através de beepcons para acesso a cultura ou até o robot PACA que funciona como um assistente cognitivo pessoal e acessível.





Mas existem muitas outras Fundações e projetos interessantes, tais como:

A Fundação Scott Morgan, pioneira em soluções de assistência centradas no ser humano e orientadas por inteligência artificial, com foco na esclerose lateral amiotrófica, como forma de criar inovações e soluções que apoiem um amplo espectro de deficiências.

The Essl Foundation – The Zero Project: Evento presencial que apresenta soluções de tecnologias de informação e comunicação para potenciais investidores e parceiros, como a Google, Tata Consulting, Banco Mundial e OMS, e que forma selecionadas pela sua inovação, impacto e escalabilidade para melhorar a vida e os direitos legais das pessoas com deficiência.

Fundação Ford - Disability x Tech Fund, destina-se a potenciar, entre outras coisas, a pesquisa na área da acessibilidade e inclusão, no desenvolvimento de estratégias de litígio e na promoção do desenvolvimento tecnológico com a ajuda de pessoas com deficiência.

Fundação Lenovo - com o slogan *Smarter Technology for All* tem desenvolvido sistemas informáticos acessíveis e doado os mesmos a diferentes escolas e centros de formação para pessoas com deficiência visual.

A Fundação The Good Things, a que tem defendido a inclusão digital e apoiado muitas pessoas – incluindo grupos de pessoas com deficiência – através de Centros de Inclusão Digital, possibilitando que pessoas com deficiência possam navegar no cenário digital de forma independente.

Não há dúvida que a as Fundações e a Filantropia estão sobre o ombro de gigantes, gigantes estes representados pelas novas tecnologias, inteligência artificial, automação, robótica, e da qual se esperam avanços exponenciais nos próximos anos e que terão um impacto significativo na vida de todas as pessoas com deficiência.



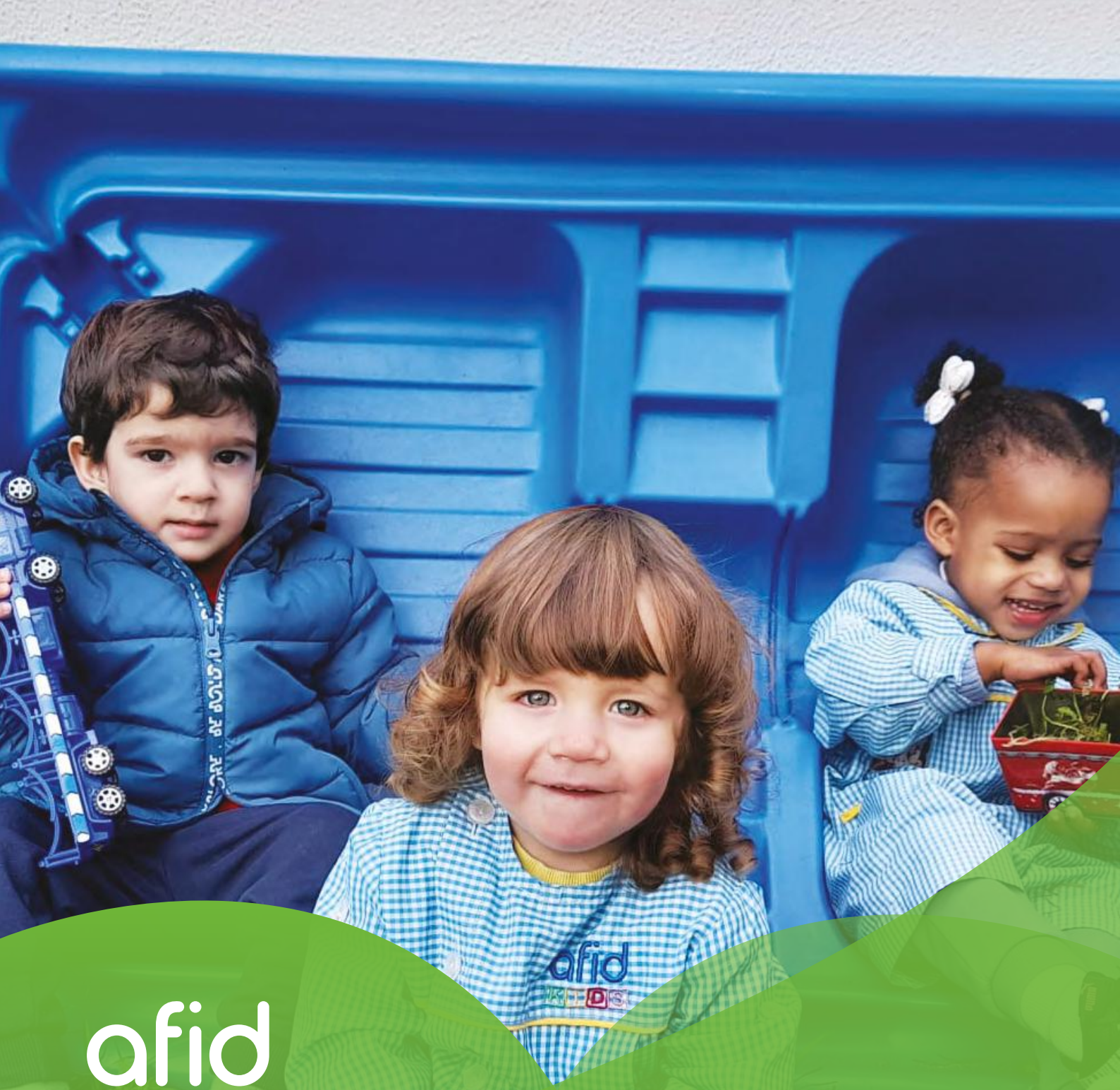
Um Apelo à Ação

O tema da deficiência e inclusão social requer uma resposta coletiva e coordenada. As fundações têm uma oportunidade única de contribuir para esta agenda, promovendo não apenas avanços tecnológicos como também uma transformação cultural em direção à plena inclusão.

É crucial que a sociedade reconheça o potencial das pessoas com deficiência e invista na criação de um ambiente onde todos possamos prosperar. A colaboração entre fundações, governos, empresas e cidadãos pode criar um mundo mais justo e inclusivo, onde cada pessoa, independentemente das suas capacidades, tenha a oportunidade de alcançar o seu pleno potencial.







afid Kids

"Há um nascer do sol no sítio exacto, à hora que mais conta duma vida, um acordar dos olhos e do tacto, um ansiar de sede inextinguida."

José Saramago



Intervenção em Primeira Infância na Creche



Ana Cristina
Diretora de Ação Social da Fundação AFID Diferença

A primeira infância, compreendida entre o nascimento e os seis anos de idade, é um período decisivo no desenvolvimento humano. Durante esses primeiros anos, o cérebro humano passa por um crescimento rápido e é moldado pelas experiências vividas, criando as bases para o desenvolvimento de competências cognitivas, emocionais e sociais que perdurarão ao longo da vida. Nesse contexto, a Creche desempenha um papel crucial, atuando como um ambiente de suporte e estímulo essencial para o desenvolvimento pleno das crianças.

A Creche é mais do que um espaço de cuidado, é um verdadeiro centro de desenvolvimento infantil. Com profissionais capacitados e ambientes preparados, a Creche oferece estímulos que contribuem para o progresso das funções motoras, linguísticas, emocionais e cognitivas. Esse tipo de intervenção é particularmente importante em contextos de vulnerabilidade social, onde as crianças muitas vezes enfrentam desafios que podem comprometer seu desenvolvimento.



A Creche também desempenha um papel importante na redução de desigualdades sociais. A frequência das crianças nesta resposta social e a promoção de competências proporciona oportunidades iguais para todas, independentemente do seu contexto socioeconómico.

Na Creche, a interação com educadores, auxiliares e outras crianças proporciona um ambiente rico em estímulos. Atividades como jogos, música, leitura e exploração criativa ajudam a desenvolver as conexões neurais e promovem aptidões essenciais como a linguagem, a resolução de problemas e a colaboração. Além disso, a rotina estruturada oferece às crianças um sentimento de segurança e previsibilidade, que é fundamental para o bem-estar emocional. Neste ambiente, a criança fortalece, com o adulto e com os pares, o vínculo afetivo que só é possível num contexto acolhedor e afetuoso. Estes vínculos ajudam a criança a desenvolver a autoestima e a segurança necessárias para explorar o mundo e aprender.

Mas nada disto seria possível sem uma parceria indispensável para percorrer este caminho – a Família. A parceria entre a Creche e a Família é um alicerce inabalável no desenvolvimento integral das crianças. A Creche deve ser entendida como uma extensão da família que atua lado a lado em prol do bem-estar da criança.









Para a construção de uma parceria sólida, é essencial estabelecer uma comunicação aberta e transparente, promovendo encontros regulares, envolvendo as famílias nas dinâmicas da Creche e até ações de sensibilização sobre temas identificados pelas próprias famílias. Para além da comunicação, a criação de laços e a empatia são elementos cruciais para o estabelecimento de uma relação sólida entre os interlocutores mais importantes do desenvolvimento na primeira infância.

A integração da criança em Creche é uma estratégia poderosa para transformar vidas e construir uma sociedade mais equitativa. Ao proporcionar um ambiente que favoreça o desenvolvimento integral das crianças, investimos no futuro de uma geração e, consequentemente, no progresso da sociedade. Reconhecer a relevância das creches e priorizar a qualidade do atendimento é uma tarefa que exige a colaboração de famílias, profissionais e governos, num esforço conjunto para garantir que todas as crianças tenham acesso a um início de vida pleno de oportunidades.

afid
fundação afid **diferença**

www.afidgreen.pt
www.afid.pt



afid green

CRIAÇÃO E MANUTENÇÃO DE ESPAÇOS VERDES.

SEJA DIFERENTE
E ADOTE O VERDE.

