

Nº23
MAIO
2026

AUTÊNTICO

O JORNAL OFICIAL DA APPDA LISBOA



NESTA EDIÇÃO:

55º ANIVERSÁRIO DA
APPDA LISBOA

DIA MUNDIAL DA
CONSCIENCIALIZAÇÃO DO
AUTISMO

O QUE TEM
ACONTECIDO
A NÃO PERDER

EDITORIAL

Há 55 anos atrás, em 1971, nascia a APPCA. Passados 55 anos foi hora de celebrar mais um aniversário do nascimento da Associação que hoje somos. Como é apanágio em datas marcantes como esta, procedemos à sua comemoração, recorreremos a memórias dos primeiros tempos, analisámos o passado e o presente e procuramos sempre perspetivar o futuro.

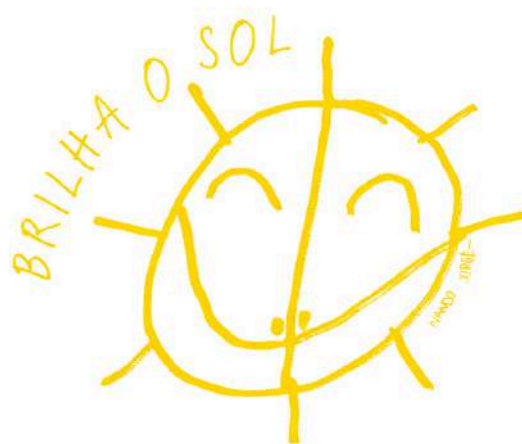
Nas páginas seguintes para além de evocar mais um aniversário da APPDA - Lisboa, dá-se igualmente conhecimento dos principais eventos em que a Associação participou nos últimos meses e dão-se a conhecer algumas das atividades em que as diferentes valências estão atualmente envolvidas.

Por último, e não menos importante, é feito um convite muito especial, para o qual estão desde já, todos convidados a participar.



José Farinha

Desenhado por Catarina Loureiro
(maio de 2026)



APPDA LISBOA
desde 1971

Nas comemorações dos 55 anos da APPDA LISBOA imortalizamos o icónico sol do Fernando Jorge, que nos deixou em dezembro de 2023. Esta imagem, à semelhança do nosso hino “Brilha o Sol”, é um símbolo da alegria e esperança que acompanha a associação desde 1971.



**Consigne 1%
do seu IRS
à APPDA LISBOA.**



NIF APPDA LISBOA

505 713 705



55 ANOS DA APPDA LISBOA

A abrir esta edição tão especial do AUTêntico, que assinala os 55 anos de existência daquela que foi a primeira associação ao serviço das pessoas com autismo em Portugal, partilhamos o testemunho de José Farinha, irmão do Elias. O atual presidente do Conselho Fiscal da APPDA LISBOA, escreveu-nos o texto que se segue, onde partilha a sua história e envolvimento com a associação, desde a década de 1970. Através deste texto, sentimos o poder do envolvimento das famílias e a sua importância enquanto testemunhas e motor de mudança na vida dos seus familiares com autismo. Desta estreita ligação entre os profissionais, os familiares diretos e as pessoas com autismo, surge o crescimento e desenvolvimento e bem-estar de cada um e a promoção do crescimento da sociedade, para um futuro cada vez mais inclusivo.

“Reza a história que no longínquo ano de 1971, no dia 16 de Março, nascia a APPCA - Associação Portuguesa Para Proteção às Crianças Autistas, ou seja, há 55 anos.

Na altura, eu tinha 5 anos de idade e o Elias 3 anos. Eu começaria a minha escolaridade primária, meses mais tarde na escola mista, em duplo sentido - rapazes e raparigas e os quatro anos do ensino primário na mesma sala e com a mesma professora - numa pequena aldeia do interior centro de Portugal, ao mesmo tempo que em Lisboa os meus pais continuavam a sua luta para tentar compreender que tipo de doença afetava o seu filho mais novo.

*Hoje sei, seguramente, após resgatar antigos documentos que se encontravam perdidos em casa dos meus pais que **o Elias terá sido um dos primeiros casos a ser diagnosticado como Autista em Portugal.** Em carta dirigida ao Sr. Secretário de Estado da Segurança Social, em 9 de Dezembro de 1974, o meu pai referia: “...há cerca de quatro anos que vários médicos de neurologia têm feito exame e estudo a meu filho e só recentemente o puderam classificar como doente autista...”. Na mesma carta era mencionada a APPCA e a data de dia 2 de Janeiro do ano seguinte como sendo o dia indicativo para o Elias nela ser integrado. Porém, tal só viria a suceder em Abril de 1975 - entretanto passaram-se 51 anos.*

Portanto, no meu primeiro contacto com a Associação eu tinha apenas 9 anos e nos primeiros tempos o mesmo era circunscrito às pessoas da carrinha, o motorista e a auxiliar que o acompanhava, pois as regras eram claras lá em casa, nos anos letivos em que tinha aulas de manhã, eu ia receber o Elias à tarde e nos que tinha aulas à tarde, eu punha o Elias na carrinha de manhã cedo. Desse tempo, lembro-me muito bem da Gracinha, do Sílvio e do João Pedro.

Relativamente à primeira vez que me desloquei às instalações da Associação tenho uma ideia muito vaga do átrio de entrada do prédio onde estas funcionavam na rua da Junqueira, no final de um dia de peditório e onde se acumulavam as latas utilizadas, onde as mesmas se abriram e se contou as muitas moedas e algumas notas angariadas no mesmo. Recordo-me também de outros peditórios mais tarde, nos quais todos participavam, funcionários, pais e familiares, tudo em prol do futuro da Associação. Com o passar dos anos o meu envolvimento cresceu, tornei-me sócio, participei em eventos, fiz ações de voluntariado, comecei a participar em Assembleias Gerais e em 1996 integrei pela primeira vez os órgãos Sociais da Associação. Vi e vivi o crescimento da APPDA LISBOA, e posso avaliar a sua evolução e crescimento, com algumas crises pelo meio, ao longo dos anos.

