

O meu Pai é grande,\*  
Quase que chega ao céu,  
Tem força de gigante,  
O meu pai é só meu.

Gosto dele e ele de mim,  
O meu Pai é assim.

\* Assim são os PAIS vistos pelas crianças da Creche - ver pág.4, Dia do Pai na Creche.



imagem\_appacdm\_encontro de irmãos

**MAIS  
INFORMAÇÃO.  
MAIS  
COMUNICAÇÃO.**

[www.appacdm-lisboa.pt](http://www.appacdm-lisboa.pt)

**“Ele está na nossa vida  
por uma razão e não  
sabemos como ela e  
nós seríamos sem ele”**

Paula Abranches Pinto Portela de Almeida e família  
encontro de irmãos, APPACDM  
31 Março 2012

testemunhos partilhados

Págs. 7 a 11

**Mais  
Atividades.**

E muito talento!

Págs.3, 4 e 5

**Mais  
Parcerias.**

Participação no  
Special Olympics de Equitação.

Pág. 2

**Mais  
Acessível.**

Cartas de Direitos e Deveres  
do Cliente.

em Anexo

## Mais Primavera.

a Primavera chegou à creche

Com as nossas dedadas, a imaginação das “amigas grandes” e técnicas plásticas fizemos este quadro de boas vindas à Primavera.

Somos grandes artistas!



## Mais Parcerias.

### Danças suecas na Quinta dos Inglesinhos

Numa parceria com a Associação Anime- Projeto de Animação e Formação e o Centro Social Paroquial do Cristo Rei (CSPCR), realizou-se no passado dia 19 de março no CFP da Quinta dos Inglesinhos um workshop de danças suecas.

A nossa convidada de origem sueca, Ellin, voluntária do CSPCR no âmbito do Serviço Voluntário Europeu (SVE), dinamizou com muita energia e carinho este workshop, proporcionando aos nossos clientes, funcionários e colaboradores, uma manhã de verdadeira interculturalidade, alegria e boa disposição. A prová-lo está um comentário de um cliente:

- “Estes momentos fazem-me bem à alma!”.

E nós concordamos...



# Participação no Special Olympics de Equitação

Nos dias 12 e 19 de Abril decorreram duas Provas do Special Olympics (SO) de Equitação, uma no Centro Hípico da Costa do Estoril e outra na Academia Equestre João Cardiga, a APPACDM – Centro Júlia Moreira contou com a participação de dois cavaleiros – Rui Cortiço no dia 12 e 19 e Hugo Coelho no dia 19.

Esta competição que é inteiramente dedicada aos atletas com défice intelectual, e foi dividida em duas fases distintas: English Equitation que servirá para realizar o DIVISIONING, onde os cavaleiros são avaliados por graus e o Working Trail que contará com diferentes níveis de provas consoante a avaliação no Divisioning. Estas Provas tem como objetivo promover uma atividade desportiva, de forma a conseguir uma equipa que possa representar Portugal, nas próximas Olimpíadas na Europa e nos próximos Jogos Mundiais de Verão do SO.

Está ainda prevista a realização do 1º Campeonato Nacional agendado para o mês de Outubro deste ano, onde os nossos dois cavaleiros, se tudo correr bem, irão estar presentes.



## Classificações

### 12 abril

#### Nível BI:

- 1º Ana Isabel Marques (CEJC)
- 2º Luís Marcos (CEJC)
- 3º Tatiana Graça (Cercitop)

#### Nível CI:

- 1º Paulo Sousa (CHCE)
- 2º Telmo Costa (CHCE)
- 3º Rui Cortiço (AEJC/APPACDM de Lisboa)
- 4º Hugo Alves (CHCE)
- 5º Filipa Quaresma (Cercitejo)
- 6º Bernardo Gomes (AEJC)

### 19 abril

#### Nível A:

- 1º Luís Marcos
- 2º Luís Matias

#### Nível BI:

- 1º Beatriz Pereira
- 2º Ana Isabel Marques
- 3º Tatiana Graça
- 4º Bernardo Gomes
- 5º Filipa Quaresma

#### Nível CS/

##### Grupo 1:

- 1º Hugo Coelho (AEJC/APPACDM de Lisboa)
- 2.ª Cátia Bonacho, Joana Roberto e Suse Lourenço
- 5.º Emanuel Andrade

##### Grupo 2:

- 1º Teresa Fonseca e João Carvalho
- 3.º Igor Romero
- 4º Cláudia Leirião
- 5º Mário Ricardo Pereira
- 6º Raquel Ferreira

#### Nível CI/

##### Grupo 1:

- 1º Rui Cortiço (AEJC/APPACDM de Lisboa)
- 2º Ângelo Siderot
- 3º Ivo Saraiva
- 4º Carolina Túbal
- 5º Catarina Muralha

#### Nível CI/

##### Grupo 2 :

- 1º Ruben Aires
- 2º Vasco Reis e André Oliveira
- 3º Pedro Pereira e Eduardo Cruz

## Mais Atividades.

lúdicas e pedagógicas  
e com muito talento!

