

# MAIS

+ INFORMAÇÃO + COMUNICAÇÃO



ABR/MAI/JUN | 2020 | TRIMESTRAL



+ PROTEÇÃO - RISCO

### Caros Associados,

O tempo dos relógios é uma continuidade, regular, sem variações. Já o tempo que vivemos é marcado por acontecimentos, muitas vezes associados a datas, marcas no tempo, que o diferenciam, em muitos casos profundamente.

Estamos agora num tempo que associamos a descontração e despreocupação que, por razões do passado próximo, o torna algo desigual da regularidade dos tempos de férias.

Hoje, talvez mais um anseio que uma realidade.

O facto é que o último trimestre nos obrigou a focar em temas essenciais: na saúde, própria, dos próximos e da comunidade, nos recursos de que todos necessitamos para viver, no futuro.

Enquanto Instituição definimos objetivos que continuamos a perseguir:

- prestar o melhor serviço aos nossos Utentes;
- assegurar a sustentabilidade da Instituição.

Até agora, com esforço de todos e também a compreensão das Famílias, sentimos que temos cumprido..

A extensão das atividades, de Creche e de CAO, na primeira quinzena de agosto é também uma forma – eventualmente modesta no que oferecemos, mas exigente na ação necessária - de mitigar um pouco das limitações impostas pelo período vivido. Utentes e Famílias merecem-no.

Entrámos agora num futuro, já mais adaptados ao “choque” das alterações que continuam presentes e procurando preparar-nos para o que nos é possível antever.

Não podemos descurar os cuidados necessários, mas a vida vai prosseguir e convosco será retomada no início de Setembro, com trabalho e com esperança, após uma breve pausa de duas semanas.

A APPACDM de Lisboa, somos todos nós.

Saudações associativas

Presidente da Direção  
Mário Matos

# Apresentação do Relatório de Atividades e Contas de 2019

**T**ambém por efeito da “Covid-19”, o calendário legal para a prestação de contas aos Associados, em Assembleia Geral (AG), foi este ano alargado até 30 de setembro para Instituições com a dimensão da nossa.

Trata-se de um momento de particular importância para a vitalidade das organizações e de participação cívica, frequentemente visto como uma mera formalidade.

A reduzida presença de Associados, em particular de Familiares, sendo um facto recorrente deve constituir motivo de preocupação para todos.

Em 25 de junho, com divulgação prévia no site e em dois jornais de grande tiragem realizou-se a mencionada AG, no Centro do Guarda Jóias, ao ar livre, cumprindo integralmente as regras emanadas pela Direção Geral de Saúde.

Daquela sessão - e conforme relato no documento de prestação de contas distribuído e previamente divulgado - destaca-se o muito significativo esforço nas infraestruturas com um investimento de €347.000, dos quais cerca de €110.000 no Centro Bonny Stilwell, e também em aquisição de viaturas e projetos de segurança. Outro tema de particular relevância foi a não concretização da venda da anterior sede na avenida 5 de outubro,

exatamente na fase de subscrição contratual, por efeito da pandemia.

O resultado contabilístico negativo de 2019 regista -€35.000, com um EBITDA (Fundos gerados) positivo de €190.000.

Perante os nossos Colaboradores, cumprimos todas as responsabilidades remuneratórias e promovemos a formação profissional, também em competências de gestão num programa com a Nova School of Business.

No âmbito da inclusão social desenvolvemos a iniciativa “#EuqueroSer”, cujo encerramento com uma conferência sobre o tema, foi mais uma “vítima” da Covid.

A renovação do site e o crescimento nas redes sociais são expressão do esforço na Comunicação interna e externa.

Também respondendo a necessidades há muito manifestadas pelos Familiares criámos a oferta de oportunidades de estadia eventual no Lar da Alapraia.

Como nota final para reflexão e apelo à participação deixamos os seguintes dados: idade média dos Recursos Humanos 48 anos, da Estrutura Primária 53 anos, dos Utentes 43 anos, dos Órgãos Sociais 65 anos, do Edifício 93 anos.

A vossa participação é a condição do futuro da APPACDM de Lisboa.



## REABERTURA DA CRECHE



**P**raticamente dois meses depois do encerramento, a Creche “A Tartaruga e a Lebre” retomou a atividade, no dia 18 de Maio.

Para receber de volta as crianças, estão a ser cumpridas, desde a reabertura, diversas medidas de se-

gurança, nomeadamente o distanciamento social, limpeza e desinfeção das instalações, utilização de máscara, entre outras.

Todos - famílias, colaboradores e as crianças - estão a colaborar neste necessário esforço. +

## VOLTARAM AS VISITAS AOS LARES RESIDENCIAIS!

**A** quarentena levou à suspensão das visitas dos familiares aos nossos utentes dos Lares.

Ao longo de várias semanas, o “contato” só foi possível por telefone ou video-chamada.

A presença física (ainda sem abraços ou proximida-



Visitas aos utentes da Residência Júlia Moreira



de) voltou a acontecer a partir do dia 25 de Maio. Nesta altura (julho), as visitas decorrem ainda com agendamento prévio e rigorosas medidas de segurança.

