APPDA LISBOA

Março de 2022

Número 7

AUTêntico

O jornal oficial da APPDA LISBOA

Editorial

Durante muitos anos, os limites das pessoas com autismo eram impostos por quem as rodeava. Mantidos numa redoma que as protegia de um mundo que insistia em excluí-las. Felizmente, os tempos são outros.

Se as oportunidades de participação não existem, podemos criá-las!

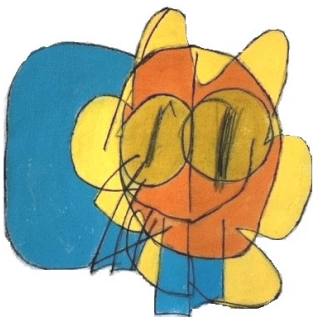
O projecto DESAFIAR LIMITES surge como provocação a uma sociedade que (ainda) teima em olhar para as pessoas com Autismo como incapazes de enfrentar desafios, ignorando os tremendos desafios que já ultrapassam diariamente!

Correr, saltar, subir a uma caixa, pegar em pesos de 1kg ou de 10kg, pedalar, remar, etc., são acções já familiares para os nossos atletas! E que sorridentes estão quando terminam os treinos, orgulhosos do que atingiram!

Orgulho teria também a Dra. Isabel ao ver que o seu legado continua, e que a APPDA LISBOA faz questão de olhar a sociedade nos olhos e de a desafiar a ser mais inclusiva para todos. Esta é a melhor homenagem que lhe podemos prestar: cumprir a nossa missão dentro e fora de portas.

Inês Neto

ATÉ SEMPRE, DRA. ISABEL
DESAFIAR LIMITES
VENDAS DE NATAL
DIA DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA
SORRISOS D'ARTE
THE ZIGUAIS
FORMAÇÃO
MUNDO DIFERENTE
GRUPO DE PAIS
ARTISTAS
OLHÓ JOGO
A NÃO PERDER



ATÉ SEMPRE, DRA. ISABEL

Nesta edição, a APPDA LISBOA presta homenagem à extraordinária pessoa que foi a Professora Doutora Isabel Cottinelli Telmo Pardal Monteiro, que nos deixou a 14-11-2021. Esta homenagem é feita com a saudade e o carinho que sentimos por quem marcou as vidas de todos nós, que tivemos o privilégio de com ela conviver e colaborar.

Era dona de grande cultura e saber, que pôs ao serviço dos outros, quer na sua carreira de docente universitária, quer na sua participação ativa em tudo o que se relacionou com a defesa e implementação dos direitos das pessoas com autismo, percurso exemplar que foi reconhecido com a condecoração pelo Presidente da República, em junho de 2013, com o grau de Grande Oficial da Ordem de Instrução Pública e, em maio de 2018, com a condecoração com a Medalha de Mérito Social da Câmara Municipal de Lisboa.

Participou na fundação, em 1971, da primeira associação criada em Portugal para apoio a pessoas com autismo e às suas famílias, a APPCA- Associação Portuguesa para Proteção às Crianças Autistas, assumiu entre 1984 e 2012 a gestão das suas sucessoras APPDA e APPDA-Lisboa, Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo, incentivou a criação de várias outras entidades com o mesmo fim. Tendo promovido em 2003 a fundação da FPDA- Federação Portuguesa de Autismo, presidiu ao seu Conselho Executivo até 2020. Em representação da APPDA, participou na fundação da associação internacional Autisme-Europe, da qual foi vice-presidente durante 18 anos.

Trabalhadora incansável, foi lutadora infatigável pelas suas convicções e ideais, que afirmou e defendeu desassombradamente, quer em vários trabalhos e artigos publicados, quer por meio de participação em várias instituições, nacionais e internacionais, em inúmeros grupos de trabalho, seminários, workshops. Desbravou caminho que urge continuar a percorrer, numa homenagem que não queremos que tenha fim.

ATÉ SEMPRE DRA. ISABEL!

DESAFIAR LIMITES

A APPDA LISBOA foi uma das vencedoras do Prémio BPI Fundação "la Caixa" Capacitar 2021. A constatação de que, na APPDA LISBOA, 53% dos utentes precisam de perder peso foi o ponto de partida para a criação deste projeto, que pretende ter forte impacto dentro e fora da APPDA LISBOA. A falta de atividade física é uma das causas para a ocorrência de crises de agitação motora/agressividade, que podem ser diminuídas pelo aumento de atividade física estruturada, já que obrigará a um maior gasto de energia e contribuirá para a adoção de padrões de sono adequados, com o aumento do cansaço no final do dia. A atividade física tem também um papel fulcral na autoestima, autonomia e aumento da qualidade de vida, tríade que juntamente com os fatores enunciados torna este projeto prioritário.

