RELATÓRIO DE ATIVIDADES

ANO 2022

"A lição é a seguinte: nunca desista, nunca, nunca, nunca. Em nada. Grande ou pequeno, importante ou não. Nunca desista."

Winston Churchill

Viseu, 18 de janeiro de 2023

ÍNDICE

1. Intrudução 5
2. A APPDA-ViseuPrincípios e Valores 5
2.1 Identidade 5
2.2 Síntese Histórica 5
2.3 Misão, Visão e Valores 6
2.3.1 Missão 6
2.3.2 Visão 6
2.3.3 Princípios e Valores 6
2.4 Código de Ética e Conduta 7
2.5 Objetivos Estratégicos 7
3. Recursos Materiais 8
4. Descrição de Funções do Organograma Institucional 9
5. Corpos Sociais para o Quadriénio de 2021 a 2024 10
6. Equipa Técnica 11
7. Atividade Técnico/Terapêutica 13
7.1 Número de Clientes Inscritos em Dezembro de 2022 13
7.2 Quadro Resumo de Clientes a Apoiar 13
7.2.1 Outros Concelhos 14
7.3 Análise da Evolução dos Serviços de 2020 a 2022 16
7.4 Horário e Serviços 18
7.4.1 Interrupções Gerais 18
7.4.2 Plano de Reuniões 19
8. Síntese das Atividades Desenvolvidas em 2022 20
8.1 Dia Mundial da Consciencialização para o Autismo 20
8.2 Gala Solidária 2022 21
8.3 Programa de Férias 24
8.3.1 Ateliers e Oficinas na Comunidade 26
8.4 Atuações dos BuéAnimados 27
8.5 Datas Temáticas 28
8.6 Intervenção na Comunidade 29

8.7 Ações de Formação 29
8.7.1 Formação para Técnicos e Colaboradores da APPDA 30
8.8 Iniciativas com Parceiros 30
8.9 Novas Parcerias 31
8.10 Relações Institucionais 31
8.11 Outras Atividades 33
8.12 Venda de Artesanato 37
8.13 Clipping 38
8.14 Intervenção nas Instalações 39
8.15 Candidaturas de Projetos para Financiamento Externo 41
8.15.1 Projeto Mais Acesso Mais Saúde 41
8.15.2 Projeto És+Ativo 43
8.15.3 Projeto BFF Forever - Brincar faz-nos Felizes para Sempre 44
8.15.4 Projeto BuéAnimados - Porque é Assim que Sempre Seremos 45
8.15.5 Projeto Pingo Doce - Bairro Feliz 46
8.15.6 Projeto Querido Mudei a Casa 47
8.15.7 Projeto Rotary Clib para Aquisição de Piscina de Bolas 47
8.15.8 Projeto Leroy Merlin Ajuda 48
8.16 Voluntários e Voluntariado 49
9. Considerações Finais 50
Memórias Positivas 2022 53

1. INTRODUÇÃO

Depois de dois anos, em que vimos o País e o Mundo a braços com uma crise pandémica que a maior parte de nós nunca tinha visto, e nunca pensou ver, respirámos fundo com o fim das medidas restritivas, de desconfinamento, e com as mensagens positivas, de esperança, e de perspetiva real de mudança para uma fase melhor das nossas vidas. Estávamos no final de 2021 e no final de uma fase negra da História da Humanidade, que marcou a sociedade e sobretudo a economia de todos os Estados, pobres e ricos. Se há um lado positivo desta fase, é que ela foi transversal a todo o Planeta, disseminando o princípio da universalidade como nunca. Fomos todos iguais na adversidade!

Chegados ao início de 2022, ainda não totalmente refeitos deste embate, apresentam-nos uma guerra, que não sendo universal, no sentido de nos colocar a todos perante os seus efeitos mais devastadores, destruição e morte, acaba por ser global, na medida em que todos sofremos os seus efeitos colaterais.

As empresas, as famílias, as instituições, as organizações nas suas mais variadas formas, são afetadas pelos efeitos negativos que uma guerra pode trazer, começando pelos efeitos económicos atingindo, em escalada, todas as outras vertentes da estrutura social.

E perante este cenário, invariavelmente, os mais debilitados são os primeiros a sentir as consequências negativas de todo este processo de agitação.

Não sendo novidade para ninguém, e sendo quase uma inevitabilidade, as IPSS's, muito dependentes de financiamento externo, em vulnerabilidade quase crónica, são as primeiras a ressentirem-se num cenerário de ebulição socio-económico. E esta realidade é transversal às grandes estruturas e às pequenas estruturas.

Sendo a APPDA-Viseu, uma pequena estrutura, que já faz uma grande diferença na vida das pessoas com Perturbações do Desenvolvimento e Autismo, não passa incólume a todo este cenário adverso.

