

MAIS

+ INFORMAÇÃO + COMUNICAÇÃO



JAN/FEV/MAR | 2021 | TRIMESTRAL



DE VOLTA À CRECHE!

DESCONFINAMENTO COMEÇA PELOS MAIS NOVOS

59^º
ANIVERSÁRIO



+ UTENTES, FAMILIARES, COLABORADORES
E DIREÇÃO FORAM DESAFIADOS A DIZEREM
O QUE REPRESENTA A APPACDM.

+ OPINIÃO

“ A APPACDM É UMA MARCA! ”

Caros Associados, Colaboradores e Amigos

Umas breves palavras para vos desejar uma Páscoa feliz, lembrando que na sua génese está a Ressurreição, ou seja, o renascimento que tanto ansiamos após este ano duro e difícil de compreender.

Entendendo esta nossa publicação como um veículo direto de informação, aproveitamos a oportunidade para vos sensibilizar para o esforço em responder às necessidades de manutenção e conservação, de equipamentos e edificado, nas estruturas da nossa Associação, inseridas em quatro concelhos, nomeadamente Lisboa, Odivelas, Almada e Cascais.

Facilmente é perceptível tratar-se de uma área de intervenção onerosa e de complexidade logística acrescida, decorrente da sua já referida dispersão.

As opções “recursos internos” e a “contratação externa” balizam as soluções possíveis tendo historicamente começado pela primeira e evoluído para a segunda, esta por oferecer maior flexibilidade e menores custos fixos.

A frequência, diversidade técnica e, repetimos, dispersão de locais de intervenção recomendariam a contratação de empresa que assegurasse a resposta a todas essas necessidades. Contudo, o custo de um prestador de serviços global – que incluiria tempo para deslocações – é incomportável para a Instituição.

Também o recurso exclusivo a empresas externas para as inúmeras necessidades pontuais depara-se com uma dificuldade adicional em termos processuais e, conseqüentemente, de tempos de resposta: a sujeição à contratação pública.

A opção por uma situação mista, integrada na nossa área instrumental “Soluções com valor” foi a encontrada, a qual, em particular no âmbito da “manutenção”, tem correspondido às expectativas.

Necessidades de maior dimensão são adjudicadas no exterior obedecendo às normas da contratação pública, por inerência processual nem sempre com a oportunidade requerida.

Não podemos deixar de referir que o apoio ao investimento, do Estado e da maioria das Autarquias, é praticamente inexistente, posição que muito gostaríamos de ver contrariada com a aprovação de candidatura submetida ao programa de apoio PARES, para a muito necessária reabilitação do nosso Centro Bonny da Ajuda, origem de todas as APPACDM's existentes no país. Aspiração esta de algum modo também um renascimento neste tempo de Páscoa..

Vice-presidente da Direção
Luis Cascais Xavier

UTENTES E COLABORADORES DOS LARES JÁ ESTÃO VACINADOS

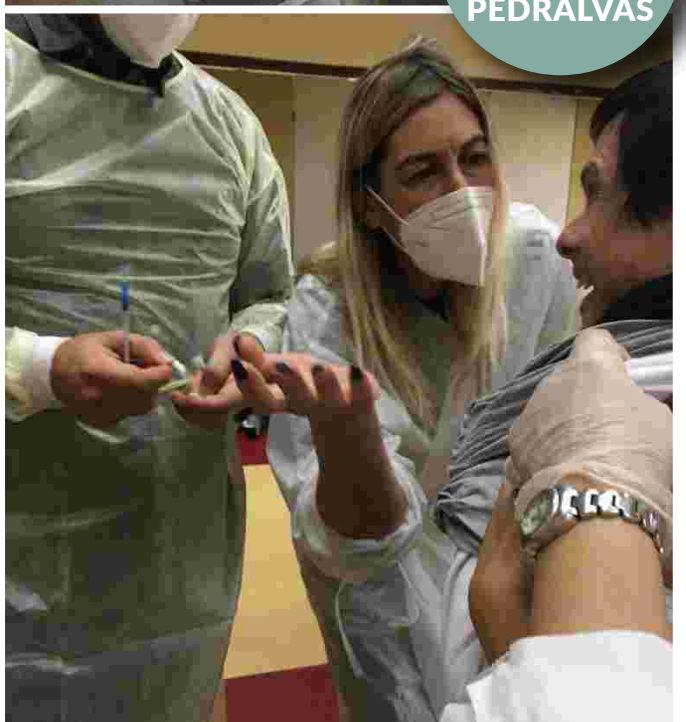
O processo de vacinação contra a COVID 19 teve início nos lares da APPACDM, tal como foi estipulado pelas autoridades de saúde.

O Lar de Pedralvas já recebeu as duas doses da vacina, a 21 de janeiro e 11 de fevereiro, abrangendo 25 utentes e 33 trabalhadores.

No Lar da Penha de França, foram vacinados, a 19

de janeiro, 15 utentes e 14 trabalhadores; a 19 de fevereiro, um utente; e a 4 de março, 4 utentes e 8 colaboradores. Neste caso, há um total diferente entre as duas doses porque se registou, no período da vacinação, um surto de COVID, que afetou 10 utentes e 6 colaboradores.

Na Residência Júlia Moreira já foram administradas >





as duas doses, a 21 de janeiro e a 11 de fevereiro, a 13 utentes e 29 colaboradores.