214 724 040
www.afidgreen.pt

afid
fundação afid **diferença**

afid green

fundação afid **diferença**

morada

Rua Quinta do Paraíso
Alto do Moinho
2610-316 Amadora

contactos

Tel. + 351 **214 724 040**
Fax. + 351 **214 724 041**
fundação@fundacaoafid.pt

Deixem as crianças estar tristes:
Pelo direito à tristeza





Raquel Duarte
Psicóloga

A tristeza é uma emoção que facilmente tendemos a rejeitar. Não gostamos dela: causa dor e desconforto. Temos uma tendência para reprimir e desejar livrar-nos dela o mais rapidamente possível. É muitas vezes sentida como algo angustiante, um incómodo. No entanto, a tristeza pode revelar-se uma boa amiga. Embora desconfortável, funciona como um alerta interno, comunicando-nos quando algo não está bem e que algo precisa de ser mudado. Encará-la como uma mensagem em vez de uma ameaça pode ajudar-nos a compreender melhor o que se passa dentro de nós e o que necessita da nossa atenção.

É importante distingui-la de estados emocionais mais graves, como a depressão. A tristeza é uma emoção passageira que surge em resposta a situações específicas, como perdas, desilusões ou fracassos. Por outro lado, a depressão é uma condição mais grave e duradoura que pode paralisar-nos, interferindo na realização das nossas atividades diárias. Quando estamos deprimidos, sentimos uma falta de energia e de vontade de viver.

Diferente de outras emoções, como a raiva, que nos impulsiona a agir, o medo, que nos protege do perigo, ou a alegria, que nos mantém em movimento, a tristeza é um convite à reflexão. Ela promove um espaço psíquico que possibilita refletir sobre quem somos, o que queremos, o que precisamos, quais são as nossas prioridades e os nossos desejos, e, desta forma, conectar-nos de modo mais profundo connosco mesmos, o que nem sempre é possível nos momentos de alegria.

A tristeza está também frequentemente associada a estados de integração emocional, nos quais alternamos entre momentos de introspeção e reconexão com o mundo externo. O nosso desenvolvimento pessoal, é pautado por estes momentos de expansão e retração. Durante os momentos de retração e tristeza, a pessoa recolhe-se temporariamente e volta-se para dentro de si mesma, para reorganizar o seu mundo interno. Este movimento permite que, posteriormente, ela regresse ao mundo externo, para voltar a relacionar-se com o ambiente. É através destas oscilações entre dirigir o olhar para o dentro e fora que a pessoa cresce e amadurece.

Porém, a sociedade atual tende a rejeitar este ritmo natural da tristeza. Tenta-se criar uma civilização sem mal-estar, numa cultura que valoriza a felicidade constante e exige o alívio imediato. Procura-se anestesiar a dor e qualquer desconforto através de distrações, medicamentos e soluções rápidas, numa tentativa de evitar tomar consciência de um problema, de um desamparo, de uma dor dentro de nós que precisa de ser elaborada.

No entanto, essa breve sensação de alívio, conforto, bem-estar e euforia é frágil, pois é construída com base em ações impulsivas, objetos e soluções temporárias, usados para compensar uma sensação de vazio. Essas compensações são como alimentos pobres em nutrientes: satisfazem rapidamente, mas não sustentam.

Este comportamento impede o trabalho psíquico necessário para a elaboração emocional. Quando evitamos explorar e refletir sobre o que as nossas emoções nos tentam comunicar — seja pela intensidade ou pela rapidez com que surgem — as experiências permanecem 'indigestas', levando-nos a agir de forma impulsiva, funcionar em piloto automático, somatizar emoções ou viver numa superficialidade emocional.

Para que estes processos possam ocorrer, é necessário reivindicarmos um tempo e uma pausa, para "digerir" as nossas experiências emocionais, tanto as positivas como as negativas, transformando-as em algo nosso — uma aprendizagem emocional que acrescente um novo significado e enriqueça a nossa vida.

Isso só é possível quando respeitamos o tempo da experiência, o que exige abrandar — um ato frequentemente desvalorizado na sociedade atual, que nos empurra incessantemente para a aceleração e a produtividade. Reservar tempo para estar triste é muitas vezes visto como um entrave à eficiência. Contudo, pensar sobre a tristeza é uma forma de cuidar de nós mesmos, permitindo-nos integrar e reorganizar as nossas experiências, sem ceder à pressa, a soluções e a distrações superficiais e vazias.

Pensemos em experiências difíceis, como o luto e a perda. Ignorar ou apressar esses momentos é privar o indivíduo do tempo necessário para elaborar e integrar a ausência, permitindo-lhe guardar algo da pessoa que partiu dentro de si.

Este desvalorizar da tristeza reflete-se também na forma como os pais, cada vez mais, estão a perder a tolerância e a tranquilidade diante da tristeza das crianças. É importante lembrar que a tristeza é apenas uma emoção natural que faz parte da vida e é tão legítima quanto qualquer outra emoção. Assim como nós, as crianças têm o direito de estar tristes, de chorar e de viver as suas emoções. Afinal, ninguém está feliz o tempo todo, e nem seria saudável.

Alguns pais assumem que o amor e a proteção que proporcionam são suficientes para garantir a felicidade dos filhos. A realidade é que as crianças também têm as suas angústias e podem estar infelizes por razões como perder um brinquedo, ter uma má nota, perder um amigo. São experiências comuns que fazem parte da nossa vivência enquanto seres humanos.

O que se observa, é que muitas vezes, os pais sentem-se desconfortáveis ou angustiados perante a tristeza dos filhos, e demonstram dificuldade em aceitar os sentimentos da criança, como reflexo da sua própria incapacidade de reconhecer e validar a sua própria tristeza.

Quando não conseguem tolerar essa tristeza, seja por falta de recursos para lidar com as suas próprias emoções e, consequentemente, com as dos filhos, seja por tentarem apressar soluções para que as crianças se sintam melhor de forma imediata, acabam frequentemente por desvalorizar ou negar o que a criança está a sentir. Comentários como "Não precisas de chorar" ou "Não precisas de estar triste" minimizam a tristeza da criança, interrompendo o seu processo emocional.

Nessas situações, o papel dos pais é essencial para ajudar a criança a compreender e integrar as suas emoções. Quando uma criança se sente triste, ela frequentemente não possui recursos internos suficientes para compreender e processar esses sentimentos sozinha. Estes momentos representam uma oportunidade para apoiar o desenvolvimento emocional da criança, através de uma comunicação afetiva e significativa. Frases como: "Parece que estás triste", "Parece que isso foi muito difícil para ti" ou "Entendo que estejas magoado" ajudam a criança a conectar-se com o que sente, em vez de suprimir as suas emoções.

Ao acolher e nomear os sentimentos, estes perdem a sua intensidade, e a criança sente-se nutrida emocionalmente. Isso exige tempo e criar um espaço contínuo para ouvir e validar as emoções dos filhos. Não se trata de momentos artificiais, mas de uma presença e de disponibilidade afectiva. Quando os pais realmente compreendem e aceitam os sentimentos dos filhos em vez de negá-los, as crianças sentem-se mais confiantes nas suas percepções, menos confusas e com mais recursos para lidar com as suas próprias emoções.

Conversar sobre a tristeza e as angústias é difícil, mas fundamental. Embora não elimine a tristeza, ajuda a criança a construir progressivamente um espaço psíquico que lhe permita, no futuro, pensar e lidar com os seus sentimentos na ausência dos pais.

Se passarmos diretamente da tristeza para soluções imediatas, muitas vezes baseadas em compensações superficiais, como oferecer entretenimentos instantâneos e presentes para aliviar a tristeza, corremos o risco de evitar a reflexão que poderia emergir da experiência emocional, e diminuir a capacidade de pensar da criança.

A tristeza está cá para incomodar, mas tem o seu valor. Respeitar o seu tempo, desacelerar e dar-lhe espaço sem a pressa de a resolver, é também criar um ambiente mais propício para pensar, cuidar e crescer — tanto para as crianças quanto para os adultos.



Compreender as birras: emoções, desafios parentais e estratégias práticas



Joana Coelho
Psicóloga Clínica
n'A Mãe Adormecida



As birras são episódios emocionais intensos e comuns no desenvolvimento infantil, especialmente entre os 12 meses e os 4 anos. Embora possam ser desafiantes para os pais e cuidadores, fazem parte do amadurecimento emocional das crianças.

As emoções são a ponte entre os comportamentos externos e as nossas respostas internas, podendo desencadear mudanças fisiológicas que desbloqueiam comportamentos. Todas as emoções são positivas (como a alegria, a tristeza, a raiva ou o medo), mas umas podem ser sentidas como mais prazerosas do que outras. Ninguém gosta de ficar zangado ou sentir-se frustrado, mas é essencial para o nosso desenvolvimento emocional e para a construção das nossas relações interpessoais.

Quando essas emoções se tornam intensas, as crianças tendem a expressá-las em forma de birras (no fundo, são uma "explosão emocional"), por ainda não se conseguirem autorregular emocionalmente ou comunicar o que estão a sentir.



As birras não são uma tentativa de manipulação por parte das crianças.

Em que pode consistir uma birra?

• **Choro.** O choro é o principal comportamento numa birra. É a forma de as crianças expressarem e comunicarem o seu sofrimento.

• **Gritos.** Os gritos são a forma que as crianças conseguem libertar a raiva, a frustração ou a tristeza que sentem.

• **Morder ou bater.** Quando as crianças mordem ou batem, estão a responder a sentimentos e emoções, como a frustração ou a raiva. São respostas primitivas e automáticas do nosso cérebro.

• **Agressividade.** A agressividade necessita de ser experienciada pelas crianças (quer por ações ou por palavras). Será a atitude do meio envolvente que irá determinar o modo como as crianças vão lidar com ela.

As birras não são controláveis. Nós, adultos, temos de ajudar as crianças a regularem-se novamente e, para isso, precisamos também de estar emocionalmente regulados.