### “Atletas” da APPACDM na 22ª Mini-Maratona de Lisboa

No dia 22 de março os clientes do Bloco Júlia Moreira e do Lar/Residencial da Penha de França, provaram uma vez mais que se encontram em plena forma física, ao percorrer os 5,5Km da 22ª Mini Maratona de Lisboa. Entre os 37 mil inscritos estavam 36 participantes incluindo clientes, Familiares e Colaboradores. Nas camisolas, o símbolo da A.P.P.A.C.D.M. de Lisboa e no rosto um sorriso.

Esperamos no próximo ano bater um recorde de participantes, contando para isso com a vossa participação.

Obrigado a todos.

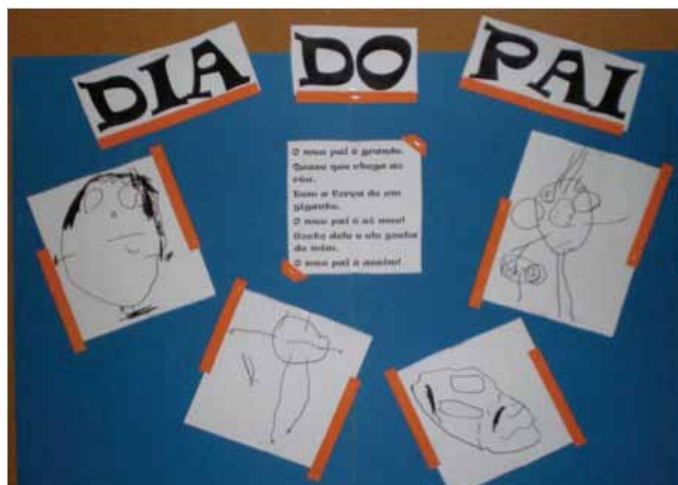


## Dia do Pai na Creche

O meu Pai é grande,  
Quase que chega ao céu,  
Tem força de gigante,  
O meu pai é só meu.

Gosto dele e ele de mim,  
O meu Pai é assim.

... Assim são os PAIS vistos pelas crianças da Creche!



## Grande dia de festa no Bloco da Ajuda

O dia 18 de Abril foi um dia em grande para o Bloco da Ajuda! Grande em festa, música, dança, representação, animação, degustação... Cheio de vida, alegria, entusiasmo e muita vontade de fazer com que tudo corresse bem!

Foi uma manhã muito preenchida. Por um lado, tivemos a festa dos Talentos e por outro, a participação no Fórum Cidadania. Com tantas coisas na agenda, os clientes desdobraram-se em atividades, tomaram decisões, improvisaram e essencialmente perceberam que tudo era possível realizar, desde que acreditassem que eram capazes! A festa dos Talentos deu possibilidade a todos os clientes e colaboradores de apresentarem os seus dotes.



No período da manhã houve quem fizesse massagens maravilhosas e nos impressionasse com objetos de arte feitos pelos próprios, através de uma exposição que ficou montada durante todo o dia, para que todos pudessem por lá passar e apreciar. À tarde foi o grande espetáculo onde quem quis pôde mostrar o seu talento! Tivemos canções, demonstrações de Karaté, declamações de poesia, piano, representação e até o lançamento de um romance da autoria de uma cliente.

No final, à boa maneira portuguesa, tivemos o lanche enriquecido pelos doces trazidos de casa, mas feitos pelos jovens do centro que quiseram também mostrar o seu talento culinário! HUMMMMM e estava tudo tão bom!

Ao mesmo tempo que esta festa decorria no centro, alguns elementos do grupo de Dança participavam no Fórum Cidadania, organizado pela Junta de Freguesia da Ajuda, onde o tema deste era o Desporto.

Os jovens apresentaram uma coreografia que partilharam com clientes de outras Instituições da Comunidade. Construíram um Projeto em conjunto e o resultado final foi muito positivo! Os nossos clientes mais uma vez estão de parabéns, pois a sua entrega, alegria e entusiasmo, encheram o palco e contagiaram todos os que assistiram. Quem quiser dar uma vista de olhos, pode procurar na TV Benfica, que fez a cobertura televisiva deste evento.



## Do Lar de Alapraia para um convívio em Sintra

Apesar de S. Pedro ter ameaçado cara feia e de quase ter conseguido sabotar os nossos planos o nosso grupo, que é muito persistente, seguiu cheio de vontade para a serra de Sintra juntando-se a participar na caminhada organizada pelos intercentros.

Debaixo de um céu muito nebulado pusemo-nos a caminho com grande entusiasmo. O percurso de 4,5 km por entre a serra tinha pontos de paragem para respondermos a perguntas sobre as energias alternativas. Foi uma caminhada muito bonita e onde tivemos oportunidade de conviver com outras Instituições.

No final e com o ar da serra que nos tinha aberto o apetite fizemos um belo piquenique mesmo sem o sol dar um ar da sua graça.



## Júlia Moreira em Danças Orientais

No dia 11 de abril alguns clientes do grupo de Teatro participaram de uma aula de danças orientais durante 1 hora, na Academia de Danças do Mundo. Esta aula veio ao encontro do projeto para 2013, A Lenda de Vila Nova de Ourem que está a ser trabalhado pelo grupo de clientes mais novos do grupo de teatro da Instituição, no entanto alargámos o convite ao grupo de dança da Ajuda e a sua Professora Taísia.