No Lar Residencial Casas da Alapraia, em Cascais, a 1ª dose foi dada a 23 utentes e 25 colaboradores, no dia 21 de fevereiro. A 2ª dose, administrada a 20 de março, abrangeu 23 utentes e 24 colaboradores.

No Centro da Quinta dos Inglesinhos, em Almada, 12 utentes e 21 colaboradores receberam as duas doses, a 24 fevereiro e a 17 de março, administradas pela equipa de saúde pública do ACES Almada-Seixal, que demonstrou “muito profissionalismo e muita simpatia”. ➕



PESSOAS COM TRISSOMIA 21 TÊM PRIORIDADE NA VACINAÇÃO COVID19

A Direção-Geral da Saúde anunciou, a 1 de março, que vai ser dada prioridade às pessoas com Trissomia 21, de idade superior a 16 anos, na vacinação contra a COVID 19.

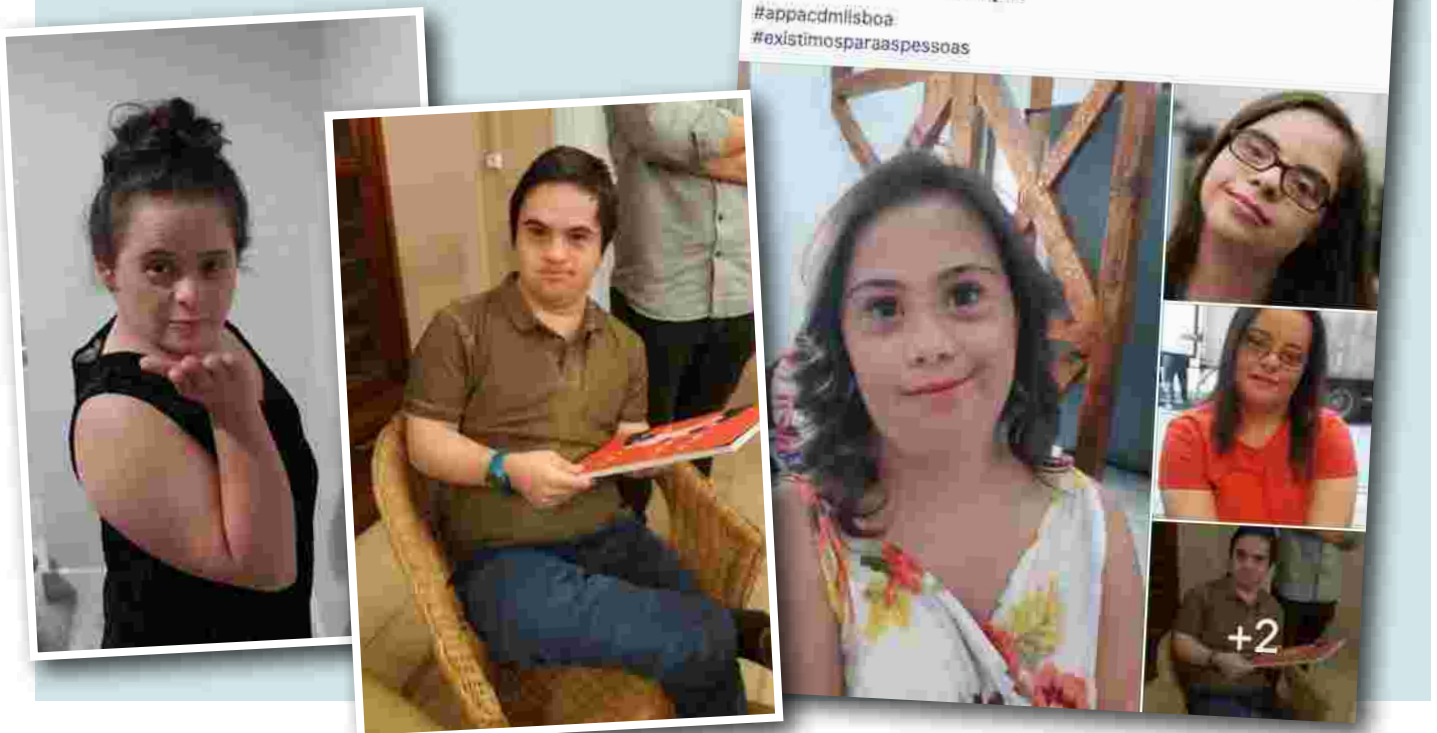
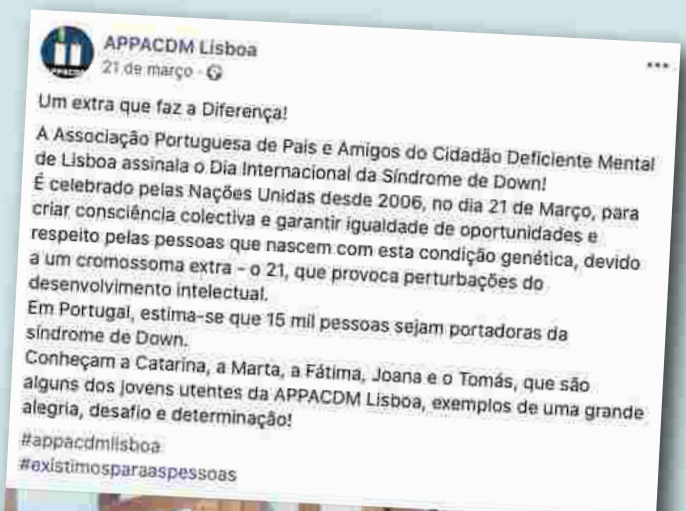
O utente (ou familiares) deve contactar o centro de saúde/médico de família, e depois de estar inscrito na plataforma de Prescrição Eletrónica de Medicamentos, deve aguardar a convocatória para ser vacinado. **+**



UM EXTRA QUE FAZ A DIFERENÇA!