Muitas vezes, as birras são interpretadas como "manipulação" ou "mau comportamento", em vez de serem reconhecidas como uma manifestação natural de emoções não reguladas. Especialmente quando ocorrem em locais públicos, os pais ou cuidadores tendem a sentir vergonha ou julgamento por parte de outras pessoas, o que amplifica o stress sentido no momento da birra.

Se, perante uma birra, os pais ou cuidadores tendem a sentir frustração, raiva ou exaustão, dificultando uma resposta calma e assertiva, muito possivelmente a situação irá escalar. É importante que se mantenham regulados a nível emocional, de forma a ajudar a criança a identificar e reconhecer as suas próprias emoções, auxiliando-a a lidar com as mesmas.

Socialmente, existe um receio parental de alternar entre ceder às exigências das crianças ou reagir com castigos ou punições. Então, como podemos intervir para que a criança fique novamente regulada, mas mantendo os limites firmes e consistentes?

1. Manter a calma. Respirar fundo e evitar reagir de imediato. Os comportamentos dos pais e cuidadores servem de modelo para a criança sobre como lidar com emoções intensas.

2. Validar as emoções da criança. Ajudar a criança a reconhecer as emoções que está a sentir pode fazê-la sentir-se compreendida e, por isso, menos resistente. Por exemplo "Eu sei que estás chateado porque não queres vestir o casaco, mas está muito frio lá fora e, por isso, precisamos de vestir mais roupa."

3. Oferecer escolhas limitadas. De forma a reduzir a sensação de frustração da criança, pode dar-lhe opções de escolha simples, dando-lhe um senso de controlo dentro de limites definidos. Por exemplo "Queres vestir o casaco azul ou o casaco castanho?"

4. Redirecionar a atenção, especialmente quando são crianças mais pequenas e há maior dificuldade ao nível da comunicação. Por exemplo "Podemos passar pelo parque, a caminho da escolinha. Gostavas de ir lá?"

5. Definir e manter os limites claros. A consistência das regras, mesmo durante uma birra, ajuda a criança a compreender o que é aceitável ou não, a longo prazo. Por exemplo "Temos mesmo de vestir mais roupa para podermos sair de casa."



6. Usar o contacto físico (por exemplo, um abraço ou um toque suave), quando apropriado, pode ajudar a criança a acalmar. No entanto, é essencial respeitar o seu espaço, caso esteja muito agitada.

7. Evitar gatilhos conhecidos, sempre que possível. Se conseguirmos antecipar situações que possam desencadear birras (por exemplo, a fome ou o cansaço em excesso), provavelmente conseguiremos evitá-las.

8. Praticar a paciência e a resiliência. É muito importante reconhecermos que lidar com as birras é um processo de aprendizagem, tanto para os pais como para a criança. Cada episódio é mais uma oportunidade de ensinar e de aprender sobre a regulação emocional.

As birras são uma parte inevitável do desenvolvimento infantil, apresentando um marco importante para a maturação do emocional. Embora possam ser momentos desafiantes e angustiantes, compreendê-las como manifestações naturais de emoções pode ajudar os pais e cuidadores a geri-las com maior empatia e eficácia. Se souberem como atuar, podem transformar esses momentos difíceis em oportunidades de conexão com os vossos filhos e até mesmo de crescimento. Afinal, uma intervenção positiva perante as birras contribui não só para o bem-estar imediato, mas também para o desenvolvimento emocional da criança ao longo da vida.



afid Atualidade

fundação afid **diferença**

Relatório da 5ª Edição da Caminhada Inclusiva "Caminhar Pela Diferença"



Marco Ferraz
Técnico de Desporto Adaptado no CACI

A 5ª edição da caminhada inclusiva "Caminhar Pela Diferença" decorreu no dia 19 de maio de 2024, em Alfragide. O trajeto, com aproximadamente 5 km, incluiu diversos locais onde a Fundação AFID Diferença desenvolve respostas sociais de apoio à comunidade.

O evento teve como objetivos principais promover a inclusão, o bem-estar e sensibilizar a comunidade para as pessoas com deficiência intelectual. Aproveitando a proximidade com o Dia Internacional das Famílias, celebrado a 15 de maio, o desafio foi reunir famílias de clientes, colaboradores, parceiros e amigos da Fundação para um momento de confraternização e celebração.

A caminhada teve início e fim na sede da Fundação AFID Diferença, contando com duas horas de atividade desportiva. O evento começou com um aquecimento liderado pelo cliente Rafael Santos, criando uma atmosfera de entusiasmo e energia. Equipados com balões nas mochilas, os participantes deram um toque de cor e alegria nas ruas de Alfragide.

O percurso foi acessível a todos os participantes, com um ritmo calmo e tranquilo para garantir o bem-estar e a participação plena de todos. Uma das paragens mais emblemáticas ocorreu na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, onde houve um momento de abastecimento e o registo de fotografias para eternizar o evento.

A edição deste ano contou com a participação de clientes, colaboradores, parceiros e amigos da Fundação, acompanhados pelas suas famílias. O evento destacou-se pela inclusão de todos, independentemente das suas capacidades, proporcionando um ambiente acolhedor e de partilha.

O sucesso da caminhada deve-se também à colaboração de importantes parceiros. A Fundação AFID Diferença expressa a sua gratidão à Auchan (loja Alegro de Alfragide), Areal Editores e Oddsgate pelo apoio inestimável à organização na realização do evento.

A 5ª edição da caminhada inclusiva "Caminhar Pela Diferença" reafirmou o compromisso da Fundação AFID Diferença com a inclusão e o bem-estar da comunidade. Foi um momento de celebração das diferenças e de sensibilização, fortalecendo os laços entre os participantes e promovendo um sentimento de unidade e solidariedade.

A Fundação compromete-se a dar continuidade a esta iniciativa, mantendo o foco nos seus valores e na missão de criar uma sociedade mais inclusiva e consciente.



Special Olympics: Princess Charlene Special Olympics European Swimming Meeting



Marco Ferraz
Técnico de Desporto Adaptado no CACI

O nosso Luís Pezinho esteve no passado mês de novembro a representar o Special Olympics Portugal na competição internacional de natação Princess Charlene Special Olympics European Swimming Meeting. Este encontro decorreu no Mónaco entre os dias 25 e 28.

O Pezinho fez parte da comitiva portuguesa que foi composta por mais 3 nadadores e dois técnicos.

Na prova, competiu nos 100m Costas e nos 100m Livres, batendo o seu record pessoal em ambas, ficando respetivamente em 3º e em 6º lugar.

Esta participação é o resultado do trabalho desportivo efetuado pelo Pezinho ao longo dos últimos anos, com especial enfoque na natação. Para além de ser uma presença assídua nas competições de norte a sul do Special Olympics Portugal, tem revelado sempre resultados muito constantes.

A sua simpatia, delicadeza, amabilidade e disponibilidade para ajudar todos, tem cativado e cultivado amizades em quem tem oportunidade de o conhecer.

A convocatória para este evento foi bastante merecida e vem reconhecer publicamente o trabalho e as capacidades do Pezinho.

Luís Pezinho

"Sinto-me muito feliz. Foi a primeira vez que fui ao Mónaco. Fui com a Special Olympics participar na competição de Natação no Estádio Stade Louis II – Mónaco. Fiquei em 3º lugar em 100M costas e em 6º lugar nos 100M livres. Estou muito feliz em ganhar nas provas de Natação. Adorei tirar fotos no Mónaco, de andar de avião. Gostei muito dos professores do Special Olympics. Gostei muito dos meus colegas: Nuno Pereira, Raquel Mendes e João Afonso. Passeamos muito pelo Mónaco, fomos à discoteca e dancei muito. Conheci um DJ no Mónaco. Fui ao Circo e gostei muito. A comida do Mónaco era mesmo boa. Adorei que os meus colegas e os colaboradores da AFID fossem despedir-se e receber-me ao aeroporto de Lisboa. Obrigada ao Special Olympics e ao professor Marco Ferraz.

Quero voltar a viajar com o Special Olympics.



Maria da Conceição – mãe do Pezinho

Não foi fácil, mas tive que ceder como mãe de um ser humano fantástico, que me transmite um amor incondicional sem pedir nada em troca a não ser amor, carinho e muita compreensão. Ele faz com que eu acorde sempre com a esperança que o dia de hoje será sempre melhor que o de ontem e o de amanhã ainda melhor.



O Luís é a capacidade do meu acreditar. Esta viagem ao Mónaco exigiu de ambos a capacidade de irmos mais além do elo que nos une. O meu medo sempre espreitava, mas eu via no sorriso dele e nas suas palavras que me pedia "Que eu podia confiar nele", poi ia correr tudo bem. Era algo que ele ou talvez nós precisávamos de superar, sair de uma proteção acima do limite! Sim, confesso que sou muito protetora! Em cada passo percorrido eu sentia uma luz que brilhava cada vez mais e mais.

Ansiedade? Muita!

Acreditar? Sempre!

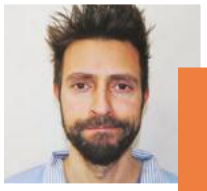
Socializar? Está no seu ADN!

Superar? Muita dedicação e muito esforço!

Este é o meu filho, o meu orgulho, o meu campeão que nunca desiste e esta viagem ao Mónaco para representar o Special Olympics Portugal numa competição com mais 28 países e só quatro atletas portugueses, que nem sequer conhecia, foi mais uma conquista que ele realizou e ficará para sempre registada como a página mais doce que ambos com muito amor alcançamos no livro das nossas vidas.