É de salientar o espírito voluntarioso do grupo e a forma profissional como a Prof. Cláudia dinamizou a mesma, interagindo com a nossa população.

O responsável pela Academia deixou o convite para outras iniciativas desta natureza e ficámos muito gratos por esta oportunidade.



## Mais Páscoa.

### concursos dos Ovos nas Pedralvas e na Júlia Moreira

A caça ao ovo: o Coelho da Páscoa passa todos os anos pelas Pedralvas e deixa escondidos pelo Lar os ovos feitos no atelier de expressão plástica.

Vamos lá pessoal, toca a procurar em todos os cantinhos!

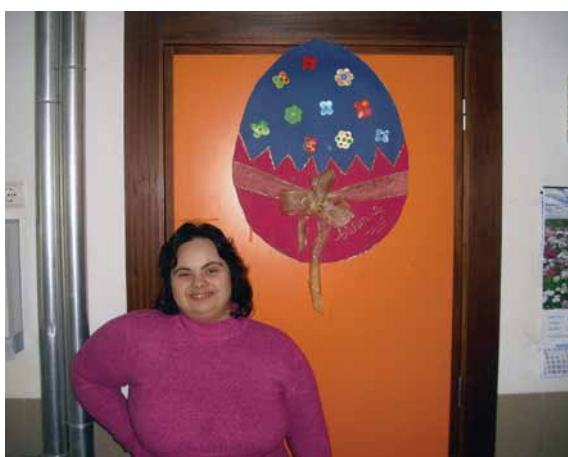
E quem encontrar um ovinho, vai comer um docinho!

Nham...nham! Que delícia! Que alegria!



Por iniciativa do Clube de Clientes, realizou-se no Centro Júlia Moreira um concurso de ovos da Páscoa onde participaram as diversas Salas e Ateliers que compõem esta estrutura.

Sendo o «resultado» o menos importante, valeu pelo empenho e dedicação de todos na decoração dos Ovos.



## Mais Momentos.

50º Aniversário da Appacdm

### Encontro de Irmãos

Enquadrado nas comemorações do 50º Aniversário da nossa Instituição, realizou-se no passado dia 31 de Março, o 1º encontro de irmãos, na Quinta dos Inglesinhos. Os 18 participantes tiveram a oportunidade de conhecer um pouco melhor a Instituição, o trabalho desenvolvido, de partilhar as suas vivências e de estabelecer relações. Foi um momento muito importante para a Instituição e para todos os que participaram no encontro. Ficou o compromisso de nos encontrarmos novamente, ainda este ano, com maior participação, contando com os que não puderam estar presentes desta vez.



### O Luís um testemunho partilhado

Quando me foi solicitado que fizesse um testemunho sobre o Luís para este Encontro de Irmãos, comecei logo a puxar pela memória e a pensar sobre o que diria, e o que primeiro me surgiu foram as histórias engraçadas e alegres, bem como algumas situações mais ou menos caricatas que passámos com ele. Pensei também que seria muito engraçado mostrar um pouco do Luís em fotografia, o que também não me pareceu à partida fácil, pois ele é muito intranquilo, não pára quieto e não olha as pessoas de frente, mas afinal até conseguimos alguma coisa com qualidade, isto é, com beleza, porque ele é bonito! Agora está um pouco envelhecido como todos nós. Este é um trabalho conjunto com a minha irmã Mariana.

**“o primeiro que me surgiu foram as histórias engraçadas e alegres”**

O Luís nasceu aparentemente bem e entre os 3 e os 6 meses teve uma encefalite da qual resultou a lesão que tem (desenvolvimento intelectual, vocabulário e equilíbrio, agravadas por uma deficiência visual marcada e de família – somos quase todos pitosgas). Tinha também uma luxação congénita do joelho posteriormente operado. Mas estas coisas eu soube depois, não me lembro nada delas quando éramos crianças. Ele era apenas o meu irmão. Até porque eu sou substancialmente mais nova ....uma diferença de 3 dígitos, mais propriamente 111..., isto é 1 ano, 1 mês e 1 dia.

Segundo os relatos de familiares, ele só controlou os esfíncteres muito tarde (cerca dos 7 anos) e dava muito trabalho. Também não me lembro dessa fase. Tínhamos os pais e uma empregada que era uma segunda mãe que tratava disso. Já me lembro bem de algumas fitas que ele fazia como morder-se na mão e bater com a cabeça. Isso fazia muita impressão e nós não gostávamos nada. Não sei a partir de que idade, mas, desde cedo, pensei em ir para medicina porque aquilo que o meu irmão tinha, devia ter cura.

Porquê que as células nervosas não se regeneravam? Eu achava que isso tinha que poder acontecer e queria investigar isso. Só não aconteceu porque acabei o antigo sétimo com 15 anos, entrei para enfermagem, gostei muito do curso e já não quis ir para medicina, mas a área da saúde aconteceu muito por causa dele.