Ao criar o projeto, não nos fazia sentido iniciar esta caminhada sozinhos, e desafiámos a CrossFit AlphaDen a juntar-se a nós.

Mas porquê o CrossFit? Porque o CrossFit é uma modalidade de treino funcional, que é adaptável a qualquer pessoa, e tem como objetivo a melhoria da condição física geral, através de treinos desenhados à medida dos participantes. Os treinos são variados, mas obedecem a uma estrutura, o que é facilitador para pessoas com autismo, já que lhes permite manter uma rotina e prever o que vai acontecer no treino.

Com este projeto pretendemos recuperar o ginásio da APPDA LISBOA; aumentar as oportunidades de prática de exercício físico disponíveis para as pessoas com autismo na APPDA LISBOA e na comunidade; melhorar a qualidade de vida e bem-estar das pessoas com autismo e suas famílias; criar dois programas específicos de CrossFit adequados a pessoas com autismo, um para crianças e outro para jovens e adultos, e implementá-los em escolas e na APPDA LISBOA; criar espaços na comunidade preparados para incluir atletas com autismo, através da disseminação dos programas e da dinamização de formações sobre autismo em boxes de CrossFit e ginásios da comunidade.

Neste seguimento, o nome pensado para este projeto foi DESAFIAR LIMITES. A identidade gráfica foi desenvolvida pelo *designer* Rui Santos e estamos muito entusiasmados com o resultado final!

DESAFIAR LIMITES

APPDA LISBOA

A APPDA LISBOA GANHOU UM PRÉMIO E INICIOU O PROJETO DESAFIAR LIMITES.

DESAFIAR LIMITES

No dia 1 de novembro o Tiago Lousa da CrossFit Alphaden tentou bater o recorde do Guinness, num evento com o objetivo de ajudar a APPDA LISBOA a recuperar o ginásio, tendo conseguido angariar um total de 5000€. O Tiago realizou 933 burpees numa hora! O recorde não foi batido, mas o objetivo principal deste evento foi superado.

À CrossFit Alphaden e a todas as pessoas que contribuíram para o sucesso deste dia, o nosso muito obrigado por nos ajudarem a DESAFIAR LIMITES!

OBRIGADO TIAGO PELO DINHEIRO PARA AJUDAR A RENOVAR O GINÁSIO DA APPDA LISBOA.

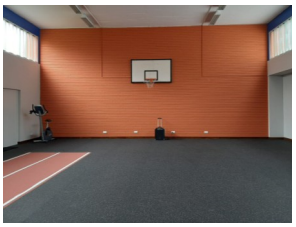
FORMAÇÃO

Para se criarem programas específicos de CrossFit para pessoas com autismo, foram desenvolvidas duas formações. A primeira foi realizada por psicomotricistas da APPDA LISBOA para os colaboradores da CrossFit Alphaden, com o objetivo de dar a conhecer algumas das características das pessoas com autismo e possíveis dificuldades motoras. Pretendeu-se, também, apresentar estratégias e adaptações que podem melhorar o desempenho desta população. Esta formação incluiu uma componente de observação direta dos participantes no seu contexto habitual de prática de atividade física. Na segunda formação, foi a vez do grupo de psicomotricistas da nossa equipa estar na box da Alphaden a receber formação específica sobre a modalidade de CrossFit.

NO PROJETO DESAFIAR LIMITES HOUVE FORMAÇÃO.

REMODELAÇÃO DO GINÁSIO

No dia 14 de janeiro o ginásio da APPDA LISBOA ficou finalmente preparado para receber as aulas de CrossFit. Ao longo de dois meses foi feita a reparação do telhado do ginásio, a pintura das paredes e do teto, a restauração da parede de tijoleira e das portas. Para além disso, foi colocado um piso mais adequado à prática desportiva. Foram ainda adquiridos materiais para utilizar nas aulas como kettelbells, halteres, discos, caixas, tapetes, cordas e bandas elásticas. Vejam só a diferença!



VEJAM COMO O NOSSO GINÁSIO ESTÁ BONITO!