É tão bom ver os nossos jovens a sorrir, no reencontro com os familiares! +

## REABERTURA DOS CAO A 1 DE JUNHO

**E**ra uma data muito aguardada, por colaboradores, utentes e familiares. Mas voltar ao Centro de Atividades Ocupacionais significou também aprender a conviver com uma

outra realidade, ainda condicionada pela pandemia do coronavírus.

Os CAO da Ajuda, Júlia Moreira e Quinta dos Inglesinhos reabriram a 1 de Junho, com um plano de contingência rigoroso, que passa por entradas controladas, distanciam-



mento físico, proteção individual (que inclui a máscara), limpeza frequente das instalações, entre outras.

As atividades no exterior continuam suspensas.

Os nossos utentes têm sido bastante cumpridores e atentos! E, claro, sempre bem dispostos! +



## WISEIRAS DOADAS

**A** APPACDM de Lisboa recebeu, em Maio, a doação de material de proteção (viseiras) do grupo 3D Printing.

O material serviu para os colaboradores e para os 90 utentes dos nossos 5 lares residenciais, que ficaram assim mais protegidos.

Um agradecimento especial a Madalena Roque, que deu seguimento ao nosso pedido, e ao Sr. Rui Oliveira, por toda a dedicação e empenho na execução da viseiras. +



## DESINFECÇÃO DO LAR CASAS DA ALAPRAIA

**A** limpeza e desinfeção das instalações tem sido um procedimento regular, para prevenir contágios e proteger utentes e colaboradores.

No Lar Casas da Alapraia, contamos com o apoio da Câmara Municipal de Cascais, através da doação de material de proteção e da desinfeção semanal das nossas salas. +



## VENDA DE “MÁSCARAS ACESSÍVEIS” DÁ MAIS DE 2 MIL EUROS



**E**ntre 21 Abril e final de junho, foram vendidas 8.131 máscaras cirúrgicas, o que representa a angariação de 2.207.80€.

Esta verba reverte totalmente para a Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Lisboa.

O programa “Máscaras Acessíveis” é uma iniciativa da Câmara Municipal de Cascais e envolve várias IPSS do concelho. No caso da APPACDM, as vendas foram feitas nas Casas da Alapraia.

A autarquia de Cascais tem também apoiado o Lar da Alapraia, com a entrega de material de proteção para utentes e colaboradores. +

## OFERTA DE 15 COMPUTADORES PARA A FORMAÇÃO PROFISSIONAL

O Centro da Quinta dos Inglesinhos (Almada) recebeu 15 computadores, que foram emprestados aos formandos, para apoiar o reinício das atividades de formação profissional, no pós-confinamento.

O material foi recolhido no âmbito da iniciativa O Futuro está ON, lançada pela Associação Novo Mundo, Associação Brigada do Mar e a empresa de impacto social Varina, para apoiar os alunos no ensino à distância.

A entrega dos computadores aconteceu no dia 1 de Junho, Dia Mundial da Criança. +



## EMPRÉSTIMO DE COMPUTADORES

No intuito de dotar os formandos da Quinta dos Inglesinhos de recursos técnicos para a formação à distância, já começaram a ser entregues computadores na residência dos nossos formandos.

Durante a primeira semana de julho foram já entregues 5 computadores, sendo que se prevê a entrega de cerca de 15 computadores até meados deste mês.

Esta ação decorre no âmbito de um conjunto mais alargado de ações, que se destinam a alargar o suporte digital aos nossos formandos quando estes não se encontram a frequentar fisicamente o Centro, consequência natural do estado de pandemia em que nos encontramos.

Não podemos, no entanto, deixar de agradecer o apoio



do Programa O FUTURO ESTÁ ON, iniciativa das Associações Novo Mundo, Associação Brigada do Mar, e a empresa de impacto social Varina, que nos tem vindo a disponibilizar máquinas e equipamentos informáticos. A estes parceiros, o nosso muito obrigado. +

Ana Silvestre, diretora técnica Bloco Quinta dos Inglesinhos

## CONFEÇÃO DE EPI



O Centro Quinta dos Inglesinhos lançou mãos à obra e decidiu começar a produzir Equipamentos de Proteção Individual. No contexto da quarentena, os EPI

foram muito necessários para os colaboradores e residentes. Aproveitando os conhecimentos de costura, foram feitas batas, máscaras e toucas. +



## DONATIVO DE MATERIAL DE PROTEÇÃO

A Residência da Penha de França recebeu a oferta de luvas e máscaras cirúrgicas, numa iniciativa da Farmácia DIMAR. A entrega dos donativos teve lugar no dia 19 de Junho. Este material vai ajudar a proteger utentes e colaboradores. +



A Farmácia DIMAR partilhou a publicação feita na página de Facebook da APPACDM de Lisboa



## DE VOLTA AOS PASSEIOS!

Os utentes da Residência da Penha de França foram dar um passeio a Monsanto, no dia 17 de Junho. Foi o primeiro passeio, após quase três meses de confinamento.

Aproveitaram bem o ar livre e a natureza.

Os sorrisos dizem tudo! +



## A CABELEIREIRA FOI AO LAR DA PENHA DE FRANÇA



Em plena quarentena, no dia 21 de Maio, os utentes do Lar da Penha de França tiveram uma experiência muito divertida, com a visita da cabeleireira Daniela.