No outro dia, uma tia minha contou-me que, quando o Luís estava lá em casa e ia fazer a sesta fazia sempre uma certa birra e choraminguice e a minha avó entreabria a porta do quarto e dizia - shiuu! ... com o dedo na boca e ele lá sossegava. Um dia aconteceu o mesmo, a avó entreabriu a porta e o Luís calando-se disse - shiuu! com o seu dedinho pr'avó. Já se adivinhava o seu sentido de humor. Ainda o tem algumas vezes, mas modificou-se muito depois da morte do nosso pai.

Essa marcou-o muito, até porque toda a vida dele e a nossa mudaram.

### “O Luís também foi meu cúmplice”

O Luís também foi meu cúmplice. Não sei se os meus pais se aperceberam, eu creio que nunca lhes disse. Naquela fase de sair à noite, às vezes eu chegava um pouco a “desoras” e já não me lembro se tinha chave ou se a chave fazia barulho. O Luís, por outro lado, levantava-se muito cedo e eu acho que ele destrancava a porta, pois eu batia nela devagarinho, chamava-o baixinho e ele abria-ma e não contava nada a ninguém, e mesmo que soubesse contar não sabia dizer as horas. Não me orgulho muito disto, mas faz parte das nossas vidas.

### “ele é lindo, lindo e muito parecido com o pai”

Como podem ver nas fotos ele é lindo, lindo, muito parecido com o pai.

Há uma coisa que eu invejo no Luís. Sinceramente, come tudo o que quer e não engorda. Devia ser um caso para estudo. Talvez se descobrisse a solução para a obesidade. Lá em casa quase tudo que tenha comida tem que estar fechado à chave ou escondido. Até à comida congelada ele já foi e comeu-a assim mesmo. A mãe e eu própria já ficamos doidas com as chaves, porque o alemão, aquele, o Alzheimer já nos ataca, mas ele, apesar de pitosga, descobre os esconderijos das chaves num ápice. Solução: andar com elas todas penduradas ao pescoço. Mas aí de nós que nos distraímos... num segundo, ele faz o que quer. E sabem muitas vezes onde é o esconderijo de passagem do que açambarca? - dentro das calças junto ao...enfim sabem aonde. Eu acho que ele tem um bocado “vocação de ladrão” !!! É verdade, ele abre portas com chaves doutras fechaduras, coisa que nós, se quisermos, não conseguimos fazer!

Quando nós casámos, vivíamos na casa ao lado dos meus pais e havia lá uma chave. Normalmente o Luís chegava do centro e a mãe dava-lhe jantar aí por volta das 18h. Quando ele sentia o meu marido, o Tino, chegar, ia lá para casa e nós perguntávamos – Luís já jantaste? – não!!! Queres jantar? – quero! Comia o seu segundo jantar, que por vezes tinha petiscos de que ele gostava mais e voltava para a sua casa. Ele adora queijos, chouriços, fiambres, patés, pão com manteiga, ou manteiga com pão, batatas fritas, chocolate, salsichas, sal sozinho, café, vinho, coca-cola e refrigerantes em geral, cebola crua (por vezes na pressa de roubar é com casca e tudo), enfim: tudo o que for bom e fizer mal vai. Não aprecia esparguete, ovo cozido, peixe e carne escura de aves.

### “lá estava o Luís a roubar algum petisco”

Mais do que uma vez saímos de casa e eu ou o Tino esquecíamos-nos de alguma coisa. Quando o Tino voltava atrás, já lá estava o Luís (que tinha entrado, pé ante pé, com a chave dos nossos pais), a roubar algum petisco, que rapidamente escondia no tal lugar do pijama.

### “ele ensinou os nossos filhos a falar”

Ele ensinou os nossos filhos a falar, sobretudo o Pedro, o mais velho – o Bebas, que falou cedíssimo. Baralhou-o um bocado, pois às vezes mostrava uma laranja e dizia, enquanto ele estava no parque em casa dos meus pais, - Bebas diz banana!, outras uma maçã e - Bebas diz laranja!, com a persistência e repetição que lhe é habitual. Quando ele não dizia nada, o Luís atirava uma das suas frases predilectas – o Bebas é burro completo de segunda à sexta! Também adorava dizer: vamos assar o Bebas no foninho com batatas ou, mais radical, (embora ele não faça mal a uma mosca senão a ele próprio), vou matar o Bebas com faca! Estas frases aplicam-se a toda a gente quando calha, tal como vou casar contigo às costas!

### “Vou casar contigo às costas!”

Aliás com esta frase sucedeu uma situação deveras caricata. A Mariana andava com ele num barco insuflável, numa praia algarvia (quando o Luís ainda adorava ir a banhos de praia) e aproximou-se duma gaivota tripulada por uns machos bigodudos. O Luís resolve atirar – queres casar comigo às costas? Resposta da gaivota – mas nem aqui podemos estar sossegados? Nesse dia a Mariana bateu um qualquer recorde de remo. Também gostava muito de dizer, com ar de grande entendido na matéria, não é assim!, quando alguém estava a fazer algo. Nós passeávamos frequentemente com os pais, nas férias, por todo o Portugal. Um dia, estávamos perdidos e o pai pediu indicações a uma pessoa que ia na rua, do lado do co-piloto que acho que era o Miguel. O Luís ia atrás deste. A pessoa ia explicando, vira à direita, depois à esquerda, etc., etc., e o bom do Luís, a cada afirmação, dizia não é assim! não é assim! e a pessoa olhava desconfiada, pensando porventura que a estávamos a gozar. O Miguel estava incomodado e dissemos ao pai para ir andando senão a coisa podia correr mal. A seguir, partimo-nos todos a rir, é claro.