*Nesta edição do AUTêntico podemos constatar a atual realidade da APPDA LISBOA, os seus projetos e os seus eventos, muito diferentes e distintos daqueles outros que acima mencionei e com muito mais valências do que naquele tempo. Porém, permitam-me transmitir-vos algo que me foi dito no meu primeiro dia de faculdade por um professor: **“não estamos aqui para continuar a obra dos antigos, mas para buscar o que eles buscaram”**, sendo também essa a mensagem que deixo a toda a comunidade da APPDA, para a tornar uma Associação cada vez mais forte, consolidada e resiliente, mas sempre com o foco na sua missão e valores, evoluindo sempre para um bem maior, em prol das pessoas com perturbações do desenvolvimento e do espectro do autismo e de suas famílias.”*

José Farinha

ENTREVISTA

Esta entrevista pretende recordar alguns dos momentos mais importantes e dar uma perspetiva evolutiva sobre o percurso da APPDA LISBOA ao longo dos seus 55 anos de existência.

Para isso, entrevistamos os nossos Corpos Gerentes - Maria Paula Figueiredo (Presidente da Direção) José Farinha (Presidente do Conselho Fiscal) e Flávia Guerra (Presidente da Mesa da Assembleia Geral).

AUTêntico - Como olha para a evolução da APPDA LISBOA ao longo destes 55 anos?

Maria Paula Figueiredo - É difícil dar uma resposta a essa pergunta, cobrindo as vicissitudes de 55 anos de história da associação, sem monopolizar todo o espaço do AUTêntico. Há pouco, disseram-me que essa resposta requeria um livro. Não sei se me estavam a dar uma ideia para a minha segunda reforma.

Se refletirmos sobre o que foi a associação fundada em 1971 e o que é a associação na atualidade, fica patente que, ao longo de 55 anos, o trabalho feito se traduziu num crescimento constante da atividade desenvolvida com o mesmo objetivo: apoiar pessoas com autismo e suas famílias. Em 1971, como ficou expresso no artigo 1.º dos estatutos da Associação Portuguesa para Proteção às Crianças Autistas (APPCA), esta foi “criada por iniciativa de um grupo de pais de crianças afetadas pelo síndrome de Kanner” para, nos termos do artigo 2.º, apoiar a investigação científica relativa ao autismo (referido como “doença”), auxiliar os pais ou responsáveis, difundindo o conhecimento para melhor compreensão das crianças e colaborando com centros terapêuticos, centros de trabalho protegido e lares, promovendo a educação e desenvolvimento das crianças. Nesse primeiro momento, a associação apenas se propunha favorecer a criação de centros terapêuticos, que funcionariam de forma autónoma, em moldes cooperativos, sendo prevista também, como medida para acautelar o futuro de crianças autistas “incompletamente recuperadas”, a criação de centros de trabalho protegido e de lares.

A APPCA veio progressivamente a assumir, na medida em que maior espaço de instalações, na Rua da Junqueira e depois no Restelo o permitiram, a criação e a gestão de uma escola de educação especial, primeiramente financiada pelo IFAS (Instituto da Família e Ação Social) e, já em 1984, por protocolo com o Centro Regional de Seg. Social de Lisboa, a escola de educação especial “para crianças, adolescentes e jovens”, abrangia 40 utentes, serviço



Grupo de alunos e funcionários da APPCA, numa festa nas instalações da Rua da Junqueira
(fotografia cedida por José Farinha)

que evoluiu para o denominado CASE (Centro de Apoio Sócio-Educativo), abrangendo até 56 utentes. A denominação não perdurou, pois foi constatado que as crianças cresciam e permaneciam autistas - a partir de 1982 foi adotada a denominação de Associação Portuguesa para Proteção aos Deficientes Autistas, só oficialmente registada, com os novos estatutos, em dezembro de 1987.

Na década de 90, foi possível aproveitar fundos, designadamente, os que ficaram acessíveis após a adesão à Comunidade Europeia, para construção e equipamento das instalações no Alto da Ajuda, das quais fez parte a estrutura residencial, quase em simultâneo com a aquisição, por aplicação de doação em herança, do Lar do Zambujal, sendo os serviços de apoio em CASE (depois CAO – Centro de Atividades Ocupacionais) e Lares Residenciais financiados por protocolos com a Segurança Social, enquanto eram mantidos acordos de cooperação com os serviços do Ministério da Educação para o acolhimento de um pequeno número de alunos em idade escolar, tendo desenvolvido, após projetos próprios para apoio a crianças e jovens no ensino regular (AjudaAutismo, Ser Criança), a estrutura de CRI – Centro de Recursos para a Inclusão que proporciona esse apoio, nos termos da legislação aplicável, a grande número de alunos com autismo, por meio de equipa multidisciplinar de Técnicos, nos termos de acordo de parceria com o Ministério da Educação (estrutura atualmente a debater-se com dificuldades, devido a alteração das circunstâncias em que exercia a sua atividade e indefinição política quanto ao futuro)..

Saltando várias alterações estatutárias e uma cisão, que se refletiram também em mudanças de denominação e de âmbito geográfico, temos atualmente a APPDA-Lisboa, Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo (denominação que resulta de uma solução de compromisso adotada em Coimbra, em reuniões que precederam a cisão da APPDA de âmbito nacional - história que fica para o tal livro...)

