

MAIS

⊕ INFORMAÇÃO ⊕ COMUNICAÇÃO



JUL/AGO/SET | 2021 | TRIMESTRAL



BELEZA

EM TODAS AS SUAS FORMAS

De regresso à normalidade

Os praticamente decorridos dois anos marcaram a vida de todos nós, a muitos definitivamente, a outros não tanto, a maioria com dificuldades diversas, mas felizmente capazes de recuperar dos efeitos sentidos, com mais ou menos esforço,

Nas empresas e outras organizações o impacto foi semelhante.

No nosso caso, enquanto direção da Instituição, vivemos ambas as situações.

A de natureza mais pessoal, não só pela proximidade com os nossos Utentes e conhecimento das limitações impostas e da sua capacidade de superação, mas também pelo esforço e espírito de missão dos nossos Colaboradores. Para estes o nosso reconhecimento.

A outra tentando que a Instituição correspondesse ao que dela todos esperavam e avaliando e decidindo pelo que entendemos serem os “remédios” que melhor a protegessem e agora que a ajudem a recuperar dos efeitos sofridos.

Mas também tomando as iniciativas possíveis para o futuro.

É nesta última perspectiva que encaramos o final de 2021 e os próximos dois anos, lembrando que a associação é de todos e que a participação é um dever e a única forma de a protegerem e de lhe assegurar a continuidade.

Mais uma vez apelamos à presença nas assembleias gerais e reafirmamos a disponibilidade da direção para receber, informar e capacitar os mais interessados para que se possam integrar nesse futuro.

Presidente da Direção

Mário Matos

COVID 19

O QUASE regresso à NORMALIDADE

Ao longo do mês de Setembro e à luz das orientações do Governo Português e da Direção Geral de Saúde, também a nossa Instituição avançou no desconfinamento caminhando progressivamente para a “Normalidade”.

A medida mais celebrada foi o reencontro com as famílias: a ida dos residentes a suas casas sem necessidade de realização de teste no regresso ao Lar Residencial e as visitas dos familiares.

Nos Centros as “bolhas” (grupos separados) foram progressiva e cautelosamente alargados e os espaços comuns (refeitórios, ginásios, salas de lazer) passaram a ser totalmente utilizados. Os colaboradores que são partilhados entre Centros, regressaram à sua atividade de origem e os colaboradores externos, às Terapias e às Artes. Os estagiários das Faculdades com quem temos parcerias irão começar os seus estágios e os voluntários regressarão em breve. Só faltam as orientações da Segurança Social, sobre a deslocação dos nossos Residentes que frequentam ou trabalham noutros Centros ou na comunidade. É urgente que se decida.

Mas...o QUASE deve estar sempre presente e com base em regras que devem continuar a ser cuidadosamente seguidas para que se evitem recaídas e nova propagação da doença. Estamos todos vacinados (com pequenas exceções), continuamos a fazer testagem e a estar muito atentos e vigilantes a qualquer sinal suspeito. Este período da nossa vida ensinou-nos que devemos estar sempre alerta e preparados para enfrentarmos qualquer situação menos boa que surja. Por isso devemos adotar o “QUASE desconfinados” como uma boa prática no nosso quotidiano. **+**

Teresa Pinto Coelho, Diretora

ASU AINDA SUSPENSAS

Suspensas desde março de 2020, as Atividades Socialmente Úteis (ASU) no exterior ainda não foram retomadas, por falta de orientações por parte do Governo.

A 16 de Julho passado, a HUMANITAS - Federação Portuguesa para a Deficiência Mental emitiu um comunicado, solicitando essas orientações e sublinhando que “não existe razão para estas pessoas continuarem confinadas nas instituições e que a situação consiste, mais uma vez, num atentado contra os seus direitos fundamentais”.

No texto, Helena Albuquerque, presidente da HUMANITAS, afirmou que “se no princípio concordámos com esta medida pois a situação estava descontrolada e estes utentes podiam ser um pólo importante



de contágio para os seus colegas dos Centros de Atividades para a Capacitação e Inclusão [CACI], neste momento é completamente inaceitável manter esta situação pois eles estão vacinados, assim como todos os seus colegas dos CACI”.

A Humanitas lembrou também que as Atividades Socialmente Úteis que se realizam no exterior da Instituição são fundamentais para a autonomização e inclusão das pessoas com deficiência na sociedade e, mais especificamente, no mercado de trabalho.

A APPACDM de Lisboa é associada da HUMANITAS, Federação que é constituída por Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) que desenvolvem a sua ação no âmbito da habilitação e integração da Pessoa com Deficiência Intelectual. **+**

ESTRATÉGIA NACIONAL PARA A INCLUSÃO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Foi publicada a 1 de Setembro, a Resolução do Conselho de Ministros nº119/2021, que aprova a Estratégia Nacional para a Inclusão das Pessoas com Deficiência, para o período de 2021-2025.