Devidamente protegida e cumprindo as regras de prevenção da COVID-19, a profissional cortou e penteou os cabelos dos utentes, que ficaram muito satisfeitos! +





## DONATIVOS PARA CAO AJUDA

**A** iniciativa partiu de um grupo de colegas, colaboradores da empresa NOS: queriam juntar donativos para apoiar os jovens do CAO Ajuda. E assim fizeram! Os donativos em géneros alimentares foram entregues no dia 19 de Junho.

Fica o testemunho dos protagonistas desta ação:

*“A solidariedade em tempos difíceis faz parte do nosso ADN.*

*Temos a sorte de trabalhar numa grande empresa, que nos deu as condições para trabalhar em segurança e que garantiu, sem ameaças, o nosso rendimento.*

*Por ser assim, um grupo de 50 pessoas juntou-se e com um pequeno donativo, muito pequeno para nós mas grande para quem o recebe, conseguiu através da APPACDM chegar a quem mais precisa.*

*Não estamos vaidosos, sentimo-nos humildes, pois não fizemos nada face às necessidades de quem precisa. De forma egoísta, conseguimos deitar a cabeça na almofada com o sentimento de fazer algo bom.*

*Mas nesta nossa inquietude que nos caracteriza, só podemos desafiar a APPACDM a convidar-nos a fazer mais.*

*Não esquecemos a casa que tão bem nos recebeu no Natal e nos ensinou que muitas vezes um Abraço pode ser a melhor prenda que damos!*

*Muito obrigada*

*Um grupo de Amigos da APPACDM”*





## PÁSCOA... EM CONFINAMENTO

**E**ste ano, não se realizaram os tradicionais almoços de família no domingo de Páscoa.

Mas os nossos utentes dos Lares Residenciais assinalaram a data com atividades muito divertidas.

No Lar da Penha de França pintaram ovos da Páscoa muito coloridos.

Nas Casas da Alapraia decoraram o espaço, fizeram umas máscaras “coelho da Páscoa” e tiveram um lanche +



## O QUE É A **LIBERDADE**?

**A** propósito do feriado 25 Abril, desafiámos os nossos utentes (confinados em casa) a falarem sobre a liberdade.

Estes são alguns dos testemunhos:

***“É poder sair, pensar pela nossa cabeça, dizer as coisas. É ser livre!”***

Marta Bombert, CAO Ajuda

***“É termos a liberdade de votar no país; liberdade de expressar a nossa opinião; liberdade de ter o meu próprio espaço, ter a minha privacidade; liberdade é sair com os amigos, com os pais, sair de casa, ter a liberdade de sair e poder desfrutar daquilo que eu gosto. Ah... e é ter liberdade para namorar!”***

Inês Lopes, CAO Ajuda

Já os utentes do Lar da Penha de França decidiram espreitar à janela, exibindo cravos e sorrisos!






## JOVENS ASSINALARAM O DIA INTERNACIONAL DA DANÇA

**O**s utentes do Lar Júlia Moreira participaram numa sessão online com a CIM -Companhia de Dança. Numa altura de quarentena, esta atividade foi ótima para pôr todos a mexer e a sorrir. A dança está presente para muitos jovens da APPACDM Lisboa.

O Grupo Pé de Dança tem actuado em vários palcos e recebido muitos aplausos.

O Dia Internacional da Dança é comemorado a 29 de Abril e foi instituído pelo Comité Internacional da Dança da UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura) em 1982. 



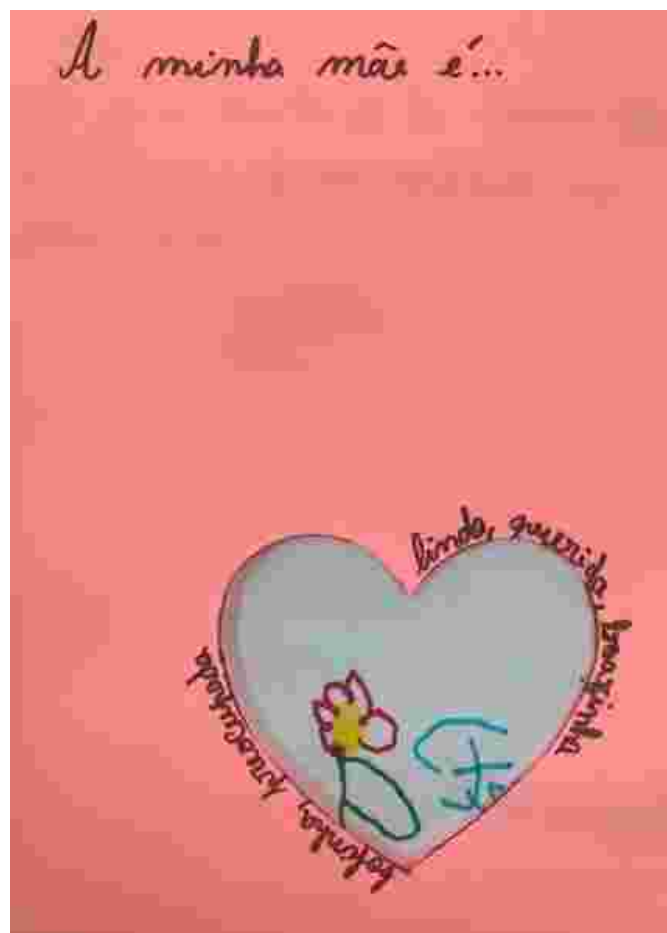
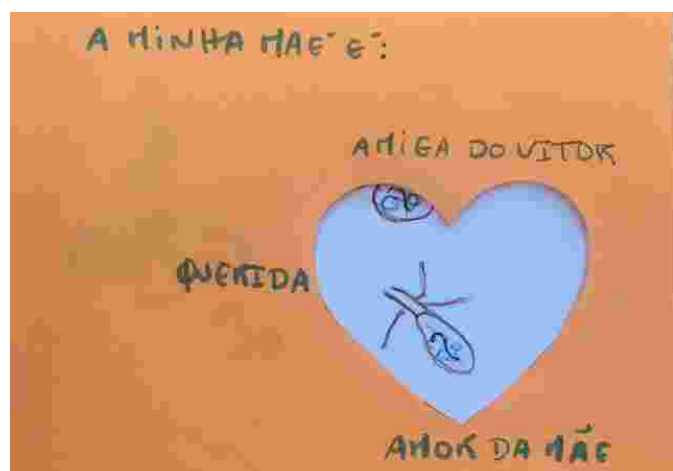