O Dia Internacional da Síndrome de Down foi assinalado a 21 de Março.

A data é celebrada pelas Nações Unidas desde 2006, para criar consciência colectiva e garantir igualdade de oportunidades e respeito pelas pessoas que nascem com esta condição genética, devido a um cromossoma extra - o 21, que provoca perturbações do desenvolvimento intelectual. Em Portugal, estima-se que 15 mil pessoas sejam portadoras da síndrome de Down. **+**



DIA DO PAI

Com a colaboração das mães...
tecemos linhas... para sur-
preender os pais da creche!
Foi no espaço de entrada/rece-
ção que foram surpreendidos e
convidados a este encontro de
pais e filhos, assinalando mais
um DIA DO PAI. +

Sou
pequerrino do tamanho de um botão
firo o papá no bolso e o mamã no

Um dia
a bolcheia sempre
é a papá caro do
cão

Pagui na
a família a família



FEUZZ
DIA DO
PAI



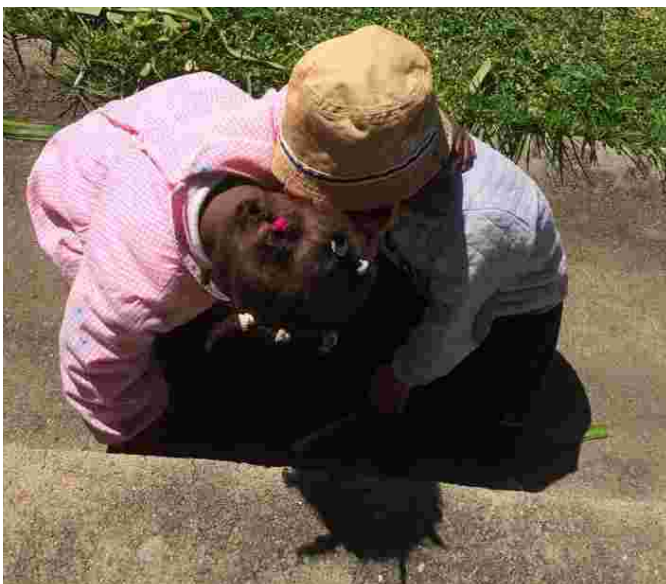


CAO REABERTOS A 5 DE ABRIL

Encerrados desde 21 de janeiro, os Centros de Atividades Ocupacionais voltaram a funcionar a 5 de Abril. Com medidas de proteção e distanciamento, para colaboradores e utentes. E com muita vontade de voltar a aprender e a conviver! +

REABERTURA DA CRECHE “A TARTARUGA E A LEBRE”

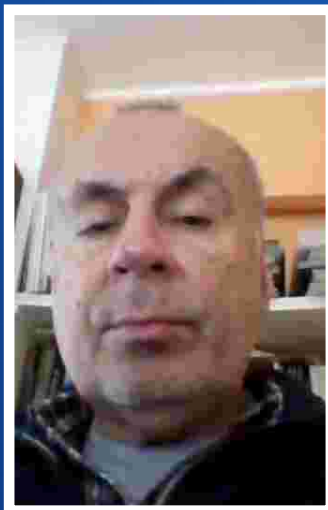
Foi no dia 16 de março que reiniciámos a nossa atividade, após 2 meses de encerramento. Com os mesmos cuidados e procedimentos, amor e carinho e com muitas saudades dos amigos...+



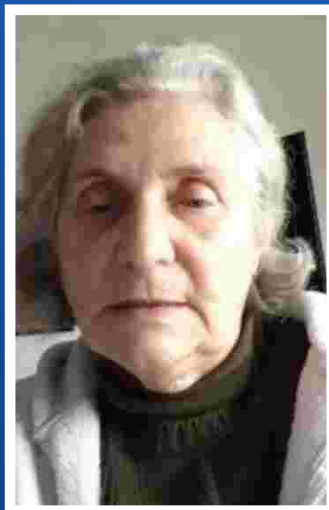
DAMOS VOZ E ROSTO A QUEM FAZ PARTE



Miguel Abranches Pinto



Luís Portugal



Fernanda Marques



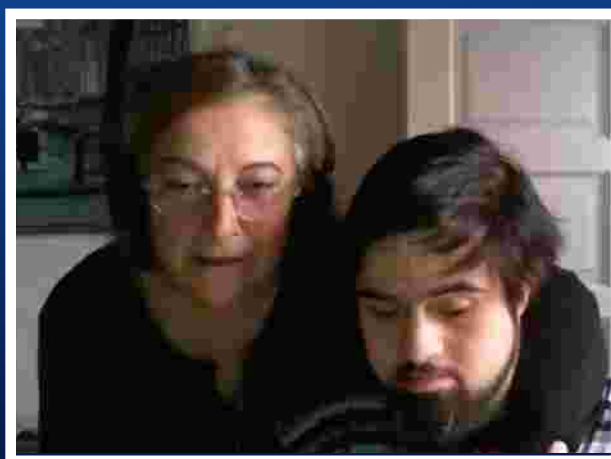
Catarina Marques



Carina Fumega



Diana Fernandes



Maria João Duarte e Tomás Pereira

Foi este o mote dos vídeos que assinalaram o 59º aniversário da Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Lisboa.