Segundo o governo, esta Estratégia visa o reforço do compromisso com a inclusão e o desenvolvimento, e define oito eixos de intervenção:

- cidadania, igualdade e não discriminação;
- promoção de um ambiente inclusivo;
- educação e qualificação;
- trabalho, emprego e formação profissional;
- promoção da autonomia e vida independente;
- medidas, serviços e apoios sociais;
- cultura, desporto, turismo e lazer;
- conhecimento, investigação, inovação e desenvolvimento.



CONSIGNAÇÃO IRS

A APPACDM de Lisboa voltou a contar com a consignação do IRS, no período de entrega das declarações relativas ao ano de 2020. Todos os contribuintes podem, desta forma, apoiar a missão da Associação que acompanha e promove a inclusão das pessoas com deficiência intelectual.

A consignação do IRS permite que uma parte do imposto a favor do Estado seja destinado a uma entidade (IPSS).

O valor recebido, este ano, foi de 24.161.13€, o que representa uma descida em relação ao montante do ano passado. ⁺

2020	24.161.13€	2019	26.302.52€
------	------------	------	------------

COMISSÃO EUROPEIA RECOMENDA ENSINO MAIS INCLUSIVO

Foi aprovada a 5 de agosto a recomendação de uma proposta da Comissão Europeia ao Conselho, sobre aprendizagem mista, para promover a qualidade e inclusão, bem como a educação tecnológica e digital em toda a Europa.

“Pode tratar-se de uma mescla de estabelecimentos escolares e outros ambientes físicos (empresas, centros de formação, ensino à distância, espaços ao ar livre, locais culturais, etc.), ou de uma combinação de diferentes ferramentas de aprendizagem que podem ser digitais ou não digitais”, explica a Comissão, em comunicado.

Bruxelas sublinha que “todos os ambientes e ferramentas devem ser igualmente acessíveis a grupos minoritários,

crianças com deficiência ou pessoas oriundas de meios socioeconómicos desfavorecidos, e não devem conduzir à discriminação ou segregação”.

A proposta prevê que os Estados-Membros adotem algumas medidas para proporcionar oportunidades de aprendizagem e apoio específico aos alunos com dificuldades de aprendizagem ou com necessidades educativas especiais, podendo incluir apoio individual reforçado, sistemas de mentoria, tempo de aprendizagem adicional durante o ano escolar e/ou período de férias, acesso a ambientes de aprendizagem adicionais, como bibliotecas públicas e espaços comunitários, e a serviços pós-escolares com apoio pedagógico. ⁺

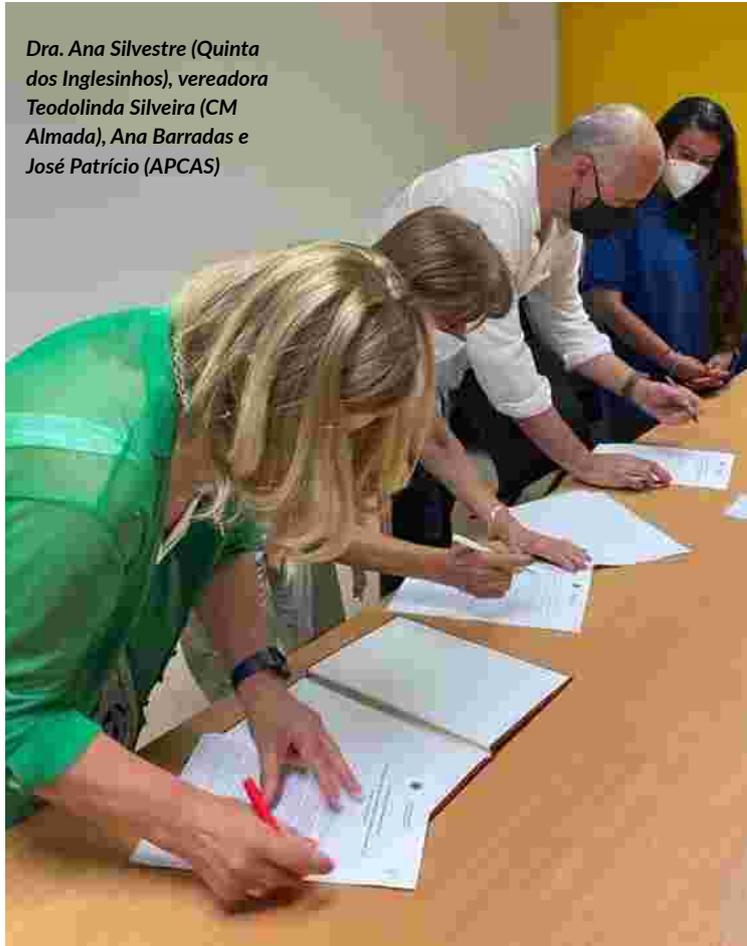
TEMPO PARA SI

Os serviços de descanso do cuidador são um tipo de resposta relativamente recente em Portugal que visam proporcionar uma pausa temporária da responsabilidade de cuidar, para que o cuidador repouse e realize outras atividades ou obrigações de carácter pessoal.