Exposições Artísticas 2024



Nuno Lacerda
Monitor do Atelier de Pintura do CACI da Fundação AFID Diferença







Destacamos neste artigo algumas das exposições que marcaram o trabalho das Oficinas Artísticas da Fundação AFID Diferença durante o ano de 2024. Será sempre injusto o exercício de omitir tantas outras mostras, eventos e projetos que mereceriam igual destaque. Foi mais um ano produtivo, sempre pautado pelo entusiasmo dos nossos autores e uma vontade inabalável de dar forma à sua imaginação!

Penélope

A Fundação AFID Diferença inaugurou pela primeira vez, em Março de 2024, uma exposição de Artes Plásticas no Mu.Sa – Museu das Artes de Sintra. O contexto foi propício para uma reapresentação da instalação Penélope, agora contando com quatro novas peças da oficina de Tecelagem manual. Em torno da instalação, duas peças de Cerâmica – as Mudas - e um painel de 40 desenhos alusivos a mulheres da história de Sintra, reforçaram a ligação do episódio da mitologia grega com a magia inspiradora deste lugar. A inauguração da exposição foi pontuada por uma performance da AFIDance.





Camões 500 Anos

Esta exposição comemorativa do nascimento de Luís de Camões, juntou obras dos artistas da Fundação AFID Diferença, da Associação Recomeço e da AlmaSã - Centro de Educação Especial de Almada. O espaço do Centro Cultural Fernão Mendes Pinto, junto ao Cristo Rei, foi assim o palco de um feliz encontro em que foi celebrada a poesia, a criatividade e uma identidade partilhada por todos a partir deste símbolo incontornável da Língua Portuguesa. Para além de uma atuação da AFIDritmo marcar a inauguração da exposição, foi realizada no espaço uma escultura coletiva em cartão.







Sede da Worten

A equipa da Worten People convidou-nos a realizar uma exposição no magnífico espaço de convívio dos seus escritórios, no World Trade Center de Lisboa. A mostra, que decorreu durante os meses de Junho e Julho, contou com um conjunto de obras de todas as oficinas e teve um impacto relevante nos trabalhadores desta empresa, comprovado não só pela aquisição de várias peças, como também pela realização de uma manhã de workshops em que recebemos várias equipas da Worten nas nossas oficinas artísticas.









Cortinas de Cor

O Palácio Baldaya voltou a acolher os nossos artistas durante o Verão. As pinturas que compunham o núcleo principal de trabalhos foram apresentadas desta vez sem os suportes rígidos convencionais, com as suas superfícies onduladas e maleáveis a criar um jogo escultórico colorido. Em diálogo com outras peças suspensas, produzidas nos ateliers de Cerâmica, Papel e Tecelagem, a exposição recebeu um conjunto significativo de visitantes ao longo dos vários eventos que têm lugar neste espaço tão concorrido da Junta de Freguesia de Benfica.







Resiliência Artística II

Sete anos passados sobre a primeira edição deste projeto, a Proteção Civil da Amadora voltou a convidar-nos para uma nova colaboração. Visitámos as instalações de várias forças de segurança do município - Polícia Municipal, Bombeiros Voluntários e Cruz Vermelha - e recebemos na sede da AFID uma equipa da Proteção Civil para um exercício sobre sismos e catástrofes. Sempre acompanhados por uma equipa de voluntários dos agentes sénior, tivemos então várias sessões de trabalho onde os conceitos aprendidos foram traduzidos num conjunto de 16 quadros que deram origem à exposição acolhida nas galerias do Centro Comercial UBBO, durante o mês de Outubro.



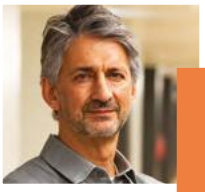




Semente

Fechámos o ano com o convite para intervir, com uma instalação artística, no espaço da biblioteca do ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa. A junção de várias peças das diferentes oficinas artísticas deu origem a uma imagem animada ao longo de uma cortina suspensa. O coração partido em cerâmica é o símbolo que a Fundação AFID Diferença elegeu para representar o seu foco na aceitação e reabilitação da pessoa com deficiência. Aqui é transportado pelo tsuru em origami, a ave japonesa evocada para realizar os sonhos mais ousados. O território que à sua passagem cresce em camadas coloridas é conseguido através de um exercício paciente em tecelagem manual.

Acessibilidade na Fundação Altice



Paulo Garcez
Diretor de Acessibilidade
na Fundação Altice

A acessibilidade transcende o conceito de direito, tornando-se um elemento essencial que assegura a plena participação de todas as pessoas na sociedade, independentemente das suas condições físicas, sensoriais ou cognitivas. Desde a sua criação. em 2003, a Fundação Altice - instituição privada classificada de interesse público - assumiu um compromisso com a acessibilidade, posicionando-a no centro da sua estratégia de impacto social. O objetivo passa por disponibilizar soluções para os meios digitais e de telecomunicações que promovam a autonomia e a participação ativa das pessoas com deficiência em diversos contextos, desde a educação até ao mercado de trabalho.

Uma estratégia centrada na tecnologia pessoal

Desde cedo que a experiência adquirida na área da acessibilidade, por meio do relacionamento direto com os utilizadores e as instituições de apoio, aliada aos recursos e à expertise tecnológica do fundador e operador de telecomunicações, motivou-nos a desenvolver soluções próprias para contextos desprovidos de respostas adequadas. Acreditamos que é possível desenvolver o potencial da tecnologia pessoal - como telemóveis, tablets e auscultadores – para criar essas soluções. O foco em tecnologias pessoais oferece aos cidadãos com deficiência recursos que não dependem exclusivamente das infraestruturas ou dos equipamentos disponíveis nos locais onde se encontram. Trata-se de uma dupla vantagem: garantir elevado grau de mobilidade e independência para as pessoas com incapacidade e, ao mesmo tempo, proporcionar soluções de inclusão economicamente mais sustentáveis. O nosso propósito é inspirar e mostrar que, ao colocar a tecnologia ao serviço da inclusão, é simples e viável impulsionar a sociedade a adotar práticas mais inclusivas.



Parcerias e Colaboração

A inovação tecnológica exige um ecossistema que incentive a criação de novas ideias e a sua rápida concretização, sendo crucial o desenvolvimento de parcerias estratégicas com associações, instituições públicas, universidades e organizações da sociedade civil, visando o aumento de sinergias e da criação de valor. Destacam-se colaborações com entidades como a Associação de Paralisia Cerebral do Porto, a APELA (Associação Portuguesa de Esclerose Lateral Amiotrófica), a ACAPO (Associação dos Cegos e Ambliopes de Portugal) e a APS (Associação Portuguesa de Surdos). Estas associações não só recebem tecnologias de acessibilidade para sua capacitação, como também fornecem um valioso feedback de utilizadores e profissionais, que guiam o aprimoramento contínuo das soluções oferecidas, sejam tecnológicas ou não.

No âmbito académico, parcerias com instituições como a Universidade Católica de Lisboa, a Universidade de Aveiro e o Instituto Politécnico de Leiria têm possibilitado a formação contínua em tecnologias de acessibilidade (Formação Avançada em Tecnologias de Apoio à Inclusão) e o desenvolvimento de plataformas inovadoras que atendem às necessidades reais dos utilizadores, como o CAMPUS by Fundação, Ler sem Fronteiras e o MiOne.

Soluções para a Comunicação Acessível

Desde o início, a Fundação Altice tem mantido um portefólio diversificado de ferramentas tecnológicas para facilitar a comunicação de pessoas com deficiência motora, auditiva, visual ou cognitiva. Inicialmente focada no “acesso às telecomunicações”, a Fundação ampliou gradualmente o acesso à comunicação aumentativa e alternativa, evoluindo para um “acesso à comunicação interpessoal e aos meios digitais”. Disponibilizamos soluções de terceiras partes para deficiência neuro-motora, cegueira, surdez e deficiência cognitiva, subsidiando cerca de 70% do custo para cidadãos com uma incapacidade superior a 60%, em Portugal. Exemplos incluem o PC Eye, Grid 3, Jaws e Focus 14.

Como iniciativa própria, desde 2003, desenvolvemos diversas soluções, destacando-se, em 2015, a app móvel Magic Contact. Inicialmente projetada pela Fundação para o acesso a dispositivos móveis sem teclas, para pessoas com limitações neuro-motoras, a aplicação foi posteriormente adaptada para incluir uma funcionalidade completa de comunicação aumentativa e alternativa. Desde então, o Magic Contact, tem vindo a ser continuamente aprimorado, com o retorno da experiência dos utilizadores, em estreita colaboração com a Associação de Paralisia Cerebral do Porto e o Instituto Politécnico de Leiria.

Complementando estas soluções, promovemos programas de formação que capacitam utilizadores e profissionais para o uso eficiente dessas soluções. Estes programas são essenciais para a atualização dos técnicos de saúde envolvidos e são também um veículo de comunicação das iniciativas da Fundação Altice.

Acessibilidade em Eventos

Com o regresso aos eventos presenciais no pós-pandemia, a Fundação Altice iniciou uma nova linha estratégica para capacitar pessoas com deficiência a participar em concertos, sessões de cinema, conferências e exposições. Utilizando soluções baseadas em tecnologias pessoais, estamos a criar um caminho para uma maior inclusão e sustentabilidade. Nas exposições de arte contemporânea organizadas pela Fundação, recorremos a tecnologias que, com uma comunicação direcionada a adultos e a crianças, garantem recursos adequados, como audiodescrição e Língua Gestual Portuguesa (LGP), para visitantes surdos, cegos ou de língua inglesa. No cinema, uma frutífera parceria com a mostra de cinema AMPLA tem proporcionado também uma vasta e valiosa aprendizagem, com a promessa de novidades para o futuro próximo. Ainda neste contexto, assumiremos parcerias em 2025 para desenvolver soluções de tradução automática de texto em LGP.