INÍCIO DAS AULAS DE CROSSFIT

No dia 17 de janeiro iniciámos as aulas de CrossFit na APPDA LISBOA. Estas aulas decorrem duas vezes por semana com três grupos diferentes. As aulas têm corrido muito bem e todos os atletas têm sido muito participativos e estão cada vez mais motivados! Aproveitamos para vos contar que estamos a desenvolver um programa para implementar em algumas das escolas apoiadas pelo nosso CRI (Centro de Recursos para a Inclusão) nas turmas que têm alunos com autismo. O projeto DESAFIAR LIMITES - NA ESCOLA irá iniciar em breve, entretanto deixamos aqui algumas fotografias das aulas na APPDA LISBOA.

JÁ COMEÇARAM AS AULAS DO DESAFIAR LIMITES. ESTÁ A SER UM ESPETÁCULO!

ENTREVISTA

O AUTêntico entrevistou o Tiago Lousa da CrossFit Alphaden.

AUTêntico: O que te levou a aceitar o desafio/convite da APPDA LISBOA?
Tiago: A Inês (Neto) sem ter consciência de tal, abordou-me no momento exato. Tenho uma vida bastante preenchida em várias vertentes mas, em algumas fases, existe um alinhamento favorável em que parece que o mundo abranda e tenho algum tempo para pensar introspectivamente. Foi num desses momentos que percebi que, apesar de ter já tido impacto positivo na vida de muitas pessoas, não só na qualidade de oficial da PSP mas, principalmente, através do desporto, ainda poderia fazer muito mais e de forma mais direta. Assim, ajudar quem mais precisa e menos tem, passou a ser um propósito. Penso que todos nós, por mais que achemos que temos uma vida complicada e atribulada, temos sempre tempo para ajudar. Alguns conseguem fazê-lo de forma constante e direta, metendo mãos à obra e sendo voluntários ou colaborando no terreno com instituições/associações; outros têm possibilidade de doar; outros ainda - como eu - têm capacidade e, diria, até o dever - de, pela posição e exposição que detém, influenciar as pessoas à sua volta e fazê-las sentir parte de uma comunidade ativa e altruísta.
Como responsável por uma Box de CrossFit (ginásio de treino funcional) que já ajudou muitas centenas de pessoas a serem mais ativas, mais saudáveis, mais atléticas e outras tantas a serem mais confiantes, bem sucedidas e felizes, percebi que era a hora de fazer a minha equipa unir-se em torno de um outro objetivo, ainda mais nobre. E assim temos tentado fazer.

AUTêntico: Como está a ser a experiência?
Tiago: Até à data extremamente positiva. E todos os indicadores apontam para que assim continue. O feedback que tenho recebido dos treinadores Gonçalo e Andreia tem sido muito motivante e faz-nos aspirar a querer continuar e melhorar todas as semanas. A nossa percepção é de que, apesar do projeto ter sido implementado há pouco tempo, já se começam a notar os efeitos nos participantes e este é o melhor retorno que podemos esperar receber. Da parte da APPDA LISBOA temos recebido o melhor apoio e colaboração possíveis. Em relação ao projeto DESAFIAR LIMITES - A ESCOLA, estamos ainda numa fase inicial mas, pelo que prevemos, irá ser igualmente um sucesso. A experiência e vontade de partilhar das nossas treinadoras de CrossFit Kids, aliada às competências das psicomotricistas que colaboram com a APPDA LISBOA nas escolas, são uma premonição clara de éxito.

AUTêntico: O que esperas conseguir/alcançar com o projeto?
Tiago: Acima de tudo esperamos que a qualidade de vida dos utentes que estão englobados pelo projeto melhore. Que consigam ser mais autónomos e melhor integrados. Que, em paralelo, a vida de quem dependem, possa ser um pouco mais tranquila. O desporto estruturado é uma das melhores formas que existem para o conseguir. E tentamos fazê-lo sempre de forma o mais positiva, desafiante e motivadora possível. Uma das indicações claras que os treinadores têm é para que o tempo de aula seja, igualmente, tempo de diversão. Que, no final de cada aula, haja um sentimento de dever cumprido e, acima de tudo, muita vontade de voltar. Isso consegue-se com criatividade, planeamento e preparação, e elevadas competências de *coaching*. A médio-longo prazo esperamos conseguir mostrar à comunidade de CrossFit em Portugal que, sem necessidade de investimento, podemos ter um impacto muito positivo na vida de (ainda) mais pessoas. Que faz sentido capacitarem-se e munirem-se de ferramentas que os tornem capazes de receber nas suas boxes atletas com Perturbação do Espectro do Autismo (PEA). O projeto DESAFIAR LIMITES é, também, um "piloto" para este futuro.