Os utentes, familiares, colaboradores e direção foram desafiados a dizerem o que representa a APPACDM.

Os vídeos foram transmitidos a partir do dia do aniversário, 2 de Fevereiro, e durante todo esse mês. E estão disponíveis na página de facebook e Instagram.

Miguel Abranches Pinto, familiar e vogal da direção, refere que “a bela idade de 59 anos é pouco menor que a idade do meu irmão, Luis, que a Associação acolhe desde há muito tempo. A vida e a história da Associação fazem parte integrante da minha própria vida e da minha família, são longos anos de presença constante, de suporte, apoio e amizade”.

Diana Fernandes, mãe de dois meninos que frequentam a creche, diz que para os filhos significa “brinca-

deira, carinho e alegria”, para ela significa “empatia, segurança e cuidados” (mesmo os mais especiais) assegurados.

Maria João Duarte considera que “a APPACDM é uma instituição que tem várias vertentes: amor, solidariedade, competência e faz parte das nossas vidas”. E para o seu filho **Tomás Pereira**, utente do CAO Ajuda, a Associação “é onde eu aprendo algumas coisas”.

Claudina Castro expressa agradecimento por ter a filha, há 28 anos, na APPACDM e porque tem “contado sempre com eles e continuo a contar”. Para a filha **Fátima Castro**, “o melhor é aprender muitas coisas e querer ser feliz”.

Luís Portugal conta que quando o filho nasceu, há 33 anos, foi na APPACDM que encontraram o apoio necessário, “que tem feito muito a diferença na nossa vida e na vida do Francisco”. E que “sempre encon- ➤

DA APPACDM DE LISBOA!



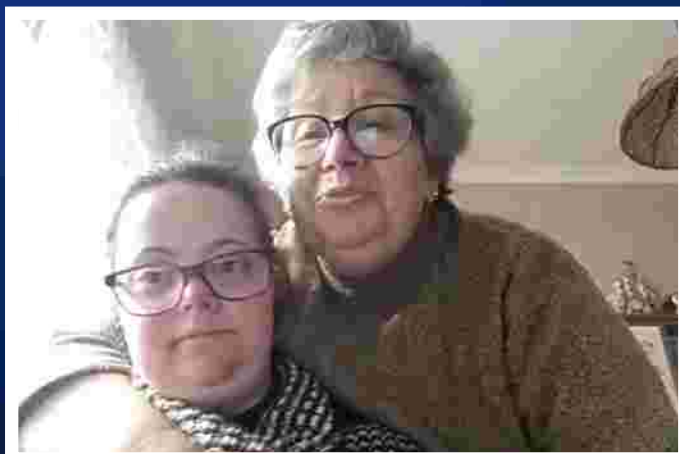
Celeste Gomes



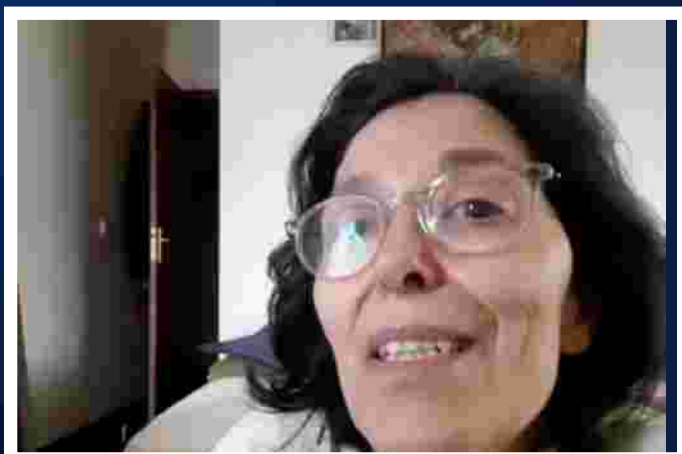
Carla Caseiro



Marina Pousão



Claudina Castro e Fátima Castro



Isabel Domingues

59.º

A N I V E R S Á R I O

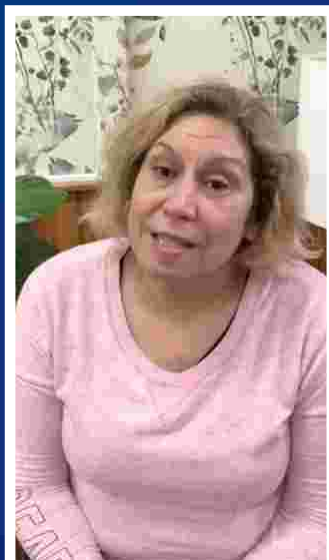




Diana Guerreiro A



João Franco



Luzia Marques



Ana Portas

tramos uma disponibilidade muito grande, uma atenção e um carinho enorme”.