# MENSAGENS E CORAÇÕES PARA O DIA DA MÃE

No domingo, 3 de Maio, foi Dia da Mãe. E os nossos utentes celebraram este dia tão especial com palavras muito bonitas.

## O que é a Mãe para ti?

Os utentes do Lar Júlia Moreira fizeram estes corações com mensagens.



Os utentes do Lar Quinta dos Inglesinhos, Lar Penha de França e do CAO Ajuda escolheram adjetivos muito carinhosos para todas as mães.

**Carinhosa. Amiga. Guerreira. Forte. Batalhadora. Heroína. Bonita. Amorosa. Alegre. Boazinha. Querida.**

E alguns escreveram mensagens:

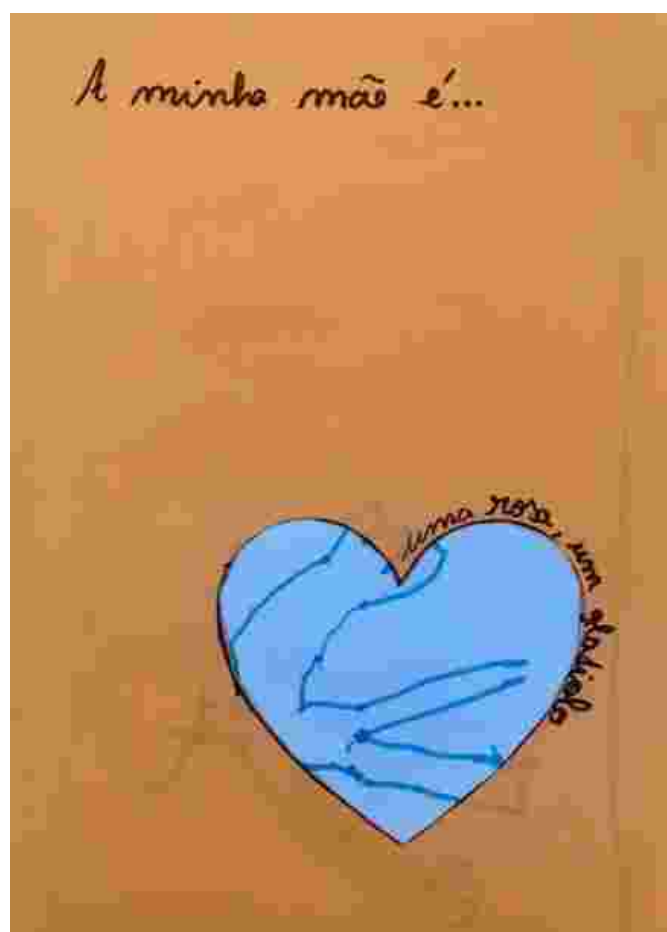
**"Mãe é algo com muito valor!"** - CAO Ajuda