Voltando às chaves, a sua apetência pelas mesmas também tem outra razão. Cá para mim, ele gostaria de ter sido modelo pimba e, então, quer trocar de roupa 500 mil vezes/dia. Mas o problema não é mudar de roupa, é a desarrumação que ele deixa nos locais em que ela está. Parece que fomos assaltados. E tem outra característica: é teimoso, teimoso, teimoso e, quando sabe que pode fazer farinha, não larga. Ainda há dias a mãe dizia – ele comigo é um cabrito e com o Miguel é um cordeiro. O nosso irmão Miguel conseguiu, de certo modo, substituir a figura paterna. E em casa dele não é preciso fechar nada à chave. Não percebo!

Acerca da ratices que ele tem, como fazer charme ou mesmo uma certa chantagem para conseguir o que quer (eu gosto de café, eu gosto de Coca Cola, eu gosto de vinho, vamos à loja? o Tino é meu cunhado, o Bebas é amigo) ou fugir quando precisamos de ajuda que dê algum trabalho físico, ou esquematizar soluções para conseguir o que quer, o meu marido costuma dizer: são quatro anos com muita experiência!!! (supostamente é esta a sua idade mental).

Quando ele era mais novo, era muito arisco, não conseguíamos quase abraçá-lo ou dar beijos; hoje até está um bocadinho lamechas, solicita constantemente a nossa atenção e beija onde calha e, por vezes, com a boca toda suja. Por vezes, é mesmo chato, fala, fala, fala e quando eu já estou farta e digo brincando, mas cansada – oh Luís cala um bocadinho essa matraca, ele, por vezes, sai-se com esta – mas já não há liberdade ou quê?

Já falei de coisas de que ele gosta, mas há uma que ele adora mesmo: são as casas de banho. Fica à porta e nós perguntamos – que estás a fazer Luís? Responde - tenho saudades! - de quê? Da casa de banho. Julgamos que alguma vez disse que tinha saudades de nós??? Qual quê.

Quando vamos ao AKI, é vê-lo embevecido na secção das sanitas e autoclismos com um sorriso de orelha a orelha a dizer “sanitas!”.

Quando tivemos obras numa casa de banho da casa da quinta, que ele adora, todos dissemos que o Luís seria o primeiro a estrear as sanitas. Ele também gosta muito de obras e de estar com os trabalhadores, tem de estar no meio da acção. Num certo dia, estes puseram as sanitas, num corredor próximo, para as colocarem no devido momento. Qual não foi o seu espanto quando foram buscar uma delas e já tinha presente dentro, no chão, claro. Nós sabíamos que ele seria o primeiro, não imaginávamos era em que condições!

Falando em trabalhadores, há um tanque lá na quinta com água vinda dum poço, a 4 graus, e estes penduravam uma garrafa de cerveja de litro com uma corda, para se irem refrescando nas pausas do trabalho. O Luís, apesar da pitosguice, controlando a coisa com os seus quatro anos bem vividos, começou a puxar a corda e quando viu a cerveja disse, virando-se para eles – Ah malandros!

Não imaginam a cara que ele põe quando bebe cerveja - sem álcool claro - (parece que detesta), no entanto, adora-a.

### “o banho também é uma excitação dá guinchinhos de prazer”

Tomar banho também é uma excitação, dá guinchinhos de prazer. Quando ele está nas fases dele, já pensei pô-lo lá umas horas, como terapêutica de relaxamento. Há pouco tempo, num sábado, eu devo ter dito que lhe ia dar banho, algo que ele assume como coisa a fazer de imediato e fui tratar doutra coisa. A nossa casa é comprida e, às tantas, o meu marido vem ter comigo e diz, vá à casa de banho vá e veja o que lá se passa – o Luís tá a tomar banho! - E tu não ouviste? – Ouvi mas pensei que estivesse lá com ele. Ele lá estava deliciado, banhando-se com o chuveiro, a ele mais à casa de banho inteira, pois não fechou devidamente as portas de correr e deve ter mandado água para o tecto e para todo o lado. Sabão nem vê-lo, só água. Mas estava tão feliz que dava gosto!

O Luís não tem uma noção do tempo como a nossa; eu por exemplo devo ter estado grávida duma menina cerca de dois anos. Durante esse tempo, eu tinha sempre uma menina na barriga. Tinha que lhe dizer repetidamente – ela foi para o céu - até que ele deixou de o referir. Mas sabe quase sempre que é dia de missa, sabe que é dia de voltar ao lar e à escola, fim de férias, etc.