VENDAS DE NATAL

A fechar o ano de 2021, tivemos mais uma venda de Natal na APPDA LISBOA.

Este ano foi lançada uma coleção exclusiva, com peças numeradas de 1 a 20, elaboradas nas oficinas de Tecelagem e de Expressão Plástica.

Além das vendas físicas no átrio da APPDA LISBOA, como é habitual, tivemos também um ponto de venda na box da CrossFit Alphaden e vendas online através do nosso site (https://appda-lisboa.org.pt/como-apoiar/produtos-autenticos) - onde estarão disponíveis peças para venda durante todo o ano!

DIA DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

Este dia assinala-se no dia 3 de dezembro desde o ano de 1992, por iniciativa das Nações Unidas. O objetivo desta data é promover os direitos e o bem-estar das pessoas com deficiência em todas as esferas da sociedade e do desenvolvimento, bem como aumentar a consciência sobre a situação destas pessoas em todos os aspectos da vida política, social, económica e cultural. Todos os anos são trazidas temáticas diferentes para a discussão e em 2021 fala-se sobre a liderança e participação das pessoas com deficiência por um mundo pós-Covid-19 inclusivo, acessível e sustentável. Na APPDA LISBOA trabalhamos todos os dias do ano para o propósito desta data, tentando aumentar a visibilidade, a compreensão e a participação das pessoas com autismo em todos os seus contextos de vida.

SORRISOS D'ARTE

A Sorrisos d'Arte é uma associação sem fins lucrativos que atua na área da cultura. Mobilizam o voluntariado no mundo artístico, levando a arte, através da organização de espetáculos, a hospitais, lares e outras instituições sociais. Ao longo do último ano a APPDA LISBOA já foi palco de algumas atuações de voluntários, desde momentos mais intimistas com violinos, a concertos para que todos cantem novas versões de músicas conhecidas. Em Maio retomamos os concertos! Obrigada à Sorrisos d'Arte por trazer ainda mais alegria à nossa casa!

OBRIGADA À SORRISOS D'ARTE!

THE ZIGUAIS

Os The Ziguais participaram num clip com músicos de todo o mundo, numa iniciativa da associação coreana Artwecan, com o mote "Unite Together over COVID-19 - we are the World". O objetivo deste vídeo foi sensibilizar para o poder da música em manter unidas as pessoas separadas fisicamente devido à pandemia de COVID-19.

O resultado pode ser visto aqui: https://www.youtube.com/watch?v=KPEGtxtokhk.

Em novembro os The Ziguais deram um concerto num evento privado do grupo CUF, no auditório do hospital CUF Tejo. Mais uma oportunidade de darem a conhecer a sua música e a missão da APPDA LISBOA, a uma plateia diferente.

A 1 de janeiro começámos o ano em grande com o lançamento do trailer do filme "The Ziguais", o primeiro documentário sobre autismo em Portugal, que pode ser visto aqui: https://youtu.be/fz2M4LunryM

Foi também divulgada a data de estreia, 2 de Abril, que terá lugar no auditório da Fundação Oriente!

OS THE ZIGUAIS TÊM ALGUMAS NOVIDADES.

FORMAÇÃO

Arrancaram as formações na APPDA LISBOA, que continuarão ao longo do primeiro semestre de 2022, com várias datas já divulgadas e inscrições disponíveis no nosso site (https://appda-lisboa.org.pt/servicos/formacao).

PODEM-SE INSCREVER NAS NOSSAS FORMAÇÕES NO SITE DA APPDA LISBOA.

APPDA LISBOA

MUNDO DIFERENTE

Partilhamos um poema da autoria de Carlos Santa Rita Vieira.

Mundo aparentemente hermético,
aparentemente escuro
e sozinho,
que afinal tem frestas de luz
e é quase puro,
na doçura do caminho
que levemente o conduz.

Assim segue o Autista,
longe das injustiças do dia-a-dia,
nesse mundo quase ascético,
aparentemente sem sentido,
mas gravando cada momento
como um marco vívido
entre a realidade e a fantasia.