**"Querida e gosto muito dela."** - Maria da Luz Martins

**"Tinha olhos e cabelo castanhos, muito bonitos.**

**E jogávamos as duas às cartas, e eu gostava"**

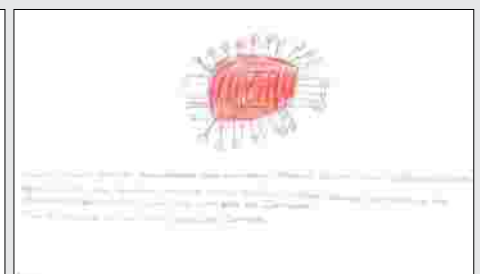
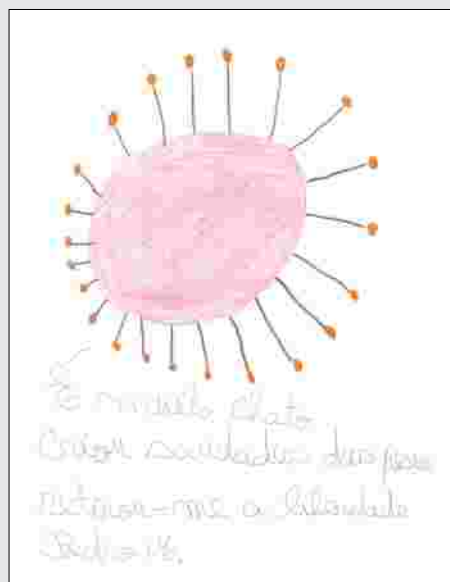
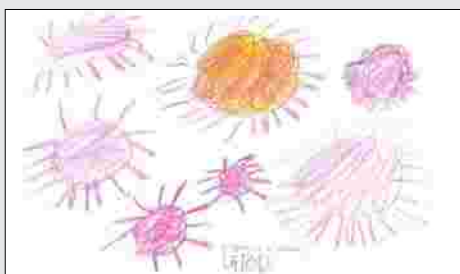
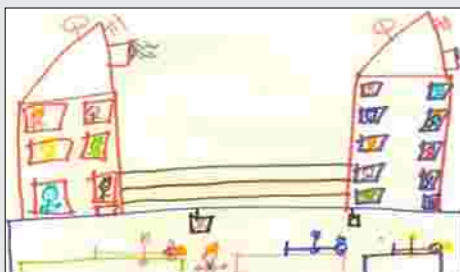
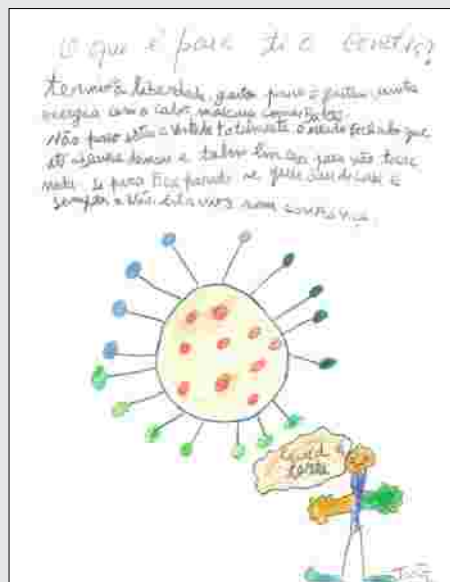
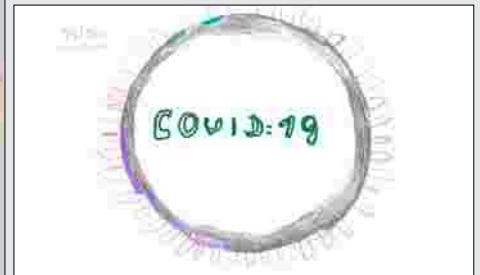
- Maria João Belo (em memória da mãe)



## COMO IMAGINAS O CORONAVÍRUS?

O assunto está na ordem do dia e, por isso, lançamos o desafio aos nossos utentes para representarem o vírus que veio mudar os nossos dias e as nossas vidas.

Sob o mote “Como imaginas o Coronavírus?” e “Como representas a família em quarentena?” foram elaborados desenhos e trabalhos manuais muito coloridos e expressivos. Alguns até incluem mensagens, que foram escritas pelos utentes ou com a ajuda dos colaboradores. +



# QUADRAS DE SANTO ANTÓNIO

Sem marchas na Avenida, nem arraiais nos bairros típicos da capital, o dia de Santo António não teve o colorido e animação de outros anos. Mas alguns dos nossos utentes e colaboradores divertiram-se a fazer quadras populares. E na Residência Penha de França, os utentes estiveram entretidos com atividades alusivas à época, e não faltaram as tradicionais sardinhas!

*Ó meu rico Santo António  
Um manjerico quero comprar  
Mas por causa do COVID  
Nem isso posso cheirar.*

*Este ano Santo António  
Não vai para a rua marchar  
Vamos ficar em casa  
E o feriado aproveitar.*

*Oh meu rico Stº António  
Estás muito enevoado...  
Leva lá o Pandemónio,  
Para lá do Corcovado!!!*

*Pandemia vai-te embora,  
Deixa-nos respirar,  
Vai-te sem demora,  
que já estamos a suspirar!!*

*O meu querido Stº António,  
Já precisamos de Abraços,  
Já nem há matrimónio,  
Quanto mais amações!!!*

*A diretora (A)braços  
Com uma epidemia  
O que vale são os Braços  
Para dar Alegria!*

*Estamos a desconfinar  
A curar os neurónios;  
Não adianta refilar,  
Com os nossos Antónios....!*

*Vamos à teleconferência,  
Ao Zoom reunir;  
Tratar da Contingência,  
Para depois descontraír!*

*Os santos Populares  
Estão mesmo a chegar  
Come-se sardinha assada  
Com vinho a acompanhar.*

*No Santo António há música  
Festas a não acabar  
Bailarico em todo o lado  
Mas é melhor ficar no lar.*

*No Santo António temos festa  
Há sardinha em cada bar  
Neste ano Tás diferente  
Só em casa vamos dançar*

*Para colocar no manjerico  
Temos quadra popular  
Sardinha, bifanas e broa  
Pra comer até fartar.*

*Santo António é conhecido  
Por ter no colo o menino  
Mas só em Portugal  
O querem para padrinho.*

*Ele nasceu em Portugal  
Em Pádua arranjou cantinho  
Casa velha, gorda ou feia  
Está sempre no arranjinho.*

*Santo António de Lisboa  
És Santo casamenteiro  
Marido não me falta  
O que me falta é dinheiro.*

*Ó meu rico Santo António  
Tem compaixão de mim  
Por causa do COVID  
Andamos todos sós.*