A morte é desaparecimento, nem que seja por um período mais ou menos curto. Quando a Mariana foi como missionária para Moçambique, tinha de telefonar e falar com ele de quando em quando senão ele dizia que ela tinha morrido. Mas, ao mesmo tempo, a morte não lhe deve agradar nada, porque ele diz que a Bia e o Pai estão no céu, mas se nós lhe dizemos –

Oh Luís vamos fazer uma visitinha ao Pinhó (pai) - , ele diz de imediato e com veemência – não, não!(e se ele gostava do pai e da Bia - que lhe fazia as vontadinhas todas e era a única pessoa a quem ele dizia as asneiras que aprendia na escola. Agora já diz mais e a mais pessoas)! Ainda recentemente a mãe foi com ele para o Porto de comboio e apanhou no mesmo compartimento, ou carruagem, um casal, em que o marido devia ter tido um problema de saúde, que lhe dava para dizer asneiras, um vernáculo muito popular. O Luís nem se costuma portar mal nas viagens, mas a mãe estava incomodada com tanta asneira e pensou pedir ao revisor para mudar de lugar. Mas o Luís ia tão entretido com a lição de disparates, que a mãe teve medo de o fazer e manteve-se quietinha no mesmo lugar. É que ele é mesmo muito maroto!

A Mariana introduziu os diminutivos na nossa casa, Pinhó é um deles e o Luís vai atrás. Não sei quem sai a quem. Eu detesto; por vezes, eu e o meu marido somos oquinhas ou otita, isto é Tino (diminutivo de Celestino) – Tinoquinhas – oquinhas e Paula – paulotinha – otinha ou paulotita – otita. O Pedro, nosso filho, sempre foi e continua a ser Bebas - menos mal e o Rodrigo, rodiguinho.

### “no Luís tudo gira à volta das suas necessidades humanas básicas”

Já repararam que no Luís tudo gira muito à volta das suas necessidades humanas básicas mais elementares, o que deve ser comum a muitos outros e a nós todos afinal. Apenas acontece que nós vamos um pouco mais além. Contudo ele também tem capacidades que se suplantam e nos surpreendem, ganhou prémios de pintura, fazia peças de barro muito giras. Há uma que ele me deu pela qual tenho uma grande paixão – uma taça incompleta de barro pintada de azul, digna dum verdadeiro artista.

### “ele tem capacidades que nos surpreendem, ganhou prémios de pintura”

As suas rotinas que, por vezes, nos põem um pouco, ou mesmo muito, irritados são muito importantes e promovem o seu sentimento de segurança. Ele precisa de se agarrar a elas. Nem sempre compreendi isso e, por vezes, continuam a irritar-me. Nem tudo são rosas, por vezes são mesmo muitos espinhos e ficamos amargurados porque achamos que ele se devia sentir bem e estar sempre alegre ao pé de nós e desde que o pai morreu isso muitas vezes não acontece. Houve uma fase da vida dele em que ele quase não chorava. Hoje uma das suas frases repetidas à exaustão é – “hoje não choei” ! Às vezes estou farta dele, mas acho que é como estar farta dos disparates dos meus filhos. Depois passa. O meu marido e seu cunhado, como o Luís muito bem o identifica, tem muito mais paciência e calma do que eu. Ele é muito parecido com o meu pai em certas coisas e é admirável com o Luís. Têm uma conversa predefinida que é assim:

Diz o Luís – “hámadora tá toda patida!” – Quem foi, quem foi? Pergunta o Tino. - Fui eu! Diz o Luís. - Com quê, com quê? - Com alicate! - Então arranja!

O Luís veio para a associação em 71, quando ainda vivíamos em Angola, pois lá não havia nada para uma criança como ele. Viemos pouco depois em 74, mas fomos para o Algarve. Acho que só em 76 viemos para Lisboa e não me lembro muito bem onde estive o Luís nessa fase. Muitas das coisas que contei e das recordações mais agradáveis só são possíveis graças à existência da associação na nossa vida, na vida do Luís e mais tarde, quase em dedicação exclusiva, na

vida do pai. Só depois do pai morrer nos apercebemos do peso que pode ser o Luís, e a admiração que eu tinha por ele aumentou exponencialmente – ele foi um herói, com as suas fraquezas como todos eles, mas foi um herói e o Luís esteve sempre no centro da sua vida! E as dificuldades na sua vida não foram só com o Luís. Não deixou que o Luís saísse de casa e fosse para o lar até quase uma semana antes de morrer e hoje nós usufruímos de muito do que ele fez na associação. Algumas pessoas que cuidam dele e que nós muito admiramos, e a quem estamos eternamente gratos sabem, mas outras não imaginam o que é uma vida inteira com o Luís. Aquelas manhãs eram um tormento para o pai e, por vezes, para a mãe, porque ele não queria ir para a associação, para o centro, e não se vestia e rasgava a roupa, etc., etc. Havia dias muito maus com as manias e mais manias que continua a ter. À tarde, quando chegava, também não era fácil, vinha habitualmente muito nervoso.