“Tempo para Si” é uma resposta de parceria entre o Município de Almada, a APPACDM – Centro Quinta dos Inglesinhos, enquanto entidade gestora, e a APCAS – Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal, enquanto entidade executora, concretizado pela autarquia através de um protocolo de colaboração, estabelecido no passado dia 1 de julho. O projeto permite o gozo de tempos de descanso e/ou lazer do cuidador informal, com recurso a uma bolsa de cuidadores formais, devidamente qualificados, que se propõem a acompanhar as pessoas cuidadas no domicílio destas.

Podem candidatar-se os cuidadores informais, que residam no concelho de Almada, que prestem cuidados a pessoa dependente, podendo ser um familiar, amigo ou pessoa próxima que assume a função de cuidador principal a tempo inteiro, desempenhando tarefas de apoio a outro.

Dra. Ana Silvestre (Quinta dos Inglesinhos), vereadora Teodolinda Silveira (CM Almada), Ana Barradas e José Patrício (APCAS)



Esta candidatura poderá ser formalizada através do formulário disponível no site da CMA, no site da APPACDM e no site da APCAS.

A Câmara Municipal de Almada é uma das 24 autarquias selecionadas para integrar a 1.ª edição da rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais com o projecto Tempo para si.

A rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais (RACCI) é uma iniciativa do Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais que se destina a distinguir,

divulgar e amplificar as melhores práticas levadas a cabo ou formalmente por municípios e freguesias nesta área, em Portugal, através da atribuição de selos de mérito. +



**PROJETO
TEMPO
PARA SI**



AS NOSSAS FÉRIAS!

Praia, piscina, campo, passeios, visitas.... este ano, já conseguimos ter férias e fazer muitas atividades divertidas!

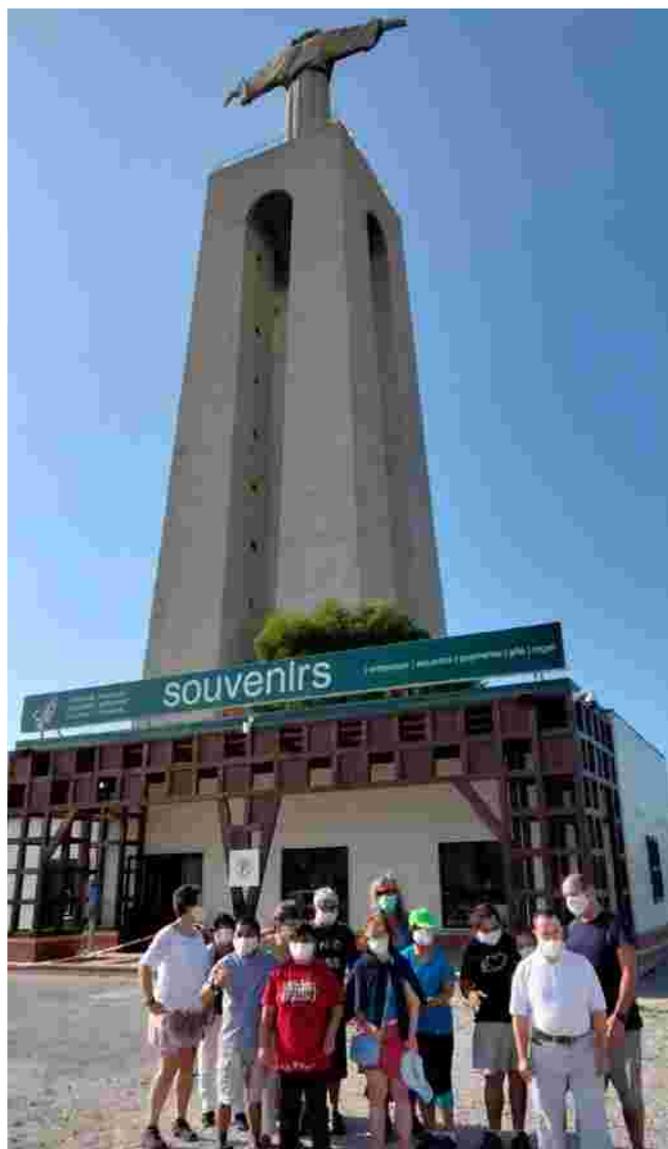
No Lar Penha de França, a chegada do Verão foi marcada com um arraial muito divertido!

Na Quinta dos Inglesinhos, o programa de férias incluiu visita ao museu, ao Cristo Rei e até assistimos à passagem da Volta a Portugal em Bicicleta. →



Os utentes desfrutaram da piscina que foi oferecida pela Sra. Luísa Homem, seus familiares e amigos.





No CACI Ajuda, tivemos passeios, jogos, karaoke e dança.