Mas na adversidade, a vontade é gigante, e não obstante todas as dificuldades por que passamos, com uma postura proativa de Dirigentes, Colaboradores, Clientes, Famílias, Voluntários, Parceiros, e Comunidade em geral, todos os anos, mesmo nos mais atípicos, fazemos acontecer.

Acontecer a diferença na vida dos que temos sob a nossa alçada. É esta a nossa missão – melhorar a vida das pessoas que nos confiam essa tarefa. Confortar famílias angustiadas, seja através de terapias cientificamente comprovadas, seja pelo "abraço solidário" que tão bem sabemos dar.

E depois vem o reconhecimento, dos mais diversos setores, sob as mais diversas formas.

E no momento do balanço, como este, agradecemos a todos de igual forma, partilhando, com orgulho, as iniciativas que foi possível realizar, dadas as adversidades que já descrevemos.

Fica a certeza de que aqui espelhamos o nosso esforço, o nosso trabalho, e a nossa vontade, mas a nossa ambição, e os nossos sonhos não se limitam ao que aqui descrevemos. Haja vontade e recursos para aumentarmos a nossa capacidade de resposta, para darmos qualidade de vida aos nossos clientes e às famílias que os acompanham e no Relatório do próximo ano, estaremos a contar a nossa história com todas as cores do arcoíris.

Tragam as asas, porque já sabemos voar!

2. A APPDA-Viseu

2.1 Identidade

A Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo – Viseu, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, de Utilidade Pública, que tem como principal objetivo prestar apoio a todas as Pessoas com Perturbações do Desenvolvimento, sejam estas, perturbações do espetro do Autismo ou outras e às respetivas famílias.

2.2 Síntese Histórica

A APPDA- Viseu começou como núcleo da APPDA-Coimbra em1998, que contava apenas com o envolvimento de uma Mãe e um Pedopsiquiatra!

Hoje, com mais de 741 sócios e sócias, e a acompanhar terapeuticamente 397clientes a nossa história continua em permanente construção!

Em 2003, com a reformulação das APPDA's a nível nacional, a APPDA-Viseu constitui-se, como associação autónoma, sendo a quarta APPDA a nível nacional e cofundadora da Federação Nacional de Autismo.

Sendo necessária uma vasta gama de soluções educativas em especial, e não tendo a APPDA até Setembro de 2015 qualquer apoio institucional, foi desenvolvendo o seu trabalho com recurso às famílias associadas, às parcerias que foi criando, e ao envolvimento da comunidade, destacando-se o apoio do Centro Hospitalar Tondela/Viseu, cujo contributo é até hoje, um dos mais significativos:

- cedência gratuita de instalações onde funciona a sede da APPDA-V;
- criação de consulta de Autismo nas suas valências;
- acesso a recursos humanos especializados na área das perturbações de desenvolvimento a custo zero.

A maior parte do trabalho desenvolvido pela nossa instituição é feito com base em parcerias, sobretudo com escolas, e desenvolve a grande maioria do seu trabalho em contextos de vida real, e foi com estes apoios e estratégias que conseguiu sustentar-se até hoje.

A solidariedade tem sido crucial, permitindo à Associação desenvolver um trabalho que já é muito visível na Comunidade, assentando sobretudo, neste domínio específico, com o apoio

dos nossos voluntários e parceiros, que se constituíram ao longo destes anos como uma condição indispensável ao funcionamento da APPDA-Viseu.

A APPDA- Viseu é detentora da **certificação EQUASS-Assurance**, e foi distinguida, como forma de reconhecimento do trabalho desenvolvido através da apresentação de projetos e atividades inovadoras e de alta relevância social,com o **Selo ES+** para o seu projeto "Guardiões" reconhecido como tendo elevado potencial ao nível do Empreendedorismo Social.

2.3 Missão, Visão e Valores

O Cliente é a principal razão da existência da APPDA por isso tem estado atenta às alterações sociais. Continuando na sua busca de respostas para minimizar o isolamento das pessoas com deficiência e suas famílias.

2.3.1 Missão

Contribuir para a melhoria da qualidade de vida através de ações de natureza multidisciplinar que permitam o desenvolvimento pessoal, emocional e social, a autonomia e a reabilitação das crianças, jovens e adultos com Perturbações do Desenvolvimento e Autismo (PEA). Sensibilizar a comunidade para a sociedade inclusiva e solidaria valorizando o respeito pela diferença.

2.3.2 Visão

Ser uma referência na região de Viseu para o acolhimento, tratamento e desenvolvimento de crianças, jovens e adultos com Perturbação do Espectro do Autismo, seus familiares e amigos, contribuindo ativamente para a prestação de serviços de apoio multidisciplinar baseados na criança e na família, promovendo a autonomia e a reabilitação e fomentando a divulgação na comunidade do conhecimento acerca da problemática do Autismo.

2.3.3 Princípios e Valores

Os valores são os princípios que guiam a APPDA-V e que norteiam a ação de todos os membros da instituição.