Esse mundo existe,
porém, noutra dimensão
que só ele entende,
entre a doce calmaria e o sacudir do vento
daquela mente especial
que tenta e desiste e volta a tentar,
e também diz não.

Por isso ele ri, e até chora,
e pede e repete como num disco,
o que lhe ocorre na hora,
o que já foi visto
e ficou gravado como perene tatuagem,
naquele mundo tão desigual,
e fascinante.

É mesmo especial e diferente,
esse mundo quase ascético,
quase hermético,
que o conduz tão docemente.
Esse mundo realmente existe
e ele grava-o a cada instante
e não desiste.

Carlos Santa Rita Vieira

AQUI ESTÁ UM LINDO POEMA!

GRUPO DE PAIS

A equipa do CRI dos agrupamentos de escolas de Alfornelos e de Santa Maria dos Olivais iniciou em janeiro de 2022 encontros alargados a todos os pais e familiares dos alunos com diagnóstico de PEA dos respetivos agrupamentos.
Nestes encontros, realizados mensalmente, é proposto às famílias o debate/reflexão sobre vários temas que tocam o autismo, a vida familiar e escolar. Pretende-se também proporcionar um momento de desenvolvimento pessoal e de partilha de experiências.
Temos tido muita adesão e o feedback tem sido bom!

ESTE ANO LETIVO ESTÃO A SER DESENVOLVIDOS GRUPOS DE PAIS NAS ESCOLAS.

NOTÍCIA DE ÚLTIMA HORA

A APPDA LISBOA apresenta um DIA AUTêntico!
No dia 2 de Abril vamos DESAFIAR LIMITES numa manhã de CrossFit para todos, no ginásio da APPDA LISBOA e à tarde teremos a estreia do documentário "The Ziguais" na Fundação Oriente.

ESTÃO TODOS CONVIDADOS PARA VIR AO NOSSO DIA AUTÊNTICO NO DIA 2 DE ABRIL!

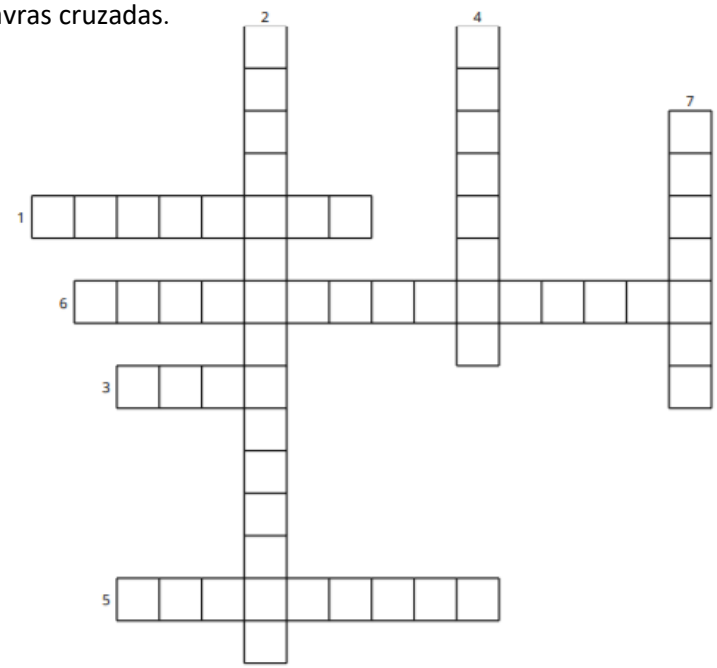
ARTISTAS

Os autores dos trabalhos escolhidos para esta edição do AUTêntico são: Fernando Jorge (CACI), Georgy Oblezin (CACI) e Catarina Loureiro (EEE). Parabéns!

ESTES ARTISTAS ESTÃO DE PARABÉNS.

OLHÓ JOGO

Completa as palavras cruzadas.



1—Em janeiro começaram as aulas de ...
2—Qual o nome do novo projeto da APPDA LISBOA?
3—As cores do logotipo do Desafiar Limites são laranja e ...
4—O dia da pessoa com deficiência é em que mês?
5—O nome do poema é “Mundo” ...
6—O documentário dos The Ziguais vai estrear onde?
7—O Tiago Lousa da CrossFit Alphaden fez 933 ...

A NÃO PERDER

Um agradecimento especial ao Fernando Jorge, à Carolina Mouzinho e ao Vasco Sabino pela colaboração no *lettering* e pelos desenhos cedidos para esta edição.