No CACI Júlia Moreira, os utentes aproveitaram a piscina privada, a praia e outras atividades. A equipa acredita que os 15 dias de férias tiveram um impacto muito positivo! E até recolheram testemunhos dos utentes:

Rute - “Foi ótimo!... fiquei mais aliviada. Gostei de tudo e diverti-me.”

Miguel - “Espetacular. Diverti-me a pôr música.”

Raquel - “Baril! Eu gostei da praia, dos gelados e da pizza de 4 queijos!”

Patrícia - “Adorei! Adorei a piscina! Dei um mergulho, parecia os golfinhos!! E gostei muito também da pizza de franguinho!”

Carla - “Correu muito bem! A pizza estava gostosa!”

Fica o registo fotográfico.

Para o ano há mais! 🍀

DE VOLTA....DEPOIS DAS FÉRIAS!

Este ano, foi um regresso diferente, já com mais utentes nas centros ocupacionais, tendo em conta o desconfinamento e o aligeirar do contexto pandémico.

Na Creche “A Tartaruga e a Lebre”, os bebés e crianças começaram a chegar no dia 1 de Setembro. E voltaram as brincadeiras!

No CACI Ajuda, também no início de Setembro, os utentes voltaram com muita alegria para o convívio dos colegas e para as diversas atividades. Sempre a respeitar as regras de segurança. **+**



REDE SOCIAL DE CASCAIS

A APPACDM de Lisboa - Casas da Alapraia - participa na exposição itinerante “Rede Social de Cascais: 20 anos de trabalho em rede”, que visa dar a conhecer a diversidade de serviços e respostas prestadas pelas organizações sociais daquele concelho. Dignidade, Equidade, Participação e Autonomia, são as quatro dimensões de bem-estar que enquadram a ação desenvolvida pela Rede Social e que foram retratadas pelo Fotógrafo Valter Vinagre. A exposição esteve patente junto à Baía de Cascais, e já passou por Alcabideche, São Domingos de Rana, Carcavelos, Estoril e Hospital de Cascais. Até dia 15 de Outubro vai estar no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão. +



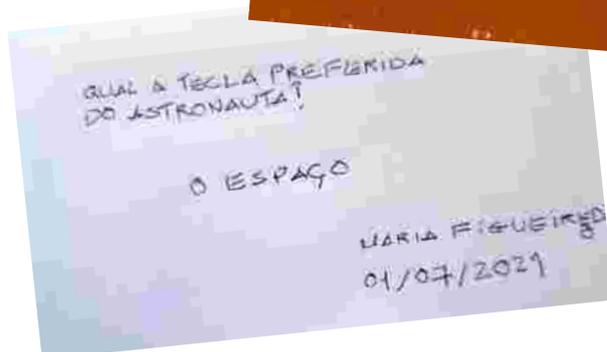
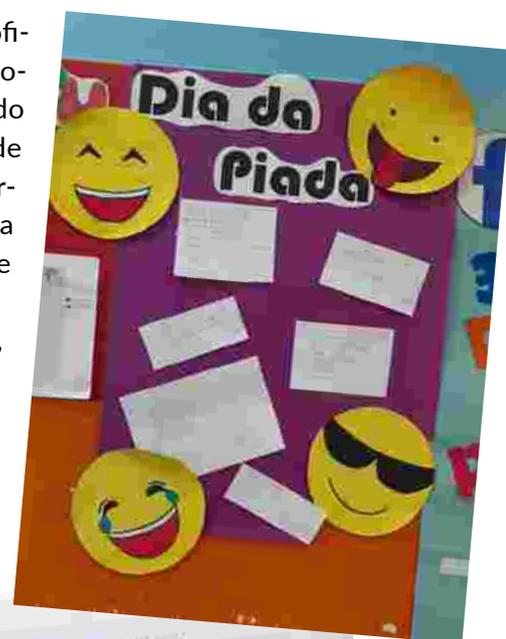
DIA MUNDIAL DA PIZZA

A 10 de Julho assinala-se o Dia Mundial da Pizza. Apreciada por quase toda a gente, a pizza pode ser feita ao gosto de cada um, e ser comida com a mão ou com talheres. No CACI Ajuda, na sala Tecidos&Companhia, os utentes divertiram-se a fazer estas fatias de pizza... que quase apetece trincar! +



DIA MUNDIAL DA PIADA

A data não é oficial, mas é comemorada por todo o mundo a 1 de Julho, para proporcionar sorrisos na segunda metade do ano. No CACI Ajuda, os utentes divertiram-se a procurar piadas e escreveram algumas delas! +



VACINAÇÃO COVID

O processo de vacinação contra a COVID 19 ficou concluído na instituição, em Julho, com a segunda dose administrada a utentes e colaboradores da Quinta dos Inglesinhos e Penha de França.

Aguardam-se as orientações da Direção Geral da Saúde quanto à terceira dose, recomendada pela Agência Europeia do Medicamento para pessoas com mais de 18 anos, após seis meses da segunda dose, “para aumentar os anticorpos”.