O nosso pai era um homem de muita fé, verdadeiro homem de família, agregador de toda ela, mesmo a mais alargada. Faz-nos muita falta e também era muito o centro do mundo do Luís. O Luís é também um homem de família e muito agarrado a ela. Sai ao pai.

O Luís testa os nossos limites – paciência, a nossa capacidade de amar, os nossos instintos mais básicos, a nossa criatividade, etc.

Porque tenho fé, acredito que foi pedido ao meu pai, um pouco à semelhança de Abraão, um filho e, neste caso, também o primogénito, e isso também não é invulgar na nossa família. Foi pedido também aos pais e agora a nós, ou seja, foi-nos entregue a responsabilidade de cuidar dum ser inocente, que acredita que todos são seus amigos, uma pessoa diferente (que alguns, mesmo muito letrados, não considerariam pessoa), por vezes anjo, por vezes demónio, como qualquer um de nós. Fazemo-lo! Nem sempre bem e com muita ajuda desta instituição.

Ele está na nossa vida por uma razão e não sabemos como ela e nós seríamos sem ele, e eu não pararia de falar dele, haveria sempre mais histórias para contar, mas, agora, vou-me calar!

**“O Luís testa os nossos limites - paciência, a nossa capacidade de amar, os instintos mais básicos e a nossa criatividade.”**

Paula Abranches Pinto Portela de Almeida e família.  
Lisboa, 31 de Março de 2012

**“imbuído de simplicidade e espontaneidade, este encontro permitiu conhecermo-nos uns aos outros e, por essa via, expressarmos as nossas dúvidas, desejos, inquietações, angústias”**

“Como tive oportunidade de referir anteriormente, há bastante tempo que desejava participar num encontro desta natureza, a fim de partilhar experiências, expectativas, enfim estados de alma, com outros irmãos de pessoas com deficiência(...).

(...) foi com bastante contentamento que me apercebi, logo nos primeiros minutos, que o encontro seria bastante proveitoso (como foi, efetivamente) para todos!

Na verdade, imbuído de simplicidade e espontaneidade, este encontro permitiu conhecermo-nos uns aos outros e, por essa via, expressarmos as nossas dúvidas, desejos, inquietações, angústias.

(...) A Associação, representada pelo Prof. João e pelo

Eng. Nuno, consegui, assim, fazer a união de pessoas que, no meu entender, estavam demasiado isoladas, do ponto de vista social e organizacional.

(...) Lamento apenas que a minha prestação, no que concerne ao Código de Ética, não tenha conseguido transmitir plena-

mente a verdadeira dimensão daquele instrumento. Ainda assim, penso que não faltarão oportunidades de voltarmos a debater esta questão, beneficiando, então (espero), de mais tempo para preparar tal discussão.

Ao falar do Encontro de Irmãos, não posso deixar de referir aquele que foi um dos pontos mais altos do encontro. Na verdade, a apresentação do filme relativo à vida do Luís, e a leitura, pela irmã, do texto que o acompanhou, constituiu um momento muito emocionante para mim (e penso que para todos...). Por outro lado, foi muito gratificante ver grande parte da família do Luís no encontro e, em especial, testemunhar a sua coesão, carinho e espírito de entajuda.

Por outro lado, penso que este encontro foi decisivo, como primeiro passo, no que concerne à contribuição de cada irmão em prol da Associação.

Com efeito, não bastará, nos tempos que correm, o empenhamento dos

pais, é fundamental a prestação de toda a família, com especial incidência dos irmãos, e eventualmente dos sobrinhos, por serem, para além dos progenitores, os membros mais próximos da pessoa com deficiência.

Este empenhamento é fundamental, pois a ajuda e a proteção que devemos aos nossos irmãos passa, em grande parte, pelo

apoio que prestemos à Associação que os acolhe e auxilia. Da minha parte, manifesto, desde já (como o fiz no encontro), a minha disponibilidade para ajudar a Associação, o que faço com muito gosto. É certo que o cargo profissional que exerço exige, por vezes, a quase totalidade do meu tempo (como sucedeu nestes últimos dias). Contudo, penso que conseguirei efetuar a contribuição que a Associação entender mais adequada...

Por fim, quero reiterar a minha profunda gratidão e apreço pela Associação, que tem contribuído de forma inestimável, através do trabalho desenvolvido pelos seus colaboradores, para a saúde, o bem-estar e o equilíbrio da minha querida irmã Ana.”

Bem hajam!  
Margarida Paz

---

### “foi uma iniciativa muito positiva e, por vezes, comovente”

“Em primeiro lugar, não posso deixar de agradecer a iniciativa e a vossa disponibilidade para nos motivarem, a nós Irmãos, a tomar parte no quotidiano da APPACDM Lisboa, que tem feito parte das nossas vidas ao longo de tantos anos, mesmo que de modo periférico.

De facto, partimos do princípio que podemos contar com a APPACDM para dar o apoio e o carinho que os nossos irmãos merecem, mas por vezes esquecemos que por trás da Instituição está uma equipa que se dedica, com tanto profissionalismo, empenho e dedicação, a dar aos nossos irmãos aquilo que nós não podemos, ou não somos capazes de dar.