Fernanda Marques considera que a APPACM é “a segunda casa da Catarina”, a sua filha, que integrou o grupo das primeiras crianças a frequentarem a creche. E a **Catarina Marques** lembra também que “há muito tempo estive na creche e passei para o CAO Ajuda”.

A utente **Dina Guerreiro**, de sorriso no rosto, afirma “gosto muito da Associação, gosto de estar cá, e é a minha casa”.

A utente **Carina Fumega** deseja “boa sorte a funcionários e a todos nós, aos colegas”.

A colaboradora **Luzia Marques** assegura que “tenho tido, ao longo destes anos, grandes amizades aqui dentro, tanto com os pais, colegas e, claro, com os clientes”.

A terapeuta **Isabel Domingues** (já reformada) reco-

nhece que “é uma Associação que, para mim, significa amor, respeito e amizade”.

A colaboradora **Carla Caseiro** entende que “a APPACDM é, como o nome indica, uma associação de pais e amigos, com valores com os quais eu me identifico e tenho o maior orgulho em fazer parte”.

João Franco, familiar e voluntário, afirma: “como pai gosto de cá estar e gosto que o meu filho cá esteja, como voluntário, venho cá e gosto de cá vir”.

A **Celeste Gomes**, utente de lar, “deseja um bom dia e muitos parabéns”.

A série de vídeos alusivos ao aniversário terminou com a utente **Ana Portas** a exprimir, à sua maneira, com o recurso a cartazes, que a APPACM é Amor, Carinho, Alegria. +

Produção dos Vídeos: Moisés Romão

59

A N I V E R S Á R I O



UTENTE NUNO ALEIXO DISCURSA EM PALESTRA COM ALUNOS DE MEDICINA

“GOSTAMOS DE SER NÓS A DIZER AO MÉDICO O QUE SENTIMOS”

O Nuno Aleixo, utente do CAO Júlia Moreira, foi convidado a participar na palestra “E o acesso à saúde das pessoas com deficiência?”, que decorreu no dia 25 de Março.

A iniciativa foi promovida pelo departamento de formação da Nova Medical School, em parceria com o Instituto Nacional para a Reabilitação, e pretendeu dar voz a pessoas com deficiência sensorial, intelectual e motora.

A ideia de convidar pessoas com deficiência foi da Nova Medical School, mas a faculdade pediu ao INR para ser o interlocutor junto das pessoas com deficiência e fazer-lhes o convite. O INR conhecia o Nuno (de uma formação) e, por isso, convidou-o a participar na palestra.

A assistente social Alexandra Matos acompanhou todo o processo e conta que ao receber o convite “claro está que o Nuno aceitou!”. E preparou um discurso muito pessoal e com alertas muito importantes.

Na palestra, que decorreu através da plataforma ZOOM, o Nuno Aleixo apresentou-se: “tenho 39 anos, tenho Síndrome de Down, ando no CAO Júlia Moreira da APPACDM de Lisboa, sou ajudante de cozinha, moro nos Olivais”.

Contou que, com 5/6 anos “era doente dos pulmões, tinha febre e estive internado no hospital muitas vezes” e também disse que teve Covid 19 em Dezembro do ano passado.

Depois abordou a discriminação de que é, por vezes, alvo, e disse, claramente, que “não gosto que olhem para mim de lado, que me viem as costas, não gosto de ser chamado de atrasado mental, não gosto que falem das minhas incapacidades”.

E porque estava a falar para futuros médicos, deixou-lhes uma mensagem: “eu e os meus colegas temos dificuldades nos hospitais, precisamos de ajuda. Gostamos de ser nós a dizer ao médico o que sentimos, gostamos que o médico fale connosco, faça as perguntas a nós e que nos responda e explique as coisas de maneira fácil. Nós vamos sempre ao médico com a mãe, o pai ou com um irmão, mas um dia poderemos



ir sozinhos. Somos adultos, cidadãos com direitos e deveres”.

A assistente social Alexandra Matos reforçou, por seu lado, que as pessoas com deficiência intelectual “têm dificuldades em se expressar, mas não são extra-terrestres, e também não são sempre crianças, tornam-se adultos!” E defendeu que é importante promover visitas de estudantes de medicina à APPADM de Lisboa para conhecerem a realidade da deficiência intelectual.

Um ponto que foi também referido, no início da palestra, por Fátima Alves, diretora da Unidade de Investigação, Formação e Desenvolvimento do INR, que apontou a importância do tema escolhido para o debate, que pretende “activar a sensibilização de alunos e alunas para, no futuro do seu ambiente de trabalho, serem protagonistas ativos de inclusão da pessoa com deficiência” nas unidades de saúde. E sublinhou que é importante “sensibilizar os alunos para as necessidades das pessoas com deficiência, com testemunhos reais”.

Além do Nuno Aleixo, a palestra contou com os testemunhos de Patrícia Santos (cega), Mariana Couto (surda) e Diogo Martins (deficiência motora).

Alguns utentes da Quinta dos Inglesinhos - Rita Cosme, Carlos Barata e André Silva - também participaram, abordando as suas dificuldades e desejos relativos ao tema do acesso aos cuidados de saúde. 

VOTAR “É O DIREITO DAS PESSOAS”

Alguns utentes da APPACDM de Lisboa participaram nas eleições presidenciais de 24 de janeiro, exercendo o seu direito e dever cívico de votar.