A associação atual visa, com a sua atividade, proporcionar qualidade de vida das pessoas com autismo, quer apoiando diretamente pessoas com autismo e suas famílias nos serviços que gere, procurando responder às necessidades das pessoas com autismo e proporcionar o seu desenvolvimento pessoal, de acordo com a respetiva capacidade, quer intervindo na sociedade, por forma a sensibilizá-la e a capacitá-la para acolher a inclusão de pessoas com autismo, respeitando os seus direitos como cidadãos e facilitando o exercício desses direitos.

Assim, mantém os serviços de apoio, de carácter permanente, para as pessoas com autismo: CACI – Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão, Lares, Estabelecimento de Ensino Especial, que abrangem 110 utentes. O CRI, nos últimos anos letivos, tem apoiado mais de 230 alunos em 10 Agrupamentos Escolares.

Ao longo de toda a sua existência, a associação tem procurado também prestar apoios médicos e terapêuticos abertos à comunidade, na medida em que era possível ao seu corpo técnico disponibilizá-los, tendo a associação vindo a ser inscrita na ERS Entidade Reguladora da Saúde como entidade prestadora de serviços desta área. Recentemente, essa vertente da atividade foi integrada num novo serviço da associação como um dos ramos da estrutura denominada ATÍPICA, que centra num outro ramo a atividade de intervenção na comunidade, através da gestão da imagem e de ações de sensibilização e de formação, cada vez mais numerosas e solicitadas por uma grande diversidade de entidades.

A evolução é uma constante resposta a desafios. Há que dar apoio a necessidades diferentes de pessoas com autismo, quer os resultantes da capacidade de algumas para viverem na comunidade com algum grau de independência, nomeadamente, o que a prestação de trabalho pode proporcionar, quer os apoios a prestar na velhice (as crianças diagnosticadas pela primeira vez em Portugal na década de 70 do século passado são agora idosos, com as necessidades e os problemas próprios dessa condição).

E há que procurar financiamento para toda a atividade desenvolvida, sem esquecer o financiamento das estruturas físicas que são condição de um melhor e maior exercício da atividade. Designadamente, há um projeto de melhoramento e ampliação das instalações que muito precisa deste esforço/reforço financeiro.

AUTêntico - Sente que continuamos a honrar os valores da fundação, enquanto acompanhamos a evidente evolução na forma como a sociedade olha e acolhe as pessoas com autismo?

Maria Paula Figueiredo - Entendo que houve uma atividade contínua com inteiro respeito da vontade dos fundadores, que quiseram proporcionar o melhor apoio para os seus filhos. E é essa qualidade de apoio, que se traduz numa procura da qualidade de vida de todos, as pessoas com autismo e as suas famílias, que a associação tem como objetivo.

E a associação, no seu início, estava virada para dentro, numa perspetiva de proteção das pessoas com autismo, de defesa delas perante uma sociedade que não as entendia nem acolhia facilmente. Com efeito, quantos pais foram (ainda são) acusados de não saberem educar os filhos, de “não terem mão” neles?

Atualmente, depois de uma evolução (luta?) que levou ao reconhecimento dos direitos das pessoas com deficiência, nomeadamente, ao direito à sua inclusão, somos fiéis ao espírito fundador, não só preparando a comunidade para acolher as pessoas com autismo, consciencializando e sensibilizando para a existência do autismo nas suas variadas manifestações e proporcionando formação para melhor serem na sociedade acolhidas e incluídas as pessoas com autismo, mas também proporcionando a estas (e, conseqüentemente, às suas famílias) o apoio necessário para enfrentarem, na medida do possível, desafios de ambientes e situações criados por padrões normalizados a que são estranhas as pessoas com autismo.

AUTêntico - A sustentabilidade financeira continua a ser um tema que pode limitar o crescimento da associação e a expansão no número de pessoas que apoiamos?

José Farinha - Obviamente que sim. A sustentabilidade financeira e económica é crucial para a sobrevivência de qualquer instituição/organização.

A sustentabilidade económica implica gerar riqueza de forma eficiente e duradoura, sem comprometer os recursos futuros. Já a sustentabilidade financeira foca-se na gestão equilibrada dos recursos monetários, assegurando estabilidade e cumprimento de obrigações a longo prazo.

Ora, no caso da APPDA - Lisboa, tratando-se de uma IPSS, a sustentabilidade económica e financeira tem sido ao longo dos anos um fator limitante para o crescimento e expansão do número de pessoas apoiadas, muito aquém do desejado e das necessidades existentes no meio social que a envolve, devido à forte dependência dos apoios estatais, nomeadamente da Segurança Social, pelo que se torna necessário a adoção de estratégias constantes de profissionalização, diversificação de receitas e de parcerias com várias entidades, como forma de reduzir essa vulnerabilidade.

AUTÊNTICO - Como temos feito face a este desafio?

José Farinha - Na minha opinião, ao longo dos 55 anos da sua existência, as diferentes Direções da APPDA - Lisboa, têm sido competentes na gestão dos recursos existentes, pautando sempre por um crescimento sustentável e orgânico, o que nunca foi fácil, tendo combatido e ultrapassando vários obstáculos tais como, entre muitos outros, diversos períodos inflacionistas (que afetaram igualmente as famílias dos utentes), o aumento constante dos salários (o que não tem impedido o aumento do número de colaboradores ao longo dos anos), as variações, ou a falta delas nas proporções necessárias, nas participações da Segurança Social e do Ministério da Educação (sempre dependentes da vontade política de quem governa em cada momento), a necessidade de formação constante, evolutiva e exigente dos recursos humanos e, a necessária adaptação e/ou manutenção das infraestruturas existentes.