A APPDA-V rege-se pelos seguintes valores e princípios decorrentes das opções da liderança da Instituição e/ou outras decorrentes de quaisquer regulamentações legais:

- Defesa da inclusão e da não discriminação / Humanização;
- Respeito pela Integridade;
- Dignidade das pessoas;
- Privacidade
- Respeito pela Diferença / Liberdade Individual;
- Defesa da igualdade de oportunidades e da partilha;
- Seriedade, afetividade, rigor e competência;
- Promoção da solidariedade e do associativismo.

2.4 Código de Ética e Conduta

A Ética e Conduta Deontológica são valores indispensáveis para a APPDA-V. A Associação tem em vigor o seu Código de Ética aplicável a todos os colaboradores/as, membros de corpos sociais, sócios/as, voluntários/as e prestadores de serviços, através de princípios éticos profissionais que balizam a sua atividade na APPDA-V.

2.5 Objetivos Estratégicos

OE1- Assegurar a qualificação, satisfação e envolvimento dos colaboradores;

OE2- Melhoria da qualidade na prestação dos serviços;

OE3- Reforçar as parcerias;

OE4- Criar novas formas de comunicação e divulgação;

OE5 -Garantir o desenvolvimento das atividades da Instituição de forma sustentável;

OE6- Fomentar a participação dos clientes e suas famílias na vida da Instituição;

OE7-Sensibilizar a comunidade para a PEAs e outras problemáticas.

3. RECURSOS MATERIAIS

As Instalações da APPDA - Viseu, resultam de um protocolo com o Centro Hospitalar Tondela Viseu que começou com a cedência de uma sala para reuniões em 1998.

Este espaço estava inativo e era uma ala abandonada do Departamento de Psiquiatria. Após a cedência das instalações, estas foram alvo de diversas benfeitorias tendentes à melhor adaptação do espaço às atividades da associação.

Devido ao aumento constante de clientes, aliado à necessidade de recrutar novos colaboradores, há uma exigência constante de realizar obras de melhoramentos, afimde criar mais gabinetes e redimensionar as salas.

Mesmo assim o espaço neste momento é de todo insuficiente para as necessidades diárias sendo que se torna ainda mais caótico em tempos de férias escolares quando os pais recorrem à associação por não terem onde deixar os seus filhos, visto não haver respostas na Comunidade.

4. DESCRIÇÃO DE FUNÇÕES DO ORGANOGRAMA INSTITUCIONAL

Relativamente à descrição das funções apresentadas na Estrutura Organizacional da APPDA – Viseu, importa aqui referir apenas que elas constam de dois documentos de referência da instituição. No caso dos Corpos Sociais, os Estatutos, e no caso dos elementos do CAARPD, o Regulamento Interno desta Valência, que condensa também como anexo as Fichas de Função dos colaboradores. Neste ponto destacamos apenas as três dimensões de responsabilidade que se apresentam nesta reorganização do Organograma, como tendo uma importância maior e tidas como fundamentos-base, para toda esta reorganização:

1. A dimensão de liderança e sustentabilidade da instituição com todos os aspetos inerentes às mesmas, sob a responsabilidade mais direta dos Corpos Sociais e em especial da Direção;
2. A dimensão dos clientes e das atividades, no sentido do seu planeamento, execução e avaliação, sob a responsabilidade mais direta dos Colaboradores e/ou Voluntários;
3. A dimensão da qualidade dos serviços, no sentido da melhoria contínua da APPDA – Viseu, sob a responsabilidade mais direta da Gestora da Qualidade.

A equipa da APPDA é composta pelos Corpos Gerentes, Colaboradores e Voluntários, alguns quase sempre permanentes ou quase sempre disponíveis, que ao longo do ano apoiam as diversas atividades e iniciativas.

5. CORPOS SOCIAIS PARA O QUADRIÉNIO DE 2021-2024

APPDA VISEU

CORPOS SOCIAIS
QUADRIENIO 2021 - 2024

ASSEMBLEIA GERAL	DIREÇÃO	CONSELHO FISCAL
Presidente: Luís de Carvalho	Presidente: Paulo Correia	Presidente: Asdrúbal Gomes
1ºsecretário: Fidalgo Freitas	Vice-Presidente: Maria da Lurdes Correia	1ºvogal: José Augusto
2ºsecretário: Paulo Santos	Tesoureiro: Elizabete Morujão	2ºvogal: Luís Pedro Morujão
1ºsuplente: Susana Almeida	Secretário: Maria Luísa Fernandes	1ºsuplente: Daniela Vieira
2ºsuplente: Marina Campos	Vogal: Joaquim Moura	2ºsuplente: Catia Soares
	1ºsuplente: Paula Andrade Cruz	
	2ºsuplente: Maria de Lurdes Almeida	

6. EQUIPA TÉCNICA