Para o Rui Almeida, “votar é um direito cívico”.

A Celeste Godinho conta que votar “é uma tradição, estou habituada a votar, antigamente ia votar com a minha mãe”. E sublinha também que “votar é dar um contributo”.

A Anabela Fraga reconhece: “apetece-me votar para sair

um pouco daqui”. E defende que “as pessoas têm de andar para a frente, o governo precisa do nosso trabalho e voto”.

Para a Anabela Claro, votar é “o direito das pessoas”. E acredita que “escolho uma pessoa como Presidente e essa pessoa vai ajudar as pessoas, dando transportes, casa, etc. É bom ter um Presidente para governar o povo”. +



CONSIGNAÇÃO DO IRS *PODEMOS CONTAR CONSIGO?*

Já pode entregar o seu IRS e, através dele, pode também apoiar a Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Lisboa! Basta assinalar no Quadro 11, Campo 1101, uma cruz (x) no espaço referente a Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública. E colocar o NIF da APPACDM Lisboa: **504646788**.

Não custa nada, não retira nada do seu reembolso, e está a ajudar a Associação a promover a inclusão social de crianças, jovens e adultos com deficiência intelectual.

A entrega do IRS em 2021, referente aos rendimentos de 2020, é realizada de 1 de Abril a 30 de junho, para qualquer categoria de rendimentos. +



ATIVIDADE PARA ADOÇAR O DIA!



Os utentes do Lar da Júlia Moreira estiveram entretidos na confeção de um salame. Aconteceu a 15 de Janeiro e não quiseram deixar de partilhar as imagens da divertida atividade e que ajudou a adoçar o dia de todos!

“Juntámos bolachas, chocolate, açúcar e afeto, e fizemos o nosso doce predilecto, o salame”. Deixaram também votos de que “a nossa DOÇURA contagie todos os seguidores da APPACDM-Lisboa”. +



#PENHADEFRANÇA DIZ OBRIGADO!

Dizer “obrigado” é sempre uma excelente oportunidade de demonstrar às outras pessoas o Bem que nos proporcionaram.

No Dia Internacional do Obrigado (11 Janeiro), os utentes e colaboradores da Residência da Penha de França quiseram reforçar o quanto é importante esta palavra, através de um cartaz muito colorido. +



DANÇA PARA TODOS!

No dia 19 de Fevereiro, o professor Telmo Falcão organizou uma aula de dança para os utentes de diferentes estruturas, que puderam acompanhar tudo através da plataforma ZOOM. Uma excelente forma de promover o exercício físico e a boa disposição!

Os utentes da Residência da Penha de França foram alguns dos participantes. +

CARNAVAL NA JÚLIA MOREIRA

Num dia de Carnaval diferente, por causa do confinamento, os utentes da Residência Júlia Moreira receberam a visita da “Palhaça Gargalhada” e divertiram-se bastante! +



QUADRAS

A colaboradora Isabel Lopes resolveu assinalar o seu regresso, em Fevereiro, para trabalhar no Lar da Penha de França com umas quadras muito engraçadas!

*Quando a Carla me ligou
Para eu ir trabalhar
Aí fiquei tão contente
Vou para a Penha ajudar*

*Encontrei a Paulinha
Que gosta de cozinhar
Ela vai para a cozinha
E deixa a fruta queimar*

*Temos outra Paulinha
A Faria pois então
Que anda a fazer dieta
Até me faz confusão*

*Este lar é divertido
Bem podem acreditar
A Júlia já tem um livro
Para mais tarde publicar*

*Hoje quando cá cheguei
Ouvi na escada a falar
Era a Amélia intrigada
Mas quem está a chegar?*

*É um grupo divertido
Bem podem acreditar
Se a Rita não põe a mesa
Ela não se vai calar*

*A Maria João querida
O nome me quer trocar
Assim que lá cheguei
Natália me quer chamar*

*Amanhã já muda o grupo
Vamos a festa fazer
Eu até tenho surpresa
Hum... o que será que vai ser?*

DIA DE REIS

As comemorações no Centro e Lar Júlia Moreira tiveram os tradicionais cantares das Janeiras e, claro, como não podia deixar de ser, o Bolo Rei também não faltou!



OS REIS MAGOS TAMBÉM PASSARAM PELO CAO AJUDA!

Vestidos a rigor, levaram alegria a todas as salas, aos utentes e colaboradores do Centro de Atividades Ocupacionais da Ajuda.





SOLUÇÕES COM VALOR OS NOSSOS PRODUTOS E OS NOSSOS SERVIÇOS



Para cumprir os objetivos sociais, a APPACDM de Lisboa criou “Soluções com Valor”, alinhando o empreendedorismo à produção interna, desenvolvendo as qualificações dos nossos utentes, para apresentar ao público produtos de qualidade, e, assim, promover uma imagem positiva da instituição e, sobretudo, das pessoas com deficiência intelectual.

E como fazemos isso? Com diversos produtos e serviços, como os doces e mel, o serviço de lavanderia, a encadernação e artes gráficas e a cedência de espaço para eventos e catering.

Todas estas áreas de negócio social têm dois objetivos muito claros e essenciais:

- Envolver os utentes da APPACDM de Lisboa, seleccionando as diferentes competências e, quando necessário, dando formação para novos saberes e fazeres;
- Promover iniciativas com impacto social e geradoras de receitas para a instituição.