Impacto e perspetivas futuras. Conclusões

O impacto destas iniciativas vai muito além de números e métricas; reflete-se nas histórias de superação dos beneficiários e na remoção de barreiras que anteriormente limitavam o acesso a oportunidades essenciais. Demonstramos que as tecnologias atuais permitem a implementação de práticas inclusivas com efeitos significativos na vida das pessoas, facilitando a sua integração na sociedade de forma simples e transparente. Apesar dos progressos, reconhecemos que ainda existem desafios a superar. A Fundação Altice continuará comprometida na expansão de iniciativas, no desenvolvimento de novas soluções tecnológicas e no fortalecimento da colaboração com entidades parceiras, para que a inclusão seja uma realidade abrangente. Para a Fundação Altice, a acessibilidade vai além de uma responsabilidade social; é uma oportunidade de promover uma sociedade mais justa e equitativa. Persistiremos no investimento em tecnologia inovadora e inclusiva, motivados para fazer a diferença. No entanto, para que estas iniciativas se tornem práticas comuns, são necessárias condições legislativas e estratégicas que envolvam todos os intervenientes.

Reafirmamos o nosso compromisso em trabalhar com todos os setores da sociedade e em promover um diálogo contínuo sobre acessibilidade e inclusão. Porque construir uma sociedade verdadeiramente inclusiva não é apenas um desafio – é um dever partilhado.

I Torneio Inclusivo de Padel e Golfe:
Um evento para recordar e repetir



Marco Ferraz
Técnico de Desporto Adaptado no CACI

Nos dias 18 e 19 de novembro tivemos o gosto de organizar, nas instalações da nossa sede em Alfragide, o I Torneio Inclusivo de Padel e Golfe.

Esta iniciativa, foi pioneira em Portugal ao juntar as modalidades de Padel e Golfe durante dois dias de competição.

Organizado pela AFIDsport, o torneio teve como principal objetivo promover a inclusão pelo desporto, através do acesso à prática desportiva de duas modalidades diferenciadoras, na igualdade competitiva entre atletas e técnicos e na partilha de boas práticas desportivas.

Para esta primeira edição do nosso Torneio Inclusivo lançamos o desafio a 6 instituições de vários pontos geográficos de Portugal. Agradecemos à APPACDM da Covilhã, CEDEMA, CERCITEJO, Cooperativa Vários e a Fundação Liga por terem aceitado o convite e abraçar esta iniciativa com entusiasmo desde o primeiro momento, permitindo momentos inesquecíveis de interação e socialização aos cerca de 40 participantes.

Quando delineamos a estrutura do Torneio, queríamos fazer algo diferente e inovador, que proporcionasse uma experiência muito enriquecedora e positiva para todos os envolvidos, técnicos, patrocinadores e sobretudo os atletas. No final do Torneio e pela reação dos envolvidos, o objetivo foi alcançado com distinção.

Desportivamente, no Padel, as duplas foram formadas obrigatoriamente por um atleta e por um técnico, personalizando e melhorando a experiência dos jogadores. O quadro competitivo foi elaborado com jogos depois das 17h30 para desta forma ser utilizada a luz artificial do campo, que muito agradou a quem jogou. No Golfe realizamos Skills técnicos de iniciação à modalidade, aproveitando o nosso fantástico e grande jardim.

A socialização entre todos foi um dos nossos focos e foi conseguida não só ao longo do Torneio como também durante as refeições e no período do alojamento. Estes dois momentos são sempre muito valorizados e apreciados pelos nossos atletas.

No segundo dia do Torneio e aproveitando a presença dos técnicos das instituições, realizamos uma visita à sede da Fundação. Para além de dar a conhecer as instalações serviu também para conhecer o nosso CACI e Lar Residencial e a forma como estamos estruturados e organizados. Este é sempre um momento privilegiado de partilha de experiências e de boas práticas entre todos.



Grande parte do sucesso do Torneio deve-se aos nossos patrocinadores, aos quais estamos bastante agradecidos por todo o apoio e por acreditarem no nosso trabalho em prol desta população. Para além do seu apoio, a sua presença ao longo dos dois dias foi importante e fundamental para uma verdadeira inclusão. Um dos pontos altos, foi certamente, a presença da jogadora de Padel Filipa Horta que fez dupla com vários atletas durante a tarde do primeiro dia. A sua energia e dedicação inspiraram todos os presentes.

Poder assistir e testemunhar a alegria, a felicidade e o entusiasmo dos atletas durante estes dois dias, indica-nos que mais do que uma competição, este foi um momento de celebração da inclusão e da diversidade, que ficará na memória de todos os envolvidos.

Na AFID, acreditamos que iniciativas como esta são essenciais para construir uma sociedade mais justa e igualitária.







Testemunhos:

"A Vários, oriunda de Tondela, teve o privilégio de se dirigir à AFID em resposta ao convite feito pela mesma para participar no I Torneio Inclusivo de Padel e Golfe. Este momento Desportivo em que houve uma sintonia perfeita e singular ente duas modalidades que têm vindo a crescer, Golf e Padel. Percebemos de imediato através do desempenho dos nossos atletas que estávamos perante uma excelente organização, muito bem alinhada, proporcionando as melhores condições a quem os visitou. De realçar os momentos proporcionados de perfeita partilha, aprendizagem e amizade. Queremos dar os parabéns à AFID pela excelente iniciativa e organização, com um agradecimento especial ao Prof. Marco Ferraz pela dinâmica estabelecida e pela liderança de toda uma equipa que proporcionou dois dias do melhor que podia haver. Desporto, convívio, alegria e partilha são registos claros de um evento que apareceu e esperamos que continue. Agradecemos também a visita guiada a toda a AFID, que nos permite sempre olhar para o nosso trabalho com outros pontos de vista e abordagens. Para o ano lá estaremos."

Eduardo Martins e Luís Castainça – Técnicos da Vários, Cooperativa Solidariedade Social (Tondela)

"Estas atividades fazem a diferença! São estas atividades, que promovem o verdadeiro espírito de partilha e inclusão, que no fundo se revelam como as mais importantes para os nossos jovens. É fundamental este convívio e a articulação entre instituições para também garantir boas experiências a nível desportivo aos nossos clientes "

Pedro Serra – Técnico da Fundação Liga (Lisboa)



Gostaríamos de expressar o nosso agradecimento pela oportunidade de participar no I Torneio de Golfe e Padel organizado pela Fundação AFID. Foi um privilégio fazer parte desta primeira edição de um evento tão bem organizado. Este refletiu a dedicação e o compromisso da Fundação em promover a inclusão e a solidariedade através do desporto.

Foi uma experiência verdadeiramente enriquecedora, tanto pelo ambiente que envolveu todos os participantes quanto pela excelência das atividades proporcionadas. Cada detalhe do torneio demonstrou o cuidado com que foi preparado, reforçando o impacto positivo que a Fundação AFID gera na nossa população.

Agradecemos a todos os envolvidos (organizadores, patrocinadores e atletas) por tornarem este evento uma referência. Foi um momento de união, diversão e, acima de tudo, um testemunho do poder do desporto como ferramenta de inclusão e transformação social.

Estamos honrados em ter feito parte desta primeira edição.

Parabéns pelo sucesso do torneio e pelo trabalho inspirador que realizaram.

João Neto – Técnico da APPACDM da Covilhã



Jogos Sem Fronteiras





Sofia Fonseca
Técnica Superior de Educação Especial e Reabilitação Psicomotora (CACI)

Os XX Jogos Sem Fronteiras – Viagem à volta do mundo, realizaram-se no dia 29 de Maio de 2024 e contaram com a presença de 20 instituições, num total de 194 participantes convidados que se juntaram aos nossos 125 clientes dos CACI.

Este ano retomámos os nossos Jogos Sem Fronteiras, com uma viagem à volta do mundo! Comemorando assim a XX edição destes jogos, onde abrimos as portas da nossa instituição ao grupo dos Intercentros, convidando várias instituições congéneres a partilhar este dia de festa, com jogos, almoço convívio, música e muita animação nos jardins da nossa Fundação.

Atualmente pertencem o grupo dos Intercentros um conjunto de 40 instituições na área da deficiência e saúde mental que pertencem ao distrito de Lisboa. Cada instituição organiza de forma voluntária um evento desportivo, com caráter mais lúdico ou competitivo, proporcionando a todos os participantes um atrativo e diversificado calendário anual de atividades.

Estes encontros têm como principais objetivos, desenvolver a prática do desporto adaptado, proporcionar momentos de convívio entre os participantes das diferentes instituições e a inclusão através do desporto, uma vez que muitas destas atividades são realizadas na comunidade.



Para que este dia se realizasse com sucesso a equipa do CACI começou a planear e a construir os jogos em Janeiro, todo o material foi construído nas diversas salas do CACI envolvendo desta forma toda a equipa, nomeadamente os clientes e colaboradores. Os trofeus e medalhas oferecidos a todos os participantes foram projetados e construídos nos nossos ateliers.

Nesta viagem à volta do mundo, tema escolhido para comemorar os XX jogos sem fronteiras, realizámos 5 jogos representativos de diversos continentes nomeadamente Europa, Asia, Oceânia, América e África.

Por volta das 10h começamos a receber as diferentes instituições, seguindo-se a cerimónia de abertura com a atuação da AFIDRitmo e o discurso de boas vindas do Dr. Domingos Rosa presidente da nossa Fundação.













Paralelamente com o decorrer dos jogos, que decorreram no período da manhã, tivemos a oportunidade de ter um grupo de voluntários da pizzaria Dominós a dinamizar um workshop de pizzas com cada instituição convidada, que gentilmente ofereceram a cada instituição uma pizza para o almoço e várias pizzas para os clientes e colaboradores da Fundação AFID.

O grupo de voluntários da Dominós também esteve presente com a preciosa ajuda na dinamização dos 5 jogos que decorriam nos jardins da Fundação.

Durante a tarde tivemos a atuação da AFIDance, seguida de baile e muita animação musical.

Os jogos sem fronteiras são um dia de festa que não se resume só a esse dia, mas a todos os outros desde a conceção à dinamização dos próprios jogos, onde se vive um verdadeiro espirito e trabalho de equipa de todos os nossos clientes e colaboradores.