*Ó meu rico Santo António  
Contigo quero caminhar  
Leva daqui o COVID  
Que só nos está a atrapalhar.*

*Santo António, meu amigo  
Um abraço te quero dar  
Mas por causa do COVID  
Este ano não vai dar.*

*Santo António é amado  
É santinho mundial  
No dia 13 de Junho  
Volta para o arraial.*

*Meu Santo António  
Meu santo padroeiro  
Não te esqueças de mim  
Abençoa-me o ano inteiro.*





*Pego-te Santo António  
Para este mal tirar  
Para tal como dançar  
Todos juntos o Teu dia Festejar.*

*Querido Stº António  
Este ano sem arco e balão  
Vamos todos desfilar  
Com o nosso coração.*

*Nesta quadra popular  
Tivemos muito que mudar  
As marchas pararam  
Mas a vida vai continuar.*

*Os abraços que não demos  
Os beijos que faltaram  
Mas o orgulho de sermos  
Os trabalhadores que auxiliaram.*

*Nos Santos Populares  
E noite de folia  
S. Pedro, St.º António e S. João  
Sempre com muita alegria.*

*Oh meu rico Santo António  
Meu santinho adorado  
Este ano não há bailarico  
Mas o meu amor... está do meu lado.*

*Meu Querido Santo António  
Obrigada por me trazeres felicidade  
Nestes dias mais difíceis  
Alegrares a nossa linda cidade.*

## **FESTEJOS DO SÃO JOÃO NA QUINTA DOS INGLESINHOS**

Não houve a tradicional sardinhada, mas não faltaram as quadras populares feitas pelos colaboradores e utentes da formação profissional.

*Santo António casamenteiro  
Arranja-me lá um lindo amor  
Chamo-me Paula Mexia  
E que seja um eterno sonhador.*

*Ó meu rico Padroeiro  
Meu São João de Azulejo  
Batizou Cristo Primeiro  
Com o Covid eu não o vejo*

*Oh meu rico Santo António  
Meu santinho milagreiro  
Manda embora o Covid  
E volta a ser casamenteiro.*

*São João está a Chegar  
E as noites alegrar,  
Mais de Dez não podem estar.  
Os Santos a bailar*

*São João já começou  
Na marcha vou estar  
Com os meus amigos  
E com eles vamos dançar*

*Meu querido Santo António  
Meu Santo Antoninho  
Leva-me esta pandemia  
Que é uma armadilha.*

*Meu querido São João  
Dá-me um balão  
Para eu brincar  
Com esta Quarentena*

*Ó meu rico São João  
Que és grande ninguém duvide  
E para te tornares Gigante  
Acaba lá com o Covid*

*Ó meu Santo António  
Este anos estás confinado  
Não há festas nem arraiais  
Eu também estive fechado.*

*O meu Santo António  
O meu Santo Casamenteiro  
Não há nada para fazeres  
O Covid apareceu primeiro*

*Santo António sem arraial  
até fico transtornado  
pior que sardinha sem sal  
é estar confinado.*



# E-LEARNING

## - APRENDENDO A CONVIVER EM TEMPOS DE COVID...

**D**e volta ao Centro de trabalho e de regresso às tecnologias. Alguns dos nossos clientes, bem como os colaboradores, mantiveram-se em teletrabalho. Os moldes da nossa forma de trabalhar reinventaram-se com o regresso à labuta. Com as exigências do momento, foi necessário adaptar estratégias de intervenção em grupo, de forma a permitir a continuidade de apoios em segurança. As imposições da não partilha de materiais disponíveis e limitação dos objetos que podem trazer de casa, implicou numa reorganização em que a tônica essencial foi a criatividade e inovação na forma como os apoios chegam aos clientes e respetivos colaboradores.

Criamos de raiz atividades, desafios e exercícios interativos, que permitem a ocupação e o aumento da participação.