AUTÊNTICO - Sente que os associados estão envolvidos na vida da associação? De que formas podem contribuir mais ativamente para o crescimento da APPDA LISBOA?

Flávia Guerra - Na minha opinião, e vendo o número de pessoas que participa nas Assembleias Gerais (AG), os associados têm muito pouca participação na vida da associação. Eu própria não estou presente no dia a dia da associação, mas sei que, apesar de a realidade de muitas famílias não estar tão próxima do acompanhamento diário aos seus familiares, o que lhes poderia trazer um maior conhecimento acerca das suas competências e evoluções, elas acabam por estar a par do trabalho desenvolvido pela associação através da assinatura dos planos individuais e também das autorizações de saídas, participação em eventos externos, entre outros.

No entanto, a função da AG, onde os associados são chamados a participar, é bastante mais abrangente, é a definição das linhas mestras da política e da ação da associação, da sua adaptação à estratégia nacional e europeia, a partilha de informação para motivar conhecimento do oportunidades e constrangimentos para otimizar a gestão.

E todos os associados são chamados a essa gestão conjunta dentro da competência da AG - a Direção é formada por associados, que são eleitos pela AG para serem os motores, os proponentes e os executores do que a AG aprovar, numa participação do trabalho conjunto que é a expressão do espírito e razão de ser de uma associação. É essa participação, essa consciência da necessidade de trabalho de todos para o bem comum, que pode igualmente ser expressa de diversas formas como a participação nos eventos ou a sugestão de iniciativas para melhoria (incluindo quanto ao financiamento). Estas ações fazem-nos falta, como "prova de vida" da associação.

O AUTÊNTICO FEZ UMA ENTREVISTA AOS CORPOS GERENTES DA APPDA LISBOA

AUTÊNTICO



APPDA LISBOA

ALMOÇO DE ANIVERSÁRIO



Depois de vários pedidos, decidimos fazer mais sacos “Brilha o Sol”.

Pode adquirir o seu, nas nossas instalações ou enviando um email para secretaria@appda-lisboa.org.pt

A APPDA LISBOA promoveu um almoço de convívio para os colaboradores e corpos gerentes, onde esteve muito presente todo o espírito de equipa que une os membros desta grande “família”.

Este ano o bolo de aniversário teve a imagem do nosso icónico Sol, cujo brilho mantemos vivo no nosso hino e nos gestos de todos os dias e que foi imortalizado num saco de pano comemorativo dos 55 anos da APPDA LISBOA.



A APPDA LISBOA FESTEJOU OS SEUS 55 ANOS

APPDA LISBOA



55



O QUE TEM ACONTECIDO

II JORNADAS “AUTISMO E AS SUAS RAMIFICAÇÕES”

No dia 21 de março a APPDA LISBOA foi convidada pela Terapia ao Quadrado a participar nas II Jornadas sobre “Autismo e as suas ramificações”. A Terapeuta da Fala Maria João Morgado fez uma comunicação sobre “A Terapia da Fala ao longo da vida da pessoa com Autismo”, onde partilhou a experiência da APPDA LISBOA no trabalho com pessoas com autismo de diferentes faixas etárias e explorou a importância e os desafios da comunicação em todas estas fases da vida. O foco na comunicação é sempre mais intenso ao longo da infância, com a expectativa e oportunidade de desenvolvimento de competências nesta área, mas a necessidade de continuar a adaptar o ambiente e capacitar quem convive com a pessoa com autismo para entender e acolher as necessidades de comunicação mais complexas, merecem igualmente a atenção dos profissionais que trabalham nesta área.



PARTICIPAMOS NA II JORNADAS “AUTISMO E AS SUAS RAMIFICAÇÕES”



KPMG

No dia 26 de março de 2026, a KPMG promoveu uma iniciativa inserida no seu Mês da Inclusão, Diversidade e Equidade (IDE), reforçando o compromisso contínuo com a construção de um ambiente mais justo, acessível e representativo.

Foi realizado o primeiro Mercado Solidário nas suas instalações em Lisboa, criada com o objetivo de dar visibilidade a organizações e associações de cariz social, proporcionando-lhes um espaço de contacto direto com os colaboradores da empresa. A APPDA LISBOA marcou presença neste evento, contribuindo para a divulgação da sua missão e do trabalho desenvolvido junto de pessoas com perturbações do espectro do autismo. A participação neste mercado permitiu não só sensibilizar para a importância da inclusão e da diversidade, mas também reforçar a ligação entre a comunidade empresarial e o setor social



Durante a tarde, os visitantes tiveram a oportunidade de conhecer os projetos da APPDA LISBOA, adquirir produtos criados e produzidos pelos alunos e utentes da Associação. O evento revelou-se um momento de partilha, consciencialização e promoção de valores fundamentais como a equidade, a empatia e a inclusão.

ESTIVEMOS NO MERCADO SOLIDÁRIO DA KPMG



DIA MUNDIAL DA CONSCIENCIALIZAÇÃO DO AUTISMO

No dia 2 de abril assinalamos mais um Dia Mundial para a Consciencialização do Autismo.

A atividade dinamizada este ano exigiu uma preparação prévia, com trabalho na nossa Oficina de Expressão Plástica, onde os nossos



artistas trabalharam afincadamente na criação de flores de cerâmica, pintadas de azul. A estas flores foi adicionado um elemento natural - caule feito com ramos recolhidos no espaço exterior da nossa associação - tornando cada uma destas peças ainda mais única e autêntica.