Nesse âmbito, o encontro de Irmãos foi muito positivo, pois permitiu aprofundar o conhecimento quanto à dimensão do trabalho que a APPACDM Lisboa tem vindo a desenvolver, quanto aos objetivos e perspetivas futuras e, de um modo gratificante, partilhar da motivação que vos tem inspirado ao longo destes 50 anos, assim como das perspetivas e expectativas de outros Irmãos.

(...) foi uma iniciativa muito positiva e, por vezes, comovente. O meu muito obrigada.”

Cumprimentos,  
Ana Cortesão

---

### “é muito importante dar às famílias que acabam de ter ou sabem que vão ter uma criança diferente, um testemunho, uma palavra de conforto”

“Penso que é muito importante dar às famílias que acabam de ter ou sabem que vão ter uma criança diferente, um testemunho, uma palavra de conforto... não sei se já há alguma estrutura montada para isso... eu gosto muito de conversar, dar apoio e falar da experiência lá de casa. Como irmã, posso contribuir nesse sentido.

Profissionalmente, sou terapeuta da fala. Se acharem que posso ajudar de alguma forma nesta área...

Estou disponível para ouvir, dar ideias e ajudar, dentro das minhas limitações, a concretizá-las.

O tempo não abunda (tenho 3 filhos muito pequeninos e uma vida profissional bem ativa!), mas faz-se o que se pode!

(...) O encontro de irmãos foi, sem dúvida, uma ótima iniciativa! É bom sentirmo-nos acompanhados, saber que há quem sinta de forma parecida!

Para além disso, gostei imenso de conhecer um pouco mais sobre a APPACDM.

Espero com vontade pelos próximos encontros!  
Mafalda Caeiro

# Mais História.

## os Direitos dos ‘Deficientes Mentais’, APPACDM em 1970



Como nos anteriores números do nosso Mais Informação. Mais Comunicação., apresentamos este mês a Carta dos Direitos Gerais e Particulares dos ‘Deficientes Mentais’, publicado no boletim nº9, de comunicação aos associados, de 1971. A opção pela publicação deste conteúdo coincide com a apresentação das cartas de Direitos e Deveres dos clientes da APPACDM, em linguagem acessível, que seguem em anexo.

Estão disponíveis no site da associação, à medida que vamos apresentando, em arquivo, todos estes conteúdos divulgados nos primeiros anos de existência da APPACDM.\*



# Mais Informação.

## isenção das taxas moderadoras

Os cidadãos com incapacidade igual ou superior a 60%, devidamente comprovada através do Atestado de Incapacidade Multiusos, estão isentos do pagamento de Taxas Moderadoras no sistema nacional de saúde (Dec-Lei n.º 113/2011, de 29 Novembro).

Neste enquadramento, a Administração Central do Sistema de Saúde enviou uma carta a confirmar ou não a isenção.

Se ainda não recebeu essa carta, deverá dirigir-se ao seu Centro de Saúde.

Se já recebeu, deverá entregar no seu Centro de Saúde uma cópia da mesma acompanhada por uma cópia do Atestado de Incapacidade Multiusos, para que os respetivos serviços registem informaticamente a situação de isenção.

Ter em atenção as seguintes situações:

- se o Atestado de Incapacidade Multiusos tiver sido emitido em 2009 ou em datas posteriores, está atualizado.
- se o Atestado de Incapacidade Multiusos tiver sido emitido antes de 2009, para estar atualizado tem que conter explicitamente a palavra “permanente” imediatamente antes ou depois da percentagem atribuída (ex: “...Ihe conferem uma incapacidade permanente de 74%...”).
- se o Atestado for anterior a 2009, e não referir a palavra “permanente”, terá obrigatoriamente que efetuar nova avaliação em virtude da alteração da Tabela Nacional de Incapacidades (Dec-Lei n.º 291/2009, de 12 de Outubro), e obter um novo Atestado de Incapacidade Multiusos.
- este Atestado, que anteriormente era gratuito, tem atualmente um custo de 50€ (Dec-Lei n.º 8/2011, de 11 de Janeiro).

As pessoas em situação de insuficiência económica, também têm direito à isenção das Taxas moderadoras (Portaria n.º 311-D/2011, de 27 de Dezembro). No entanto, a documentação a entregar é diferente pelo que deverá dirigir-se ao seu Centro de Saúde para esclarecimentos.

Departamento de Serviço Social

# Mais Acessível.

## em Anexo as Cartas dos Direitos e Deveres do Cliente

Nota: textos escritos conforme o Acordo Ortográfico, revistos por Lince.

nº04

abril 2012

APPACDM de Lisboa  
Avenida 5 de Outubro, nº 104, 5º andar.  
Tel.: +351 21 792 87 20  
e-mail: [sedeapplx@mail.telepac.pt](mailto:sedeapplx@mail.telepac.pt)  
[www.appacdm-lisboa.pt](http://www.appacdm-lisboa.pt)

Siga no Facebook:

página: APPACDM Lisboa  
<http://www.facebook.com/APPACDM.Lx>

**Mais  
Apoio.**

Com a ajuda de todos criamos mais sorrisos. Obrigado.  
nib: 0010 0000 12745970001 32