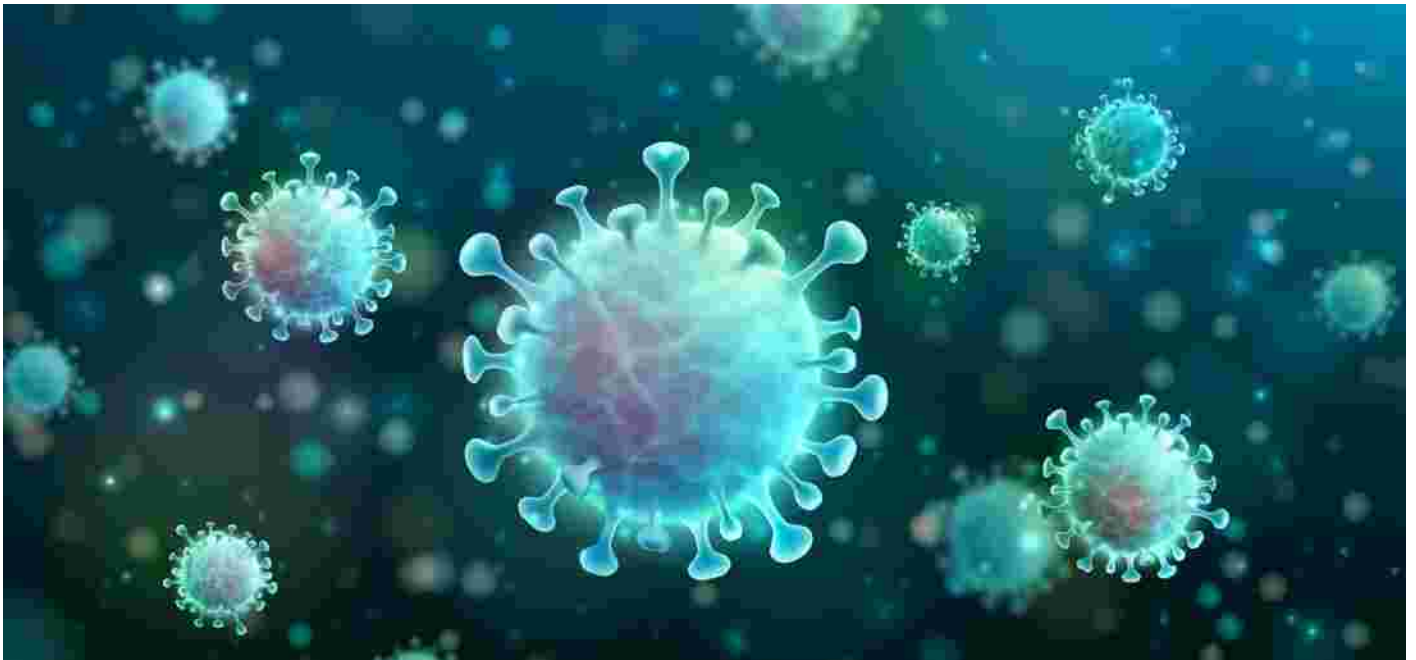
Enquanto equipa, fomos desafiados a criar e a adaptar metodologias de intervenção que, por um lado, limitassem os efeitos que o isolamento impõe, e por outro, ajustassem os desafios aos diferentes níveis de competência. Foram criados exercícios (jogos) de categorização, memória, correspondência, escolha múltipla, preenchimento de lacuna, sopas de letras; relacionados com os interesses e dia a dia dos Jovens (rotinas diárias, regras de higiene e segurança, relacionamento interpessoal, resolução de problemas, etc.) Manteve-se, desde março, o curso de prevenção de Bullying na Deficiência no formato de ensino à distância.

Aquilo que a distância social impõe a Tecnologia aproxima! +

Joana Barros, Marina Pousão (psicólogas - CAO AJUDA)



## LIÇÕES DE UM MICROSCÓPICO CORONAVÍRUS



**S**exta-feira, 14 de março de 2020 – em meio a temores e incertezas face a uma Pandemia que se anunciava, despedíamo-nos para mais um fim-de-semana, sem que ainda pudéssemos imaginar o quanto a vida, tal como a conhecíamos, estava prestes a mudar.

Três meses se passaram desde então e hoje muitas coisas se alteraram nos nossos dias. Não de igual forma para todos, porque uns encontram-se em situações mais vulneráveis que outros, mas cada um de nós – colaboradores, utentes e familiares – e todos nós juntos – APPACDM de Lisboa, País, Mundo – vivemos uma realidade diferente.

Como estamos a lidar com ela, o que aprendemos, o que inovámos e o que ainda podemos aperfeiçoar, são questões sobre as quais vale a pena refletir, para que tudo isto resulte em algo maior e melhor para todos.

Na APPACDM de Lisboa, escolhemos fazer parte da solução e fomos mantendo o equilíbrio entre os cuidados que a situação impõe e a coragem que o caminho exige, porque temos a responsabilidade e a vontade de seguir em frente, sempre.

Durante os dias de incerteza e de isolamento, mais ou menos acentuado de acordo com a vida profissional de cada um, percebemos que se lá fora as ruas silenciaram, dentro de nós, desligado o piloto-automático da rotina e da correria do dia-a-dia, surgiu uma

voz a dizer-nos que estava na hora de sairmos da nossa zona de conforto e aprendermos as lições que o momento proporcionava. E aprendemos, muito!

Aprendemos, em primeiro lugar, que todos somos importantes, que todos contamos quando se trata de lidar com uma ameaça ou objectivo comum. Cada um, no seu lugar, é técnico das tarefas que lhe cabem neste processo. Se um faltar, toda a estrutura fica comprometida.

Aprendemos que sentimos saudades uns dos outros e do nosso trabalho.

Aprendemos que é essencial ter tempo para fazer aquilo que gostamos, porque a saúde emocional é o nosso grande motor. Tempo para reflectir, estudar, pesquisar, planear, inovar, tempo para crescermos.

Aprendemos que se nuns dias ajudamos, noutros precisamos de ajuda. Preocupámo-nos uns com os outros e apoiámo-nos uns aos outros.

Aprendemos que, no limite, o que sustenta o mundo, as empresas, as instituições, são as atitudes de cada um e como tal, esta é uma questão muito mais ética, do que económica.

Não sabemos por quanto tempo mais teremos que lidar com este vírus e todas as suas implicações, os desafios prolongam-se mas continuamos cá, hoje mais fortes, mais conscientes e mais confiantes.

*Alexandra Velez, professora (CAO Ajuda)*



# CAMPANHA

A campanha realizada pela APPACDM chegou ao fim, mas o tema tem de continuar a ser falado. A empregabilidade das pessoas com deficiência intelectual merece um debate sério e alargado, para avaliar as oportunidades e desafios que se colocam aos candidatos, famílias e instituições.