Um agradecimento especial a todos os patrocinadores à Uniself, à Domino's Pizza Portugal, à F. Lima, à Seguramos DCS, e a todos os que ajudaram e participaram nestes jogos incríveis.

"Eu gostei muito que os jogos sem fronteiras tenham acontecido este ano, sentia muitas saudades, é muito bom recebermos outras instituições e estarmos todos juntos num dia animado e muito divertido e os jogos eram muito divertidos. A atuação da Afidance foi muito bonita e inspiradora e a voz da Margarida Arcanjo é encantadora e faz magia nos nossos corações os Djs trouxeram uma grande alegria e diversão, e a Afidritmo trouxe muito ritmo e animação."

Daniel Pinto









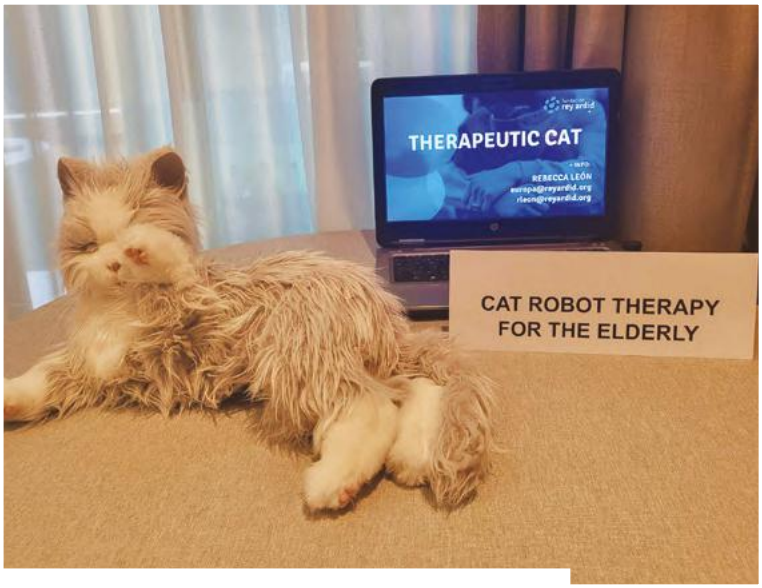
Internacional



Mauro Fonseca
Diretor do Departamento
de Gestão de Serviços



Edite Sobrinho
Chefe de Secção de Gestão de
Pessoas da Fundação AFID Diferença





Conferência Anual da Plataforma Europeia para a Reabilitação 2024

A fundação AFID Diferença esteve presente na Conferência Anual da EPR 2024, realizada em Málaga de 18 a 20 de junho. O tema debatido na conferência foi a Inteligência Artificial e as novas tecnologias para a inclusão de modo a não deixar ninguém para trás na transição digital.

À medida que a União Europeia se prepara para abraçar o futuro com a Inteligência Artificial (IA), estabelecendo um quadro regulamentar para o cenário em constante evolução dessa tecnologia, a EPR decidiu organizar a Conferência Anual 2024 em cooperação com a Fundación ONCE e com a colaboração de outros membros espanhóis - Fundação INTRAS, Fundação Rey Ardid e Fundação AURA.

A conferência reuniu membros da comunidade, parceiros e decisores políticos da EPR para compartilharem conhecimentos e ideias sobre como "preparar o futuro" dos serviços e aproveitar de forma segura as oportunidades proporcionadas pelos rápidos avanços tecnológicos no campo da IA e das tecnologias de assistência.

As tecnologias adequadas podem transformar a vida das pessoas com deficiência e serão essenciais para apoiar o envelhecimento dessa população. No entanto, as rápidas transformações tecnológicas trazem também limitações e riscos em termos de ética, preconceitos e transparência. A conferência proporcionou uma discussão saudável sobre



essas oportunidades e riscos, ajudando os prestadores de serviços e as ONGs presentes a compreenderem melhor a nova geração de tecnologia: quem está por trás do seu desenvolvimento, quais são os valores e a ética que a orientam, seu grau de transparência e como garantir que seja uma ferramenta de capacitação para as pessoas com deficiência, em vez de um obstáculo adicional devido a preconceitos.

Durante o evento, foi possível observar em primeira mão robôs que auxiliavam pessoas cegas a se deslocarem entre locais e robôs que substituíam animais de estimação reais, proporcionando interações com os humanos semelhantes às de um animal verdadeiro.

Na Conferência os painéis para apresentação e discussão de ideias versaram sobre como explorar a IA e as tecnologias para a inclusão de modo a facilitar a inclusão das pessoas com deficiência, a relação entre a IA e a Ética focados na perpetuação ou mitigação de preconceitos e discriminações existentes. O impacto da IA na criação de emprego, através da criação de Estratégias para promover a inclusão laboral de pessoas com deficiência utilizando IA. E para finalizar, no último painel, falou-se sobre o envolvimento significativo das partes interessadas no contexto da IA, dando exemplos de colaboração entre diferentes setores (governo, empresas, ONGs) para promover a inclusão através da IA.

O primeiro painel moderado por Chloe Touzet, analista independente de políticas e autora do relatório da OCDE "Utilizar AI para ajudar pessoas com deficiência no mercado de trabalho: Oportunidades e desafios", contou com a participação de Almudena Alcaide, Diretora de Investigação, Desenvolvimento e Inovação da Fundación ONCE; Beatriz Barros, Professora de Ciências Informáticas e Inteligência Artificial da Universidade de Málaga; Christopher Patnoe, Diretor de Acessibilidade e Inclusão de Deficientes para a EMEA da Google e Miguel Angel Ruiz, Diretor de Estratégia de Marca e Inovação da Samsung Espanha. Neste painel foram abordados os temas da Inovação tecnológica e as mais recentes inovações em IA que facilitam a inclusão das pessoas com deficiência. Falou-se também das oportunidades e desafios que a IA oferece para o mercado de trabalho para pessoas com deficiência e os desafios associados. Além da apresentação de casos práticos de tecnologias desenvolvidas pela Google, Samsung e outras organizações que promovem a acessibilidade e inclusão.

No segundo painel, moderado por Idoia Salazar, fundadora e presidente do Observatório do Impacto Social e Ético da Inteligência Artificial (OdiseIA) onde se falaria da Ética na era da IA contou com a presença de Inmaculada Placencia, perita sénior em deficiência na Comissão Europeia e candidata da UE ao Comité das Nações Unidas para os Direitos das Pessoas com Deficiência; Maureen Piggot, antiga presidente da Inclusion Europe e atual tesoureira e membro do comité executivo do Fórum Europeu da Deficiência (EDF) e com Pilar Villarino, Diretora Executiva do Comité Espanhol de Representantes de Pessoas com Deficiência (CERMI). Neste painel os temas abordados foram a ideia de como a IA pode perpetuar ou mitigar os preconceitos e discriminações existentes. Discutiu-se também os princípios éticos fundamentais que devem guiar o desenvolvimento e implementação de IA além do papel das políticas públicas e regulamentações na promoção de uma IA ética e inclusiva.

O impacto da IA no emprego foi o tema do terceiro painel, moderado por Sabina Lobato, Diretora de Formação e Emprego, Operações e Estudos da Fundação ONCE. E que contou na discussão com as opiniões de Stefan Tromel, Especialista Sénior em Deficiência, Organização Internacional do Trabalho (OIT) e novamente das especialistas Maureen Piggot e Chloe Touzet, onde se falou do impacto da IA na transformação do mercado de trabalho e como isso afeta as pessoas com deficiência, das estratégias para promover a inclusão laboral de pessoas com deficiência utilizando IA. E também quais os desafios específicos enfrentados no contexto do emprego e as soluções propostas por diferentes especialistas.

Para terminar, no quarto painel falou-se sobre o envolvimento significativo das partes interessadas no contexto da IA e foi moderado por Kave Noori, responsável pela Política de Inteligência Artificial da EDF. Com ele participaram na brilhante reflexão Bianca Prins, Diretora de Acessibilidade Global na ING e Jutta Triveranus, Diretora do Centro de Investigação em Design Inclusivo (IDRC). Os temas foram orientados no sentido da Importância de envolver todas as partes interessadas, incluindo pessoas com deficiência, no desenvolvimento de tecnologias de IA. Nas abordagens e práticas de design inclusivo que garantem que as tecnologias sejam acessíveis e úteis para todos e na colaboração intersectorial entre diferentes setores (governo, empresas, ONGs) para promover a inclusão através da IA.

Fundação AFID integra o projeto Erasmus+ InDICo

O projeto InDiCo significa “Aumentar as competências digitais para promover a inclusão”. Este projeto é um projeto Erasmus+ de três anos que começou em outubro de 2023 e vai até setembro de 2026. O projeto envolve sete organizações parceiras de seis países europeus. A chefiar o projeto temos a Chance B – Áustria e as restantes organizações são a Fundação AFID Diferença, Portugal; a EPR - Plataforma Europeia para a Reabilitação da Bélgica; a Mariaberg, da Alemanha; a Fundação Theotokos da Grécia; a Fundación Rey Ardid de Espanha e para finalizar e para dar a componente cientifica ao projeto a Universidade de Klagenfurt da Áustria. Juntamente com as outras seis organizações parceiras, a AFID estabeleceu o objetivo de contribuir para a inclusão de pessoas com dificuldades de aprendizagem num mundo cada vez mais digital.



A digitalização está a avançar em todos os domínios da vida. Para poder participar plenamente no mundo digital, são necessárias competências e aptidões digitais específicas. Os grupos vulneráveis que não dominam esta literacia digital estão em risco de exclusão. As pessoas com dificuldades de aprendizagem (PWLD) são um desses grupos vulneráveis. Muitas vezes, os cursos de formação convencionais e o material de formação não lhes são acessíveis ou não estão suficientemente disponíveis por várias razões, e os profissionais que apoiam as pessoas com dificuldades de aprendizagem no seu percurso de EFP carecem frequentemente de competências digitais.