No dia 2 de abril um grupo de utentes do CACI, acompanhados por técnicos da mesma valência, foi fazer uma caminhada pelo Passeio Marítimo, onde puderam entregar estas peças a quem se cruzava com eles. Um gesto simples, mas carregado de simbolismo e um trabalho ativo de sensibilização e desmistificação daquilo que é o autismo.



VEJAM O QUE ACONTECEU NO DIA MUNDIAL PARA A CONSCIENCIALIZAÇÃO DO AUTISMO



DESAFIO AUTÊNTICO

No dia 18 de abril tivemos mais um Desafio AUTÊNTICO no Espaço DESAFIAR LIMITES na APPDA LISBOA.

Tivemos um total de 35 participantes distribuídos em 3 grupos.



Fizemos um aquecimento inicial em grande grupo no jardim e depois cada grupo seguiu para uma estação. A cada 20 minutos os grupos rodavam pelas 3 estações disponíveis - WOD no ginásio, jogos com bola entre equipas no espaço do EEE e "cardio fest" em duplas no espaço da piscina. No final, houve alongamentos, um pequeno convívio e vários pedidos para num novo evento!



VEJA O NOSSO WOD!



Desta vez, o Desafio AUTÊNTICO não foi só na APPDA LISBOA! Durante o mês da Consciencialização para o Autismo, desafiamos boxes e ginásios de todo o país a fazerem o nosso WOD durante o mês de abril.

O WOD foi inspirado na data 02/04/2007, dia em que a ONU estabeleceu o 2 de abril como o Dia Mundial da Consciencialização do Autismo. Além de desafiar os seus atletas a participarem no WOD, as boxes tiveram as nossas meias disponíveis para venda, contribuindo assim para manter as aulas Desafiar Limites a funcionar na APPDA LISBOA. Obrigada às boxes Crossfit Algés, XXI Crossfit, Hive Fitness, OffLimits @offlimitscrossfit, Crossfit Almada, Hybrid, Crossfit Viseu e CAPLX.

A box Crossfit Almada foi uma das que aderiu ao nosso Desafio AUTÊNTICO e, no dia 24 de abril, além de terem os seus próprios atletas a realizar o treino, contaram com a presença de quatro convidados da APPDA LISBOA: o Micas, o Júnior, a Inês e a Margarida. Antes da realização do Desafio, tivemos oportunidade de agradecer o convite e o apoio na divulgação do projecto dando a conhecer o trabalho da APPDA LISBOA a todos os que estavam presentes. Logo a seguir, hora de treinar! Foi uma excelente oportunidade de mostrar tudo o que o projecto Desafiar Limites tem proporcionado aos nossos atletas: aprendizagem de novos movimentos, aumento da resistência, prazer pela prática de actividade física, capacidade de treinar em grande grupo, etc. No total, o Desafio foi realizado por perto de 30 pessoas! Tivemos casa cheia para ouvir falar de Autismo e para provar que as diferenças se esbatem quando todos temos um olhar mais atento e estamos disponíveis para as acomodar.

Os sorrisos falam por si!



MUITOS ATLETAS FIZERAM O NOSSO WOD



PÁSCOA

Também no dia 2 de abril, que antecedeu o fim-de-semana festivo da Páscoa, aproveitámos a tarde para assinalar esta época festiva.

Tivemos a habitual Caça aos Ovos, com jogos tradicionais, uma atuação dos The Ziguais e um lanche com iguarias da Páscoa, que fizeram as delícias de todos e encerraram este dia da melhor forma.



CELEBRAMOS A PÁSCOA NA APPDA LISBOA



Centro de
Recursos para
a Inclusão

VAMOS CONHECER O NOSSO BAIRRO

No Centro de Recursos para Inclusão (CRI) da APPDA LISBOA são dinamizadas diversas iniciativas no sentido de promover o desenvolvimento global dos alunos, reforçar competências relacionadas com a sua autonomia e também incentivar uma participação ativa na escola e na comunidade.

O Projeto “Vamos Conhecer o Nosso Bairro” é um desses projetos, o qual tem como principal objetivo desenvolver competências funcionais e sociais essenciais para a participação ativa dos alunos na comunidade.

Este projeto teve início este ano letivo na Escola Básica da Bobadela com 4 alunos com autismo, a frequentar o 2.º e 3.º ciclos de escolaridade.

VAMOS CONHECER



O NOSSO BAIRRO

Ao longo do ano letivo têm vindo a ser realizadas saídas semanais ao exterior, sendo os alunos acompanhados por uma psicomotricista do CRI e por uma professora de educação especial. Durante estas saídas, os alunos têm a oportunidade de explorar diferentes espaços perto da escola, como por exemplo, supermercado, papelaria, frutaria, café e padaria. Desta forma, os alunos não só conhecem melhor o espaço envolvente e desenvolvem competências sociais, como também aprendem competências importantes como regras de segurança rodoviária, realização de compras e gestão básica do dinheiro, utilizando o mesmo em situações reais.

Todas as saídas semanais são previamente planeadas em equipa e o envolvimento das famílias tem sido cada vez maior, sendo que todos os pais dos alunos participam com sugestões de compras para os filhos realizarem. Os alunos trazem de casa uma lista de compras, dinheiro e um saco, o que torna a aprendizagem mais significativa para cada um.



Os alunos já tiveram também a possibilidade de ir lanchar a uma pastelaria e a um café. Cada aluno escolheu o que queria, realizou o seu pedido e pagou, tendo sido criada a oportunidade de trabalhar a interação social nesse contexto.

No final das sessões, os alunos seguem a rotina de registar a saída realizada. As folhas de registo são personalizadas de acordo com o perfil dos alunos. Este trabalho de registo e de recordar o que foi feito é importante para consolidar o trabalho efetuado.