A campanha foi feita através de 12 vídeos, com 12 jovens adultos e 12 personalidades de diferentes profissões, que deram a cara pela inclusão das pessoas com deficiência intelectual no mercado de trabalho. A Tia Cátia foi uma das personalidades. Fez o vídeo com a Inês Lopes, no cenário do seu programa para o canal 24Kitchen. Pedimos à Tia Cátia que partilhasse um testemunho sobre esta experiência.



## Testemunho da Tia Cátia

Fazer parte deste projecto foi, para mim um grande privilégio. A Inês é absolutamente maravilhosa e ensinou-me, entre outras coisas, que querer é poder, e que mais importante do que fazer é querer fazer e fazer com amor. A entrevista que a Inês me fez, demonstrou a dedicação que aplica a tudo a que se propõe fazer.

É fundamental a integração de todos na nossa sociedade, pois a torna mais rica e consequentemente nos enriquece também.

Ao ter participado neste projecto, também eu me sinto mais rica, OBRIGADA Inês!

Cátia Goarmon



## APPACDM NOS MEDIA

A noite de 20 de Junho de 2017 ficou guardada na história da nossa Associação. A Gala Solidária dos 55 anos da instituição encheu o auditório da Fundação Champalimaud, com a presença muitos familiares e amigos, além dos ilustres artistas que abrilhantaram o evento e nos encheram de orgulho. Recordamos algumas notícias sobre a Gala. +



## FESTIVAL AO LARGO REALIZA-SE, ESTE ANO, NA AJUDA

Com uma programação que reúne música clássica, bailado e, este ano, também o teatro, o evento vai decorrer 10 a 25 de julho no pátio do Palácio Nacional da Ajuda, em Lisboa.

Abre com o Grupo de Metais e Percussão da Orquestra Sinfónica Portuguesa e fecha com a atuação dos bailarinos da Companhia Nacional de Bailado.

A 12ª edição do Festival ao Largo não esquece o contexto COVID-19 e, além do cumprimento das regras de distanciamento do público e artistas, a organização decidiu fazer duas homenagens: no dia 15 de julho, aos profissionais que estiveram na primeira linha do combate à pandemia (saúde, proteção civil e forças policiais, etc); no dia 18 de julho, às vítimas do coronavírus.

Pode consultar o programa em [festivalaolargo.pt](http://festivalaolargo.pt).

A entrada é gratuita. +



## E QUE TAL UM PIQUENIQUE EM SINTRA?

A té Setembro, um sábado por mês, pode fazer a reserva exclusiva de um espaço, para fazer um piquenique, nos Parques da Pena, Monserrate ou nos Jardins de Queluz.

A proposta é da empresa Parques de Sintra-Monte da Lua, que pretende recuperar as antigas vivências do património histórico.

“No século XIX, os piqueniques representavam uma forma incontornável de viver os jardins, em comunhão com a natureza. Era uma experiência usualmente partilhada em família e com os círculos mais íntimos de amizade, como o demonstram, não só, fotografias e relatos da época”, refere o anúncio da iniciativa no site [parquesdesintra.pt](http://parquesdesintra.pt), onde pode fazer a reserva e conferir o menu. O piquenique é servido numa cesta, com toalha, mantas e utensílios.

Ainda estão disponíveis as datas de 25 julho, 29 agosto e 26 setembro. +

## ARTE PARA HOMENAGEAR PROFISSIONAIS DE SAÚDE

São os que estão, desde a primeira hora, na linha da frente do combate ao Coronavírus. Já lhes bateram palmas, sucedem-se os agradecimentos nas redes sociais e nos discursos políticos. A arte urbana também lhes presta homenagem: aos médicos, enfermeiros, profissionais da área da saúde.

Há um novo mural, no Alto dos Moinhos, em Lisboa, projetado pelo artista grafitter Edis One, com os artistas Pariz One e Ôje. Um conjunto de figuras sem rosto, para “transmitir de uma forma transversal uma mensagem de agradecimento”, refere o artista.



O mural foi, simbolicamente, inaugurado no dia 19 de Junho, às 16h26, no dia e hora em que a Organização Mundial de Saúde declarou a pandemia de COVID-19.

A obra irá passar da parede ao papel, numa edição limitada de 150 serigrafias, cujo valor das vendas reverterá para a Casa do Artista, num contributo que pretende ajudar a minimizar o impacto causado no setor cultural.



No Centro Hospitalar Universitário de São João, no Porto, o artista Vhils (Alexandre Farto) produziu um mural, a que chamou de “simbólica linha da frente”, com dez rostos de médicos e enfermeiros, “em homenagem a estes verdadeiros heróis do dia a dia, muitas vezes esquecidos”.

A obra também foi inaugurada no dia 19 de Junho. +

Sede  
Av. 5 de Outubro n.º 104 – 5.º  
1050-060 Lisboa

Os Serviços Centrais funcionam em:  
Rua Adolfo Coelho, n.º 9A  
Apartado 9066 - 1900-801 Lisboa

Telefone 21 792 87 20  
Fax 21 792 87 49  
E-mail: [geral@appacdm-lisboa.pt](mailto:geral@appacdm-lisboa.pt)



**DISTANCIAMENTO**  
**+ PREVENÇÃO**