Nesta altura, e porque a COVID-19 nos afetou a todos, estamos confinados e, por isso, temporariamente, sem poder partilhar a maioria dos nossos serviços e produtos.

Relativamente aos nossos “Produtos”, neste momento, apenas temos para venda o nosso Mel Multiflora.

As abelhas da Quinta não foram afetadas pela pandemia e, felizmente, continuaram a sua atividade normal.

Na área da Prestação de Serviços, alguns estão suspensos, mas mantivemos a Prestação de Serviços na área da Jardinagem, embora com todos os procedimentos de segurança, reforçando as práticas de limpeza, higienização e distanciamento, quer no transporte das equipas de trabalho, quer no próprio local, ou seja, mantendo a nossa atividade, mas conscientes do risco.

Mantivemos e mantemos, no entanto, a certeza que em breve, retomaremos a normalidade do dia a dia, ou talvez até de uma maneira mais intensa, porque entendemos melhor o que significa pertencer ao “grupo” e porque recomeçamos a ver os rostos e a tocar as mãos. +

Luis Besugo, Gestor Empreendedorismo



PROJETO FIT-DID

O ciclo de Seminários FIT - DID decorreu nos dias 20 e 27 de Janeiro, 3 e 10 de Fevereiro, com debates sobre a importância de estimular o exercício físico orientado em pessoas com Deficiência Intelectual e Desenvolvidamental (DID). A APPACDM de Lisboa é parceira deste projeto que é desenvolvido pela Faculdade de Motricidade Humana, com o apoio do Instituto Português do Desporto e Juventude.

A psicóloga Marina Pousão e a técnica Susana Ferreira, licenciada em Educação Especial e Reabilitação, participaram nos debates e apresentaram as conclusões gerais da iniciativa.

O projeto FIT-DID, desenvolvido em parceria entre a APPACDM de Lisboa e a FMH, foi ampliado através da continuidade e do aperfeiçoamento dos protocolos desenvolvidos nos anos de 2018 e 2019 pelo Projeto H2O Trissomia.

Este projeto pretende produzir evidência científica sobre a caracterização da aptidão física e qualidade de vida no processo de envelhecimento da população com défice intelectual.

Pretende-se a produção de programas de exercício para indivíduos com DID (Deficiência Intelectual e Desenvolvidamental) e, numa perspectiva comunitária, educar e estimular a prática de exercício físico, de modo a proporcionar melhores índices de qualidade de vida e integração na sociedade.

Entre os objectivos previstos destaca-se:

- Aumentar o número de indivíduos avaliados, de 118 para 200, para dar continuidade ao estudo dos níveis de aptidão física e qualidade de vida no processo de envelhecimento;
- Continuar o estudo de validação dos efeitos de programas de exercício em indivíduos com DID;
- Organização de seminários para a comunidade da APPACDM, parceiros, estudantes ou profissionais de saúde (Ciclo de Conferências Webinar);
- Desenvolver o website que sirva para disseminar o projeto e boas práticas;
- Desenvolver material pedagógico para o estímulo e liderança de sessões de exercício estruturado à distância, na modalidade individual e de pequenos grupos.

No sentido de ir ao encontro destes objectivos, encontrando-nos em fase de diversas restrições ao nível da segurança, houve necessidade de criar estratégias que facilitassem a intervenção, mantendo o distanciamento e o cumprimento das regras.

Assim, a opção/solução foi associar a forma como as aulas estavam a ser dadas em ginásio pelo técnico da APPACDM de Lisboa, com todas as medidas asseguradas, e recorrer à tecnologia de forma a permitir que o Técnico da FMH pudesse desenvolver o projecto através das aulas necessárias minimizando assim o impedimento da presença física do mesmo.

Este aspecto serviu igualmente de tema para um dos diversos seminários em que houve a oportunidade de fazer referência à necessidade da adaptação, de criatividade, de reinventar estratégias, de aprendizagens, de tentativa e erro para tornar possível a intervenção, a manutenção de programas, de chegar com o recurso das novas tecnologias onde estaríamos impedidos de o fazer presencialmente. +





COMO SE “VENDE” A CAUSA DA DEFICIÊNCIA INTELECTUAL?

Opinião de **António Mendes**

Director de programação da RFM

Professor do IADE/Universidade Europeia

Tenho boas notícias para lhe dar. A APPACDM é uma marca! O leitor poderá achar estranho que uma associação com as características da APPACDM possa ser uma marca, mas a verdade é que é. Quando pensamos em marcas, é comum pensar nas mais fortes, mais conhecidas. Tipo Coca-Cola, Apple, Google, Continente ou Delta, por exemplo. É normal que assim seja. Estas estão entre aquelas que detêm maior notoriedade e melhor imagem de marca. Mas, se lhe disser o que entendo que é uma marca, rapidamente vai chegar à conclusão que tenho razão. Que a APPACDM é uma marca e que há vantagens em entendê-la (e trabalhá-la) como tal. É comum pensar-se que uma marca é um logotipo, um símbolo ou um nome. Esta é uma visão muito redutora. Uma marca é bem mais do que isto. Nas minhas aulas, costumo frequentemente contar uma história para demonstrar que uma marca é bem mais do que os seus elementos de identidade. Há uns tempos, numa visita à FNAC, comprei por impulso uma mala de viagem com um enorme logotipo da PANAM. Se o leitor tiver mais de 45 anos é provável que saiba o que é a PAN AMERICAN. Se tiver menos, talvez até conheça este nome. Mas é, de certeza, por causa de uma série que estive no HBO há uns tempos.