Em Portugal, a terceira dose da vacina contra a COVID 19 está a ser dada a imunossuprimidos e, a partir de 11 de outubro, será administrada a todas as pessoas para maiores de 65 anos. +



1962 - 2022
60 ANOS
DA APPACDM DE LISBOA



Estamos a preparar um programa de comemorações, a ter início a 2 de Fevereiro de 2022, data em que a APPACDM de Lisboa assinala 60 anos de existência.

Fundada em 1962, com o nome de Associação Portuguesa de Pais e Amigos das Crianças Mongolóides, esta instituição deu origem a todas as congéneres que existem no país. +

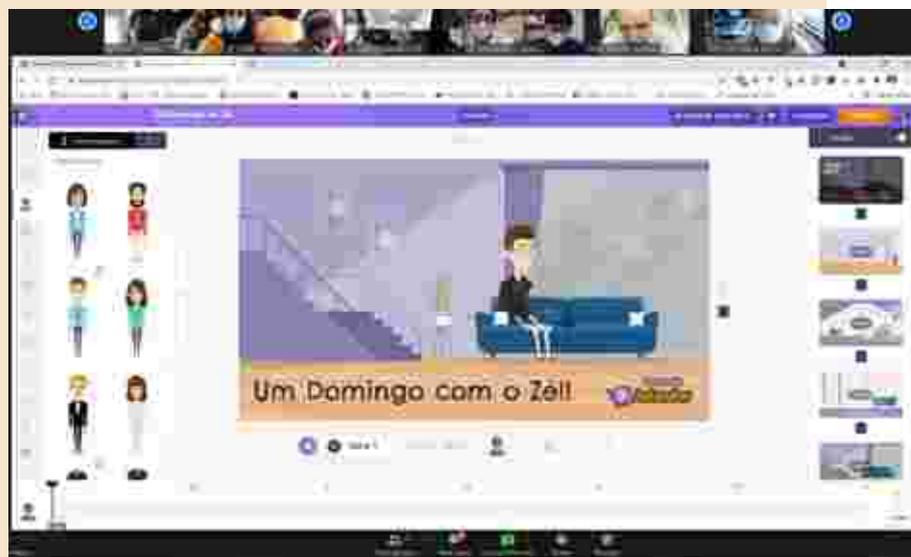
UTENTES FREQUENTAM CURSO DE COMUNICAÇÃO DIGITAL

Teve início a 1 de Outubro o primeiro curso de Ambientação à Comunicação Digital, organizado pelo Grupo de Autorrepresentantes da CPD de Cascais.

A APPACDM de Lisboa é uma das participantes, no grupo de cinco organizações de Cascais e de um total de cerca de 24 utentes. O curso é administrado pelo GABINAE das Caldas da Rainha.

Primeiro dia: muitas instruções, afinações e demonstrações de experiência.

“Certo é que já querem mais tempo, mais programas, melhor equipamento e melhor internet”, segundo a psicóloga Marina Pousão. +



RALLY EDUCATIVO DIGITAL

Aconteceu entre os dias 12 e 30 de Julho o Rally Educativo Digital. Mais um desafio à nossa capacidade de imaginar e à força de vontade que deu corpo a esta ideia.

Quando um contexto se mostra adverso surgem por vezes oportunidades. Quem conhece o Rally Paper e o Pedy Paper, passou a juntar ao seu vocabulário o Digital!

A competição contou com oito Equipas e cinco Jurados. O entusiasmo com que TODOS se dedicaram foi excepcional! O trabalho que foi dado aos jurados, porque todos somos principiantes, foi imenso. As Equipas fizeram de tudo para cumprir semana a semana o que era pedido.

Tínhamos três temas, um por cada semana: ALIMENTAÇÃO, TEMPOS LIVRES e TECNOLOGIA. Conseguimos cumprir com os nossos Valores, fomos criativos, participamos com Diversão, Criatividade e Motivação.

É provável que mais desafios surjam em breve, todos ficaram entusiasmados com este, mas nem todos



tiveram tempo de cumprir todas as exigências, tendo saltado etapas.

Queremos ainda acreditar que Todos nós, em algum momento do dia, podemos dar largas à imaginação, pois temos de nos integrar no futuro com as ferramentas que nos vão disponibilizando, mas igualmente adquirir o conhecimento e os requisitos para as dominarmos.