A estratégia digital da UE tem por objetivo preparar a Europa e os seus cidadãos para a era digital. O Quadro de Competências Digitais para os Cidadãos (DigComp) proporciona um entendimento comum do que é a competência digital, definindo competências em cinco domínios e em oito níveis de proficiência. A certificação de competências digitais básicas nos níveis de proficiência 1 e 2, em conformidade com os quadros de qualificações reconhecidos, pode aumentar a empregabilidade do DPP. No entanto, as competências digitais de nível de proficiência 1 ou 2 ("base") são frequentemente adquiridas de modo não formal ou informal e, por conseguinte, não são de todo validadas. E para os prestadores de formação que oferecem cursos orientados para grupos-alvo, o alinhamento



dos seus programas de formação com os quadros de qualificações nacionais e/ou europeus é um problema e faltam certificados oficialmente reconhecidos.

Neste contexto, os objetivos do projeto InDiCo visam compreender melhor quais as competências digitais (básicas) de que as pessoas com dificuldades de aprendizagem necessitam para participar no mundo digital; desenvolver uma abordagem baseada em competências para avaliar e validar as competências digitais básicas das pessoas com dificuldades de aprendizagem nos níveis 1 e 2 do modelo DigComp e contribuir para o desenvolvimento de métodos de validação das competências digitais básicas nos níveis 1 e 2 do modelo DigComp para pessoas com dificuldades de aprendizagem.

No que concerne às atividades a realizar no projeto, iremos analisar o status quo e os potenciais desafios em relação à implementação da estratégia DigComp da UE e à avaliação e validação das competências digitais básicas nos níveis 1 e 2 do modelo DigComp para pessoas com dificuldades de aprendizagem. E com base nas conclusões iremos formular recomendações sobre a forma de promover a avaliação e validação das competências digitais básicas das pessoas com dificuldades de aprendizagem, em conformidade com o quadro DigComp, nos países parceiros e a nível pan-europeu. Iremos desenvolver um catálogo de competências digitais básicas relevantes para pessoas com dificuldades de aprendizagem. Vamos também desenvolver uma metodologia para a avaliação e validação destas competências em conformidade com o quadro DigComp, adaptada às necessidades das pessoas com dificuldades de aprendizagem, além de desenvolver e "pilotar" uma formação para educadores de adultos sobre como conceber e ministrar formação baseada em competências digitais básicas para pessoas com dificuldades de aprendizagem.

Os resultados do projeto serão colocados nos sites institucionais de todos os parceiros no fim do projeto.





FORMAÇÃO PROFISSIONAL NA FUNDAÇÃO AFID

A Fundação AFID Diferença, enquanto Entidade Formadora certificada pela DGERT, desenvolve ações de formação ao abrigo da Medida de Qualificação de Pessoas com Deficiência e Incapacidade, com o principal objetivo a aquisição e o desenvolvimento de competências profissionais orientadas para o exercício de uma atividade no mercado de trabalho, tendo em vista potenciar a empregabilidade das pessoas com deficiência e incapacidade.

Assim, durante o ano de 2024 a Fundação AFID Diferença terá a seguinte oferta formativa:

Projeto nº 02/LVT/2021

Cursos	Horas
Jardinagem e Manutenção de Espaços Verdes	**2900 horas**
Auxiliar de Cozinha	**2900 horas**
Ajudante de Pasteleiro (a) / Padeiro (a)	**2900 horas**
Empregado (a) de Andares	**2900 horas**

REQUISITOS GERAIS:

- Pessoas com Deficiência e Incapacidade comprovada
- Cumprir os requisitos da escolaridade obrigatória, nos termos consagrados na lei nº85/2009, 27 de Agosto, ou seja:
  - Idade igual ou superior a 18 anos;
  - Entre 16 e 17 anos se tiver diploma do secundário, ou em contrário, mediante encaminhamento pela escola;
- Estar inscrito/a no Centro de Emprego da zona de residência
- Autonomia para se deslocar em transportes públicos
- Autonomia na gestão da rotina diária;
- Interesse e aptidão para a profissão e futura inserção profissional.

BENEFÍCIOS:

- Bolsa de formação
- Subsidio de alimentação
- Subsidio de transporte
- Seguro de Acidentes pessoais, contra acidentes sofridos durante e no âmbito das atividades de formação



Cofinanciado por: INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL · GOVERNO DE PORTUGAL

Projetos Inclusivos: Promover a Qualidade de Vida e a Inclusão Social



Marta Rodrigues
Diretora Técnica do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI)



Margarida Amaral
Terapeuta Ocupacional (CACI)



A inclusão social de pessoas com deficiência é um desafio constante na sociedade moderna. A Associação AFID, em parceria com a Fundação AFID Diferença, tem desempenhado um papel crucial na promoção desta inclusão e na melhoria da qualidade de vida de adultos com deficiência. Através de uma série de projetos inovadores, cofinanciados pelo Instituto Nacional para a Reabilitação (INR), temos desenvolvido iniciativas que não só respondem às necessidades imediatas dos nossos clientes, proporcionando oportunidades únicas de desenvolvimento pessoal, interação social e capacitação, mas que também contribuem para a mudança de mentalidades na sociedade em geral.

Durante o ano de 2024, a Associação AFID realizou os projetos Verão Azul, Férias à Chuva e Inclusão pela Arte. Concebidos para adultos com deficiência, estes programas tiveram como objetivo central proporcionar atividades lúdicas e formativas que permitiram aos participantes explorar novos ambientes, adquirir competências e fortalecer os laços com a comunidade.

O projeto Verão Azul foi desenvolvido com o propósito de proporcionar aos destinatários um conjunto diversificado de atividades lúdicas durante o período estival e contemplou clientes, entre outros, do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) e do Lar Residencial da Fundação AFID Diferença. O projeto incluiu tanto colónias abertas como colónias fechadas, permitindo uma oferta ampla e adaptada aos interesses dos participantes. Nas colónias abertas, os participantes tiveram a oportunidade de escolher e participar em atividades como idas à piscina e à praia, passeios ao ar livre e atividades culturais. Esta abordagem centrada na pessoa promoveu a autonomia e a satisfação pessoal, permitindo que cada um moldasse a sua experiência de acordo com as suas preferências. As colónias fechadas decorreram em três locais distintos, cada um oferecendo um leque específico de atividades:

- **Centro Praia Azul:** Situado numa localização privilegiada junto ao mar, este centro proporcionou atividades como escorrega de água, sunsets na praia, noites de discoteca e sessões de karaoke. Estas atividades não só promoveram a diversão e o lazer, mas também incentivaram a socialização e a expressão individual.

- **Campo de Férias O Castor:** Num ambiente mais aventureiro, os participantes puderam envolver-se em atividades como karts, piscina e paintball. Estas experiências estimularam o espírito de equipa, a coordenação motora e a superação de desafios, contribuindo para o desenvolvimento pessoal e social.

- **Quinta da Escola:** Aqui, o contacto com a natureza foi privilegiado através de atividades como passeios de burro, slide, escalada, piscina e arborismo. Estas atividades permitiram aos participantes explorar o meio ambiente, desenvolver capacidades físicas e apreciar a vida ao ar livre.

A diversidade de atividades e a possibilidade de escolha promoveram um ambiente inclusivo e enriquecedor, onde cada participante pôde explorar novos interesses e fortalecer competências.



Reconhecendo a importância de oferecer atividades lúdicas ao longo de todo o ano, a Associação AFID desenvolveu o projeto Férias à Chuva. Com o objetivo de proporcionar experiências enriquecedoras mesmo em períodos de condições meteorológicas adversas, este projeto teve lugar na Quinta da Escola. Felizmente, as condições climatéricas foram favoráveis; ao contrário do previsto, em vez de chuva e mau tempo, tivemos dias de sol e calor, o que permitiu que os participantes desfrutassem de atividades como ir à piscina.

Os participantes, também clientes do CACI e do Lar Residencial, envolveram-se em atividades adaptadas às suas condições, seguindo um plano definido pelo espaço. As atividades realizadas incluíram aquelas mencionadas anteriormente, aproveitadas ao máximo graças ao bom tempo inesperado. Este projeto assegurou que os participantes continuassem a ter acesso a oportunidades de socialização, aprendizagem e diversão, independentemente das condições externas. A continuidade das atividades ao longo do ano reforçou a importância de uma abordagem consistente na promoção da inclusão e do bem-estar.

O projeto Inclusão pela Arte, atualmente em curso e com término previsto para o final de 2024, representa uma iniciativa inovadora que utiliza a arte como ferramenta de integração social. O principal objetivo foi promover a inclusão de pessoas com deficiência na comunidade através de workshops de pintura realizados em escolas. Nestes, adultos com deficiência interagem com alunos num ambiente criativo e educativo. Esta interação facilita a quebra de barreiras e estereótipos, sensibilizando as gerações mais jovens para a diversidade e a importância da inclusão.

Através da expressão artística, os participantes têm tido a oportunidade de desenvolver competências de comunicação, motoras e emocionais. A arte serve como um meio de expressão universal, permitindo que os participantes transmitam emoções e ideias de forma acessível e envolvente. Este projeto não só tem beneficiado os participantes diretos, mas também tem contribuido para a construção de uma sociedade mais inclusiva e consciente, onde a diversidade é valorizada e celebrada.