De uma forma prática e inclusiva, o projeto “Vamos Conhecer o Nosso Bairro” pretende contribuir para uma maior autonomia dos alunos com autismo, reforçando a sua inclusão na sociedade.

VEJAM O PROJETO “VAMOS CONHECER O NOSSO BAIRRO” DESENVOLVIDO PELO CRI NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA BOBADELA



Centro de Recursos para a Inclusão



Estabelecimento de Educação Especial

“ARTISTA DO MÊS”

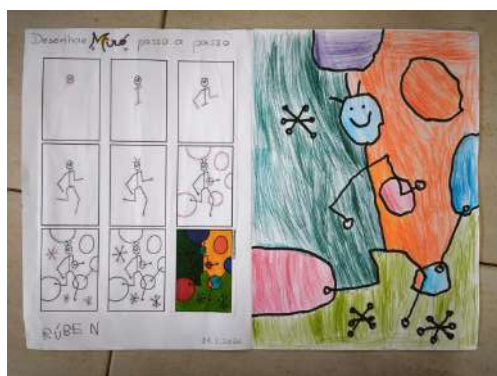
A expressão plástica é uma área que possibilita o desenvolvimento de várias competências, desde a criatividade, à motricidade fina, ao cumprimento de regras, entre outras.

Na área da deficiência, por vezes assistimos à exploração desta área sem ter em conta a faixa etária de quem realiza as actividades, havendo um foco em temáticas mais infantis, mesmo quando estas não são um interesse específico.

Tentando contrariar esta tendência e desafiando os nossos crescidos adolescentes do EEE, em Março introduzimos o projecto “Artista do Mês”, em que exploramos obras de artistas de renome, à maneira de cada um, tendo em conta as suas competências e preferências. Em Março descobrimos as obras de Mondrian, em Abril de Miró e em Maio escolhemos Escher.

Alguns fazem autonomamente as suas interpretações de cada quadro, outros precisam de mais ajuda nesta fase. Uns pintam com cores mais fortes, outros preferem uma pintura mais neutra. Alguns são perfeccionistas e dedicam largos minutos à pintura, outros são bem mais despachados e os seus traços parecem ter movimento quando os vemos.

Uns preferem desenhar, outros preferem montar as peças de um puzzle. Só há uma coisa comum a todos: o convite à aprendizagem e ao desafio, de preferência de sorriso no rosto.



VEJAM O PROJETO “ARTISTA DO MÊS” DO EEE



Estabelecimento de Educação Especial



Centro de Atividades
e Capacitação para a Inclusão

REUNIÕES QUINZENAIS

No CACI, a cada duas semanas, a nossa equipa multidisciplinar reúne-se para planear, partilhar e inovar.

Nestes encontros quinzenais, discutimos casos, organizamos atividades internas e externas, e desenvolvemos materiais que apoiam diretamente os nossos utentes. Mais do que reuniões, são momentos de troca de experiências, de reflexão conjunta e de fortalecimento do espírito de equipa.

Através destas sessões, conseguimos criar soluções criativas e garantir um acompanhamento mais completo e personalizado.

A EQUIPA DO CACI REÚNE QUINZENALMENTE



Centro de Atividades
e Capacitação para a Inclusão



FORMAÇÕES

De acordo com o plano anual de formação interna da APPDA LISBOA, tivemos nestes últimos meses algumas sessões com diferentes temas relevantes para a nossa prática diária.

Cada sessão de formação é dada em dois momentos (por uma questão de organização da dinâmica das atividades) para possibilitar a todos os colaboradores a participação. Todas as sessões são dirigidas às equipas do CACI, EEE e Lar.

Os últimos temas abordados foram “Comunicação com Pessoas com PEA (CAA e abordagens práticas)”, dada pela Helena Sousa e pela Sofia Pedrosa; “Boas Práticas e Ética profissional” e “Crises epilépticas: o que são e como agir” pelo Dr. Carlos Filipe.

HOUVE FOMAÇÕES INTERNAS



Centro de Atividades
e Capacitação para a Inclusão



SOBRE COMUNICAÇÃO, ÉTICA E EPILEPSIA



SIGHTSEEING

A convite da empresa City Cightseeing Portugal, um grupo de utentes do CACI e alunos do EEE teve a oportunidade de fazer um passeio em autocarro panorâmico pela cidade de Lisboa. Foi uma experiência muito apreciada por todos. Afinal, quem não gosta de ter a oportunidade de ser turista na sua própria cidade?



PASSEAMOS NUM AUTOCARRO DA CITY SIGHTSEEING



Worldwide
City Sightseeing

REMO

No dia 31 de março, participamos numa atividade de Remo adaptado no X Encontro de Desporto Inclusivo organizado pela APADP - Associação de Pais e Amigos de Deficientes Profundos, no Pavilhão Desportivo da Escola Secundária Matias Aires.

Os nossos atletas regressaram medalhados e de sorriso no rosto!

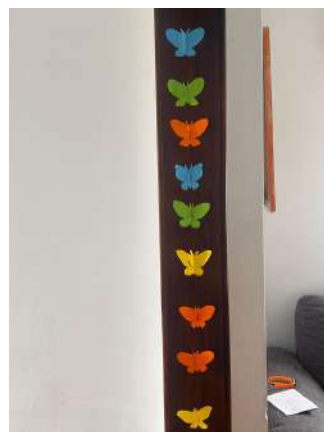


PARABÉNS AOS NOSSOS ATLETAS!



Lar
Residencial

Ao fim-de-semana continuam as atividades de Animação Socio-Cultural no nossos Lares Residenciais.



FORMAÇÕES "CUIDADOS NA ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO"

Com o envelhecimento da população que atendemos, em especial os utentes do nosso Lar, surgiu a necessidade promover momentos de reflexão e formação às equipas sobre as alterações que vão surgindo nesta fase no processo de deglutição.