“O rio atinge os seus objetivos porque aprendeu a contornar os obstáculos.” (André Luís)

E o próximo desafio é Aquilo que desejarem! 🍀

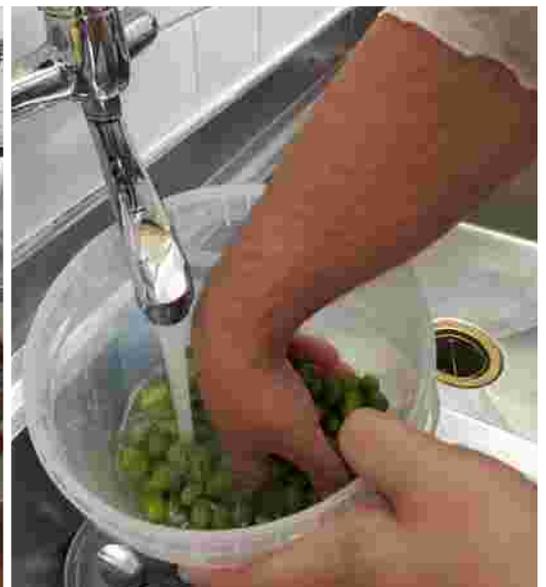
Marina Pousão, psicóloga

- RESPEITO - Todos são importantes
- COOPERAÇÃO - Juntos conseguimos
- CONFIANÇA - Acreditar em nós e nos outros
- VALORIZAÇÃO - Vamos conseguir / Somos capazes
- INOVAÇÃO - Fazemos diferente, fazemos para TODOS

METODOLOGIAS DE TRABALHO PARA PROJETOS

- Que fruta é esta Xana, podemos apanhar para comer? – pergunta o Rui ao observar as duas oliveiras do nosso jardim, cheias de pequenas “bolinhas verdes”, como lhes chamou o Ivan.
- Isso não são bolinhas nenhuma, são azeitonas homem! – responde a Carina rapidamente – Mas estão verdes, não podemos comer assim!
- Então como é que se comem?
- Olha, este podia ser o nosso trabalho de pesquisa este mês! Sabes Rui, eu já fiz um projeto sobre a Quinta do Beijo, onde o meu primo produz vinho – sugere a Marta, já à vontade com esta forma de aprender.
- E podemos fazer vinho também? Temos ali tantas uvas!

- Boa ideia Rui! Eu tiro as fotos! – anima-se o Ivan.
Assim foi o ponto de partida para dois projetos desenvolvidos na área de Atividades Académicas Funcionais do CACI Ajuda: “Da árvore para a mesa” e “Vindimas da Ajuda”.
O primeiro passo, foi definir o que queríamos saber. Temos uma necessidade, ou um interesse e vamos procurar informação que venha ao encontro das nossas questões.
De seguida é preciso planear, organizar o trabalho, distribuir tarefas e calendarizar as diferentes etapas a serem concluídas.
O Rui e a Marta tratam da pesquisa no computador. Queremos saber como se preparam as azeitonas para se poderem comer e como se transformam →





uvas em vinho (neste caso ficámos por um delicioso sumo de uva).

A Carina prepara luvas, bacias, tesouras e aventais. O Ivan responsabiliza-se pelo registo fotográfico de todas as fases.

Todos participam, todos aprendem e cada um colabora, de acordo com as suas possibilidades, com aquilo que de melhor tem a oferecer a este projeto comum.

O dia está maravilhoso, vamos aproveitar o jardim, apanhar azeitonas, uvas e sol! Uns colhem, outros separam folhas e galhos, outros lavam e todos se sentem úteis e motivados neste processo espontâneo e natural de aprendizagem.

No dia seguinte o entusiasmo é ainda maior. Vamos para a cozinha talhar azeitonas, escolher o melhor recipiente para as deixar a curtir, enchê-lo com água fresquinha e sentir a satisfação do trabalho realizado. A D. Amélia vem ajudar, aconselha-nos a melhor faca e ensina-nos o método mais eficaz de fazer os cortes, percebe disto, em miúda ajudava a mãe lá na terra. – Cheira mesmo a azeite! Quanto tempo vai levar? Três semanas? Vamos ver no calendário quan-

do é que devem estar boas para a salmoura. Só em outubro, já é Outono! – tudo serve para explorar e para aprender!

Chega a vez das uvas. A Carina distribui toucas e aventais, sabe onde estão os ingredientes, as panelas, as peneiras e as colheres. Antes do Covid era na cozinha e no refeitório que passava a maior parte do seu tempo, adora mostrar aos colegas que daquilo percebe ela!

A receita encontrada no Google é para metade do peso das uvas que temos. É preciso fazer duas receitas, duas vezes a quantidade de cada ingrediente. – Se uma receita leva 200g de açúcar, duas levam quanto? Tanto? O melhor é reduzir um pouco porque o açúcar faz mal. Porquê que faz mal? Isso fica para outro projeto! – continuam as aprendizagens, é preciso calcular, pesar, contar, medir a água, marcar o tempo, mexer, voltar a mexer e finalmente provar! – Hum, ficou tão bom!

Missão cumprida! – declara o Rui com um grande sorriso – Depois podemos fazer sumo de romã também? E limonada! Ainda vamos ter laranjas, tangerinas, alperces Que sorte termos este jardim!



Todos se sentem satisfeitos e orgulhosos com o resultado final de vários dias de descobertas, trabalho e empenho. Todos contribuíram com alguma coisa, todos aprenderam, todos ficaram com vontade de aprender mais.