Através dos projetos realizados, a Associação AFID e a Fundação AFID Diferença têm conseguido atingir objetivos fundamentais:

- **Proporcionar Atividades Lúdicas e de Capacitação:** As atividades oferecidas promovem o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, incentivando a autonomia e a autoestima dos participantes;

- **Promover a Inclusão Social:** Ao criar oportunidades para interações com pessoas sem deficiência em diversos





ambientes, estes projetos contribuem para a integração dos participantes na comunidade;

• **Melhorar a Qualidade de Vida:** Através da promoção de competências e da oferta de experiências enriquecedoras, os projetos visam aumentar o bem-estar e a satisfação pessoal dos participantes;

• **Sensibilizar a Comunidade:** Iniciativas como o "Inclusão pela Arte" têm um impacto significativo na sensibilização da sociedade para as capacidades e contributos das pessoas com deficiência.

O cofinanciamento pelo INR tem sido fundamental para a concretização destes projetos. O apoio institucional permite que as iniciativas sejam sustentáveis e alcancem um maior número de beneficiários. A colaboração entre organizações não governamentais e entidades públicas é essencial para promover políticas inclusivas e eficazes.

Apesar dos sucessos alcançados, há ainda desafios a superar. A continuidade dos projetos depende de financiamento sustentável e de uma maior sensibilização da sociedade para a importância da inclusão. A Associação AFID e a Fundação AFID Diferença planeiam expandir estas iniciativas, alcançando mais comunidades e explorando novas áreas de atuação. A colaboração com outras organizações, escolas e entidades governamentais será crucial para amplificar o impacto e garantir que as pessoas com deficiência tenham acesso a oportunidades equitativas.



Os projetos desenvolvidos pela Associação AFID e pela Fundação AFID Diferença demonstram o poder transformador de iniciativas bem planeadas e orientadas para as necessidades dos participantes. Através de atividades lúdicas, artísticas e formativas, temos promovido a inclusão social, o desenvolvimento pessoal e a melhoria da qualidade de vida de pessoas adultas com deficiência.

A continuidade e o sucesso destes projetos dependem do compromisso coletivo em construir uma sociedade mais inclusiva. É fundamental que todos - cidadãos, instituições e governo - reconheçam o valor da diversidade e trabalhem em conjunto para eliminar barreiras e preconceitos.

A promoção de competências e a oferta de oportunidades significativas não beneficiam apenas os participantes diretos, mas enriquecem toda a comunidade. Ao investir na inclusão, estamos a construir um futuro mais justo, solidário e próspero para todos.



“Resiliência Artística – A arte como consciência de prevenção”





Carlos Gamboa Rocha
Técnico Superior da Câmara Municipal da Amadora

As notícias sobre os riscos que corremos preenchem o espaço mediático diariamente, sejam eles naturais, como por exemplo sismos ou tempestades, ou potenciados pelo homem, como os confrontos militares. Esta exposição da sociedade a esta informação do quotidiano leva a um pensamento crescente de que vivemos em risco constante.

Os riscos passaram a ser globalizados, no entanto existem populações mais vulneráveis do que outras face a uma catástrofe. É evidente que, por exemplo, os países mais pobres estão mais expostos às consequências de uma catástrofe do que os países mais ricos, seja na sua resposta ou à recuperação da comunidade, seja na consciência de prevenção. Encontramos a mesma desigualdade na diferença. É nessa sequência que, em 2016, numa conversa de reflexão entre técnicos da Fundação AFID Diferença e do Serviço Municipal Proteção Civil da Amadora, questionando-se sobre a necessidade de sensibilizar e transmitir conceitos práticos e simples, ao nível da prevenção para a redução do risco (antes, durante e depois) de acidentes grave ou catástrofes a pessoas com necessidades especiais, que nasce o projeto “Resiliência Artística”.

Era necessário encontrar um meio de transmissão de conceitos de educação para o risco. E é aqui que a arte, através da pintura, toma o seu papel. É através dela que se comunica e consolida conteúdos, desenvolvendo competências e aprendizagens em medidas de autoproteção face a acidentes graves ou catástrofes. Além disso, desta forma também se apela a uma nova forma de aprendizagem para a diminuição das barreiras existentes e criam-se ferramentas de conhecimento neste segmento populacional em cenários de risco. A curiosidade é estimulada, assim como os sentidos e a sensibilidade, desenvolvendo saberes nesta temática muitas vezes descurada.



Em 2017, iniciámos a concretização do projeto Resiliência Artística I "Uma exposição (ação) diferente sobre prevenção e Proteção Civil", através do CACI – Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão, em particular, com os participantes do Atelier de Pintura. O principal propósito era alertar os "artistas" para a importância da prevenção face à ocorrência de acidentes graves e catástrofes.

Este projeto comportou várias fases distintas. A primeira centrou-se em visitas de trabalho aos diferentes agentes de proteção civil (Policia de Segurança Pública, Bombeiros Voluntários da Amadora, Cruz Vermelha – Delegação da Amadora, Serviço Municipal de Proteção Civil da Amadora) com objetivo de dar a conhecer os locais de trabalho destes agentes e os seus materiais técnico-operacionais. Mas, acima de tudo, pretendeu-se a transmissão de conhecimentos e conteúdos básicos nas temáticas de segurança rodoviária, autoproteção em sismos, incêndios urbanos e como solicitar ajuda de emergência (112).

Numa segunda fase, os artistas, através dos saberes adquiridos nas visitas, "criaram" a sua arte, consolidando competências e revivendo as emoções passadas nessas sessões, expressando-as na tela em branco.

Depois das obras de arte criadas, estas não podiam ficar dentro de portas. Chegava, por isso, o momento de as expor. E a oportunidade surgiu: uma superfície comercial do concelho da Amadora aceitava o desafio para receber esta exposição. As obras ficaram disponíveis a todo o público, de forma acessível e gratuita, e, para quem viu, o sentimento exposto nos trabalhos, a sua cor, e a abordagem "incrível "a temáticas propostas, deixou vontade de fazer mais.

















Por isso, em 2024, concretizámos a Resiliência Artística II "Um espaço (ação) sobre a intergeracionalidade na prevenção e proteção civil". Apesar de toda a metodologia de trabalho ser idêntica, quisemos adicionar uma nova peça: a Academia Sénior da Proteção Civil da Amadora. Este tornou-se, por isso, um projeto intergeracional, juntando dois públicos vulneráveis (pessoas com mais de 65 anos e pessoas com deficiência). Em conjunto os agentes seniores, os "artistas" da AFID e os elementos das instituições de socorro e segurança trabalharam na partilha de conceitos na área de proteção civil para uma melhor cultura de segurança.

Creio que as palavras de Nuno Lacerda, dinamizador e responsável pelo atelier de pintura da AFID e amigo, são a melhor forma de expressar o que é este projeto: "Tão importantes quanto os temas abordados, são os laços gerados entre os participantes e com próprios os elementos das forças de segurança. Pessoas diferentes e com diferentes papéis, todos partilhamos a missão de diariamente contribuirmos para o bem-estar de quem nos rodeia e o primeiro passo nessa direção é o reconhecimento e apreciação do ser humano dentro de cada uniforme, de cada quadro e de cada dificuldade."



FOTOGALERIA

AFID: Sénior



Atividade: Culinária

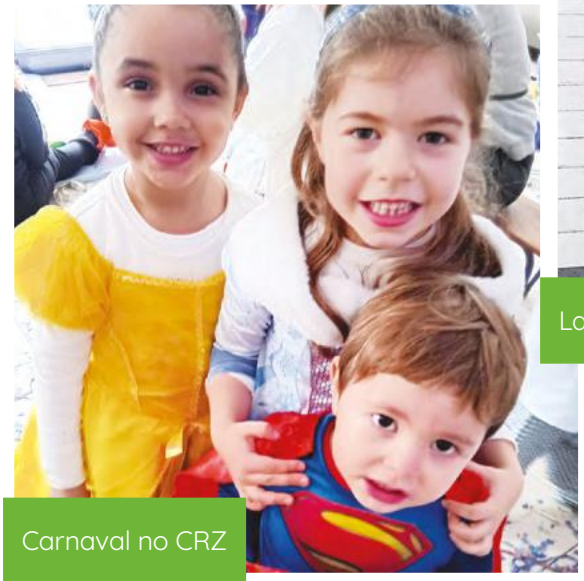


Atividade: Passeio

AFID: Kids



Laço Azul na creche Geração

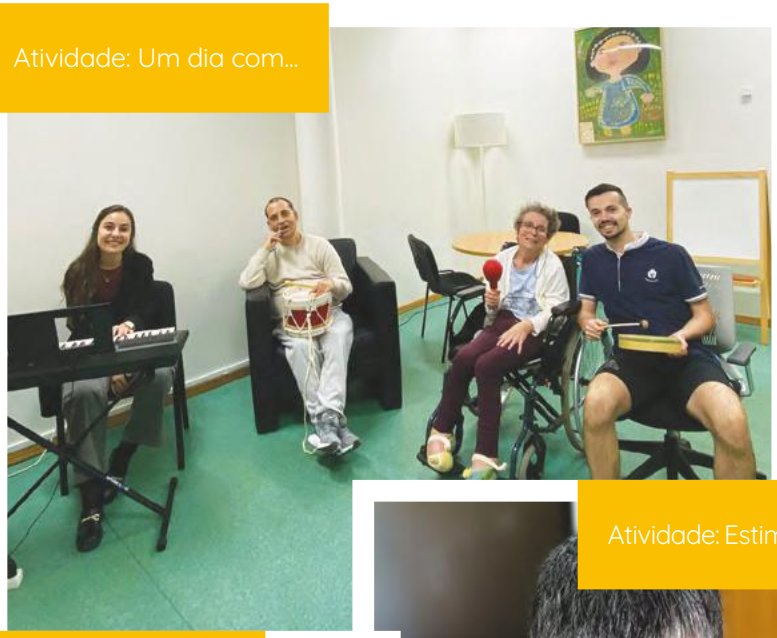


Carnaval no CRZ



Venteira e os ovos da páscoa

Atividade: Um dia com...



Atividade: Estimulação Cognitiva



Atividade: Conhecer o corpo humano





AFIDSport: Natação

www.afid.pt

afid

fundação afid diferença