Algumas das equipas do Lar já tiveram formação sobre este tema, dada pela Terapeuta da Fala Maria João Morgado, sendo que durante o mês de maio se concluirá a formação às restantes equipas. Será também feita formação na área e cuidados na Alimentação e Hidratação com as equipas do CACI e EEE.

HOUE FORMAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO



Atípica
APPDA LISBOA

ÁREA METROPOLITANA DE LISBOA (PLANO DE MOBILIDADE)

No passado dia 21 de Abril, estivemos na sede dos Transportes Metropolitanos de Lisboa (TML) para participar na reunião de implementação do Plano de Acessibilidade aos Transportes para Pessoas com Deficiência (PAT-PCD), com o mote "Mobilidade para Todos".

As últimas décadas habituaram-nos a que sempre que o tema fosse acessibilidade em transportes públicos, a discussão centrar-se-ia apenas em torno das necessidades das pessoas com deficiência motora, visual e auditiva, ignorando a realidade das pessoas com autismo. A nossa participação nesta reunião visou garantir que as necessidades específicas das pessoas com Autismo não foram esquecidas na elaboração do plano e que a sua acomodação está de facto prevista na fase de implementação.



VEJAM AS ATIVIDADES DOS LARES DA APPDA LISBOA



Lar Residencial

Os pontos do plano que maior impacto podem ter na acessibilidade para pessoas autistas são certamente os relacionados com a formação das equipas, campanhas de sensibilização da comunidade e melhoria da sinalética e formas de comunicação utilizadas, quer nas estações, interior dos transportes públicos, site, etc.

Manifestámos a nossa disponibilidade para colaborar no que fosse preciso, reiterando a importância de garantir acessibilidade plena aos transportes públicos, direito essencial para que muitas pessoas possam aceder a serviços, comércio, saúde, espaços de lazer, etc, Só assim se cumprirá de facto a inclusão e participação na comunidade que tanto vemos apregoada.

Os pontos do plano que maior impacto podem ter na acessibilidade para pessoas autistas são certamente os relacionados com a formação das equipas, campanhas de sensibilização da comunidade e melhoria da sinalética e formas de comunicação utilizadas, quer nas estações, interior dos transportes públicos, site, etc.

Manifestámos a nossa disponibilidade para colaborar no que fosse preciso, reiterando a importância de garantir acessibilidade plena aos transportes públicos, direito essencial para que muitas pessoas possam aceder a serviços, comércio, saúde, espaços de lazer, etc, Só assim se cumprirá de facto a inclusão e participação na comunidade que tanto vemos apregoada.



Plano de Acessibilidade e Transportes de Pessoas com Deficiência na área metropolitana de Lisboa

transportes metropolitanos de lisboa

IN Povo Alentejo

UPPEA

Financiado pela União Europeia

PARTICIPAMOS ACESSIBILIDADE



NUMA



REUNIÃO

transportes metropolitanos de lisboa

SOBRE

AGRADECEMOS O DONATIVO DA AIG



AIG



A American International Group, Inc. (AIG) é uma organização mundial líder em seguros que presta serviços a clientes em mais de 100 países e jurisdições, presente também em Portugal.

Para assinalar o Mês da Consciencialização do Autismo, a AIG convidou-nos a dinamizar uma sessão com o tema “Autismo - Desafios e Inclusão”, na sede da empresa em Lisboa.

Foi no dia 22 de abril que tivemos o prazer de partilhar com um grupo de trabalhadores da AIG, e de outras entidades parceiras, o trabalho que realizamos na APPDA LISBOA e falar sobre neurodivergência e autismo.

Na plateia tínhamos várias mães de crianças e jovens com autismo que falaram na primeira pessoa sobre os desafios vividos enquanto familiares de pessoas com necessidades específicas que a sociedade não sabe ainda acomodar.

O tempo foi curto para tantas partilhas e ficou agendada uma segunda parte, on-line, no “Sexta-feira à conversa com...”, momento semanal dinamizado pela AIG em que são discutidos vários temas.

A AIG ficou muito sensibilizada com todo o trabalho realizado pela equipa da APPDA LISBOA, quer na associação, quer na comunidade e, em forma de reconhecimento da nossa mais valia enquanto agente de melhoria da qualidade de vida das pessoas com autismo e suas famílias, fez um donativo simbólico que muito agradecemos.

UBBO



Ir a um centro comercial pode ser uma actividade muito desafiante para uma pessoa com autismo e para quem a acompanha. Quantas famílias terão mesmo desistido de o fazer após terem tido experiências negativa nestes contextos, como olhares julgadores ou comentários ofensivos.

São cada vez mais as entidades atentas a estas situações e a querer aprender a evitá-las.

O UBBO é um dos maiores centros comerciais e de lazer de Portugal e está situado na Amadora. Conta com mais de 280 lojas, áreas de lazer, restauração, cinemas, etc, A sua dimensão faz com que muitas vezes seja um local com excesso de estímulos, barulho, luzes e pessoas, representando um desafio para muitas pessoas com autismo e suas famílias.

Foi por isto que o UBBO resolveu estabelecer com a APPDA LISBOA uma parceria de forma a implementar um plano de acessibilidade pensado para pessoas com autismo, mas que irá beneficiar pessoas pertencentes a outros grupos neurodivergentes e muitas outras pessoas que pelas suas características possam beneficiar destas ferramentas.

No arranque do projecto foram já dinamizadas duas sessões de formação, a 5 e 8 de maio, para trabalhadores do centro que estão em contacto com o público, tais como vigilantes, a trabalhadores da área da limpeza e trabalhadores dos balcões informativos.