A metodologia de trabalho por projetos é assim, permite-nos, de forma natural e contextualizada, ir ao encontro das necessidades e interesses dos nossos jovens e trabalhar noções integradas, que vão desde a leitura/escrita, matemática e estudo do meio, à utilização das tecnologias, pesquisa e gestão de informação na internet, planeamento, organização, higiene e segurança, responsabilidade, trabalho em equipa, saúde e bem-estar e tantas outras que fazem parte da educação ao longo da vida. Não importa se na escola, no CAO, no CACI, em casa ou na rua, se temos 6 ou 90 anos, é sempre um processo de despertar e desenvolver as potencialidades multidimensionais de cada ser humano. +

Alexandra Serra,
professora responsável pela área de Atividades
Académicas Funcionais do CACI Ajuda

Beleza
em
todas as suas
formas

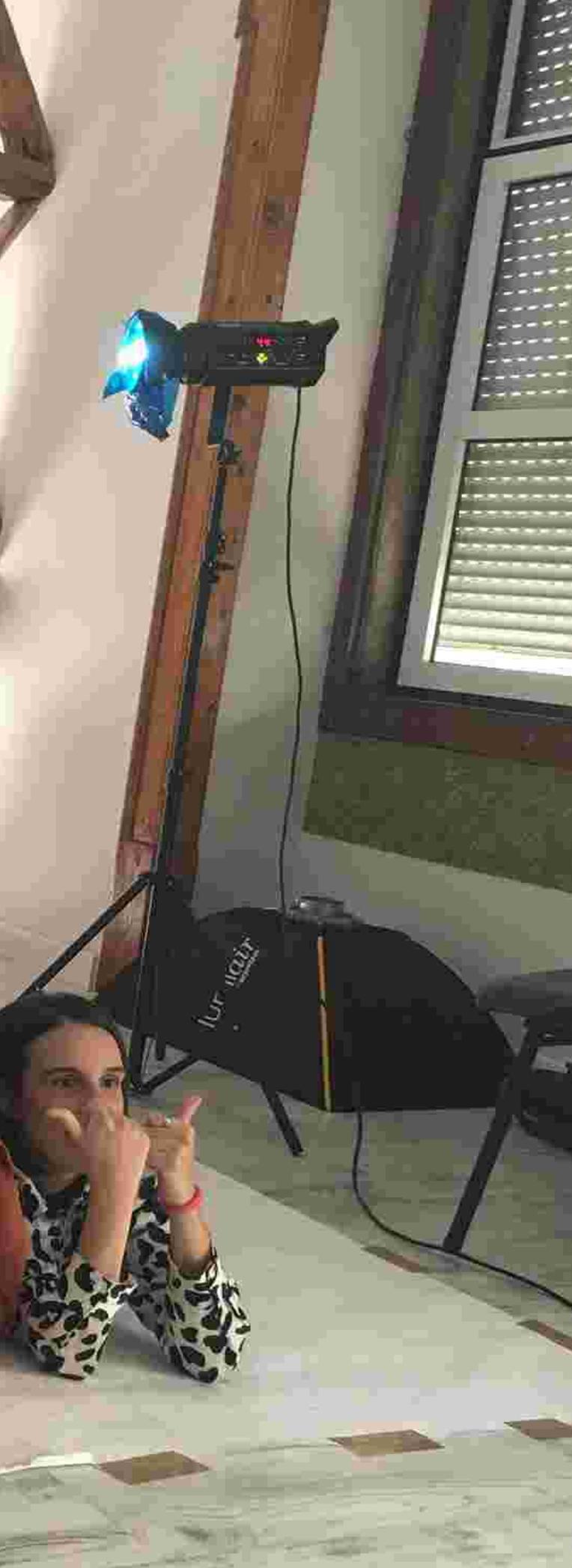


BELEZA EM TODAS AS SUAS FORMAS

APPACDM DE LISBOA ARRANCA COM 1ª EDIÇÃO EM PORTUGAL

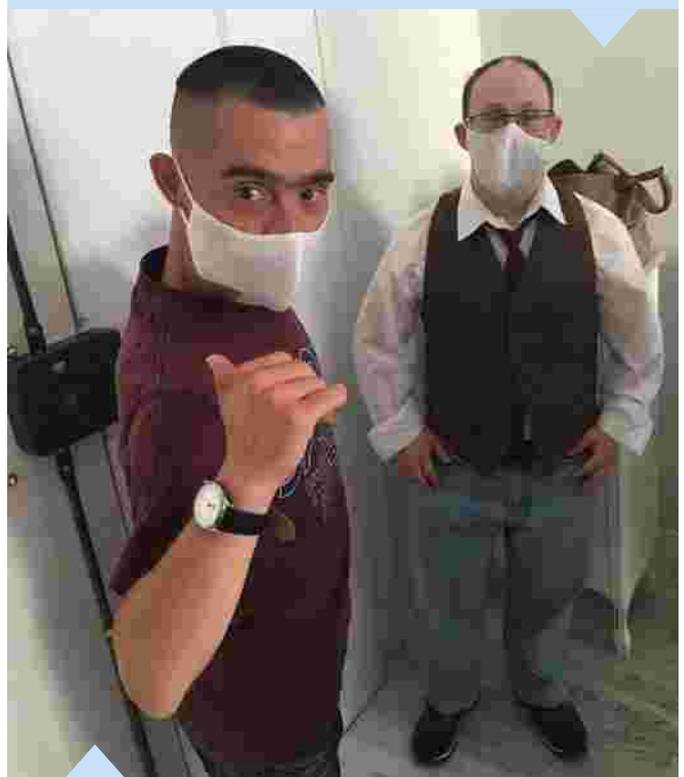
Oito utentes da APPACDM de Lisboa vão frequentar o curso de formação para assistentes de cabeleireiro, no âmbito do projeto “Beleza em todas as suas formas”, que vai decorrer entre Outubro de 2021 e Junho de 2022.

Este projeto de formação profissional destina-se a jovens e adultos portadores da Síndrome de Down ou outra deficiência intelectual, dando-lhes competências técnicas e sociais para a entrada no mercado de trabalho. →



Filipe Correia, 40 anos

Vai aprender a pentear, lavar cabeças, servir cafés. Está um bocadinho nervoso. Sabe que os aventais (dos formandos) vão ser feitos pelo primo Paulo Battista (alfaiate).



Pedro Simões, 39 anos

Quer aprender a pentear cabelos, arrumar e limpar as coisas. Um dia gostava de cortar o cabelo ao seu ídolo, o Cristiano Ronaldo.



Opinião de **Susana Bravo**
MetroStudio

A primeira vez que encontrei a APPACDM foi com a vontade de fazer um livro fotográfico com pessoas extraordinárias. Desde o primeiro dia que me receberam de braços abertos, com o maior carinho e fizeram-me sentir em casa. Apoiar esta causa é ter a oportunidade de estar ao lado de pessoas felizes, puras, poder proporcionar-lhes um dia igual aos outros, mostrar que a deficiência intelectual não tem que ser vista como uma barreira. Posto isto, em parceria com a Alfaparf Milano surgiu a oportunidade de criar um curso teórico e técnico de cabeleireiro para pessoas com deficiência mental. Este curso pretende dar ferramentas para que os alunos possam ter a experiência de estagiar ao lado de profissionais em salões. +

O curso, que será ministrado por três formadores de cabeleireiro, vai incluir aulas teóricas e práticas, assim como palestras de convidados.

No final da formação, os jovens terão a possibilidade de realizar um estágio remunerado nos salões conveniados com o projeto e conhecerem de perto a realidade profissional.

Este projeto nasceu no Brasil, em 2013, e chega agora a Portugal, numa parceria Alfaparf Milano, MetroStudio e Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Lisboa.

Miguel Ângelo, Diretor Geral Alfaparf Milano Portugal considera que “este projeto é uma oportunidade para podermos fazer mais e melhor pela inclusão de todos; a diversidade e equidade são fundamentais a todos os níveis da nossa sociedade e nós também temos responsabilidade sobre isso”. +



Catarina Valente, 28 anos

Foi uma surpresa ser escolhida para o curso. Quer aprender penteados, fazer caracóis e lavar as cabeças. Está entusiasmada!



Fátima Castro, 29 anos

Aprendeu com as barbies a fazer penteados e quer ser cabeleireira. Sabe lavar a cabeça, o resto tem de aprender pouco a pouco.



Carina Almeida, 35 anos

Tem o sonho de ser cabeleireira, aprender a arranjar cabelos, caracóis e canudos, e fazer maquilhagem. E gostava de ir trabalhar todos os dias.



Os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 decorreram entre 25 de Agosto e 6 de Setembro.

Portugal conquistou duas medalhas de bronze - Miguel Monteiro, no lançamento do peso F40, e Norberto Mourão, nos 200m VL2 de canoagem - e também 23 diplomas e 8 recordes nacionais. +



Paula Mexia, 46 anos

O seu sonho é ser cabeleireira, saber maquilhagem, arranjar as unhas. Agradece a oportunidade de fazer este curso, diz que ficou muito contente. Quer aprender tudo!



Carina Fumega, 34 anos

Ficou feliz ao saber do curso, e está com muita vontade de começar a formação para aprender a conhecer os produtos, fazer penteados, pintar os cabelos e fazer massagens na cabeça dos clientes.



Marta Bombert, 26 anos

Queria muito tirar um curso de cabeleireiro, por isso sentiu-se muito bem quando foi escolhida. Admite que pode ter dificuldades em ler os rótulos dos produtos, vai ter de pedir ajuda para isso.

PUBLICIDADE A FAZER DIFERENÇA

As marcas/empresas estão cada vez mais atentas às questões sociais.

A FNAC lançou, no início das aulas, a campanha "Cultiva a Diferença". A Lemonade, marca portuguesa de acessórios, vende chapéus e apoia uma instituição social. +



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



59th

ANIVERSÁRIO