A PANAM foi uma das maiores companhias de aviação de sempre. A ideia de voar com estilo deve-se a muitas companhias que voaram nos anos 1960 a 1970, mas em particular à PAN AMERICAN. Apesar de eu nunca ter voado na PANAM, por questões familiares, esta companhia de aviação está presente nas minhas memórias de infância. E assim, quando naquele dia passei por uma mala de viagem com o “logo” da PANAM, daquelas que as companhias de

aviação ofereciam aos seus clientes há 40 anos, não hesitei e gastei 75 euros por impulso. Mal saí da FNAC tive aquela sensação que muitos de nós temos quando compramos coisas por impulso. Um friozinho na barriga, uma sensação de arrependimento, um “para que é que foste gastar este dinheiro?”.

Nesta altura, o leitor há-de estar a pensar o que é que a história da PANAM e da mala de viagem que comprei por impulso tem a ver com a APPACDM. Tem tudo a ver. O que me levou a comprar a mala não foi o





design, o preço, a cor, a disponibilidade na loja. Provavelmente, foi um pouco disto tudo embrulhado na marca PANAM. O que me impulsionou a tomar a decisão de comprar aquela mala de viagem foram as minhas memórias, tudo o que tenho guardado na minha cabeça sobre aquela marca e que, claro, afeta as minhas emoções.

É, por isto, que esta história me ajuda a explicar o que entendo que é uma marca. Alguém que não soubesse o que foi a PANAM não iria comprar a mala como eu comprei. Se a comprasse, seria pelo seu design. Seria porque a tinha achado bonita ou prática, desde que o preço favorecesse a decisão. Isto significa que uma marca é, acima de tudo, um conjunto de perceções que guardamos nas nossas memórias e que, muitas vezes, implicam a existência de emoções e opiniões relativamente a uma dada entidade. E, quanto mais pessoas tiverem memórias sobre uma dada marca, maior é a sua notoriedade. É o caso das marcas que referi há umas linhas atrás. Há dias, Rui Nabeiro completou 90 anos. Ele é apenas uma das memórias que associamos aos Cafés Delta – uma das marcas portuguesas com maior notoriedade e melhor imagem. Mas à Delta associamos também, para além do seu logotipo inconfundível, o sabor tipo destes cafés, a sua imensa disponibilidade em estabelecimentos de restauração de norte a sul do país ou até, em alguns casos, o orgulho que sentimos quando vemos a Delta fora de Portugal.

Entendendo as marcas desta forma, já vemos que quase tudo pode ser uma marca. Porque a APPACDM tem notoriedade – há um conjunto de pessoas que conhecem a sua existência -, e tem uma imagem de marca – esse conjunto de pessoas que a conhece guardam um conjunto de boas memórias sobre os serviços da associação -, ela já é, por tudo isto, uma marca. Entendê-la por esta perspectiva trás vantagens pois permite conhecer e compreender algumas variáveis que são importantes nas relações de uma entidade, mesmo uma IPSS; com os públicos. Claro que uma marca como a APPACDM tem características específicas completamente diferentes da Delta ou da PANAM. Mas a APPACDM é, sem dúvida, uma marca. +



O Desporto e a Moda são áreas em que a deficiência tem sido notícia, por motivos muito felizes!

E os exemplos de superação e de sucesso podem ser apontados no país e no estrangeiro.

O Diário de Notícias (e a Agência Lusa) destacaram as medalhas dos atletas portugueses, no Mundial de Atletismo em França.

O Jornal de Notícias fala da moda cada vez mais inclusiva, com a notícia de uma modelo britânica em destaque nas revistas.

Mas, claro, os alertas ainda são muito necessários e importantes, como os que têm sido feitos neste contexto de pandemia, em que as pessoas com deficiência intelectual são “esquecidas” nas medidas oficiais. A Rádio Renascença noticiou que, a uma semana da reabertura dos Centros de Atividades Ocupacionais, as instituições (como a APPACDM Lisboa) não tinham indicações claras sobre os utentes dos lares e sobre a vacinação de profissionais e utentes dos CAO. +



Sede e Serviços Centrais
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

EXISTIMOS
PARA AS PESSOAS



0,5% DO IRS CONSIGNAÇÃO

11	CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPOSTADO			
ENTIDADES BENEFICIARIAS				
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	☐	NIF	IRS	IVA
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 8, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	☒	1101	504646788	X

PODEMOS CONTAR CONSIGO?

**ESCOLHA APOIAR A ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PAIS
E AMIGOS DO CIDADÃO DEFICIENTE MENTAL DE LISBOA!**

- I** **INCLUSÃO**
TRABALHAMOS PARA A INCLUSÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL
- R** **RECONHECIMENTO**
A NOSSA MISSÃO TEM RECONHECIMENTO SOCIAL
- S** **SOLIDARIEDADE**
TODOS JUNTOS FAZEMOS UM MUNDO MELHOR

PODE FAZER A SUA PARTE. NÓS FAZEMOS A NOSSA!