As sessões foram muito enriquecedoras sobretudo na partilha de situações que já ocorreram no UBBO e na análise da actuação de cada um e sugestões de melhoria.

Seguem-se agora outras fases deste projecto que nao podemos ainda desvendar, mas que farão certamente do UBBO um exemplo a seguir.

DEMOS FORMAÇÃO ÀS EQUIPAS DA AIG E UBBO.



COLÉGIO PEDRO ARRUPE

No Colégio Pedro Arrupe, os alunos do ensino secundário desenvolvem projectos anuais, nas mais variadas áreas, que culminam com uma actividade no Colégio para sua apresentação à comunidade escolar.

Fomos contactados por um grupo de estudantes que escolheu o tema “arte e inclusão” com o objetivo de promover e valorizar artistas com percursos de vida inspiradores, incluindo artistas neurodivergentes e/ou com outras deficiências, procurando sensibilizar a comunidade educativa para a importância da inclusão e diversidade na arte.

No dia 8 de Maio, participámos assim numa mesa redonda no Colégio, juntamente com uma representante da Associação dos Pintores com a Boca e os Pés (APBP) para falar sobre a importância da arte nas conquistas dos direitos das pessoas com deficiência. Tivemos oportunidade de apresentar o trabalho desenvolvido pelos The Ziguais e pelos nossos artistas das oficinas de Expressão Plástica e Tecelagem numa conversa seguida atentamente por uma plateia de alunos e docentes.

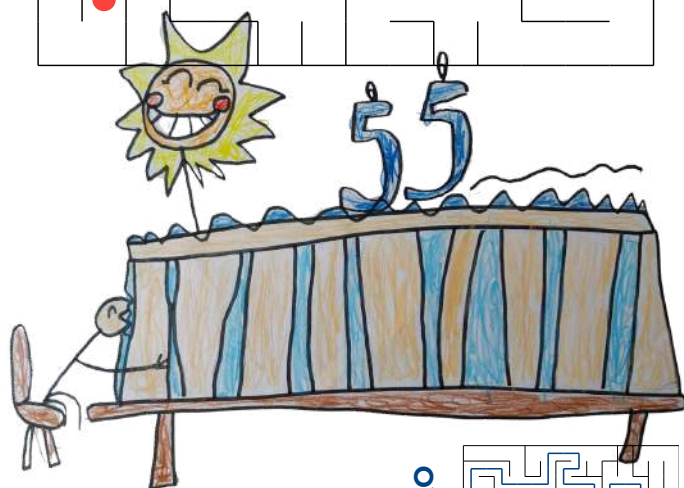
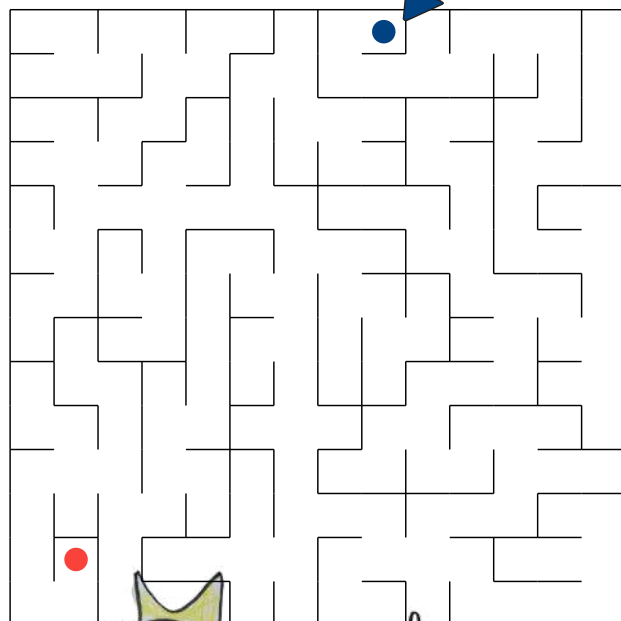
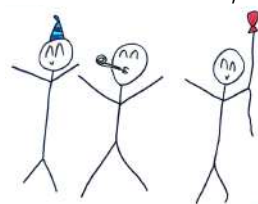
ESTIVEMOS NO COLÉGIO PEDRO ARRUPE A FALAR SOBRE ARTE E INCLUSÃO



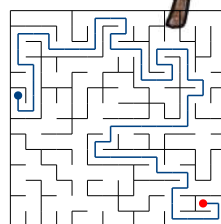
OLHÓ JOGO

1- Vejam estes desenhos sobre o aniversário da APPDA LISBOA, feitos pela Maria Rita Sá, acompanhada pelo CRI!

Ajudem quem está a festejar a chegar ao bolo, através do labirinto!



SOLUÇÃO



2- Pinta o bolo de aniversário da APPDA LISBOA com cores à tua escolha!



NOTÍCIA DE ÚLTIMA HORA

No dia 26 de junho, haverá Brilha o Arraial na APPDA LISBOA, a partir das 12h00!

26
JUNHO
2026

APPDA LISBOA

Brilha o Arraial

Quer ser nosso parceiro?



Estrada de Queluz, n.º9 - Bairro do Alto da Ajuda - Lisboa

A NÃO PERDER

- Feira Medieval
- Brilha o Arraial
- Ano Letivo 2026/27

AUTÊNTICO

Com a sua ajuda, a APPDA LISBOA
pode ir mais longe.
Agradecemos o seu donativo!

IBAN - PT50 0010 0000 25776970001 75
MBWAY - 963489018



somos todos
desIGUAIS.

**Consigne 1%
do seu IRS
à APPDA LISBOA.**

 NIF APPDA LISBOA

505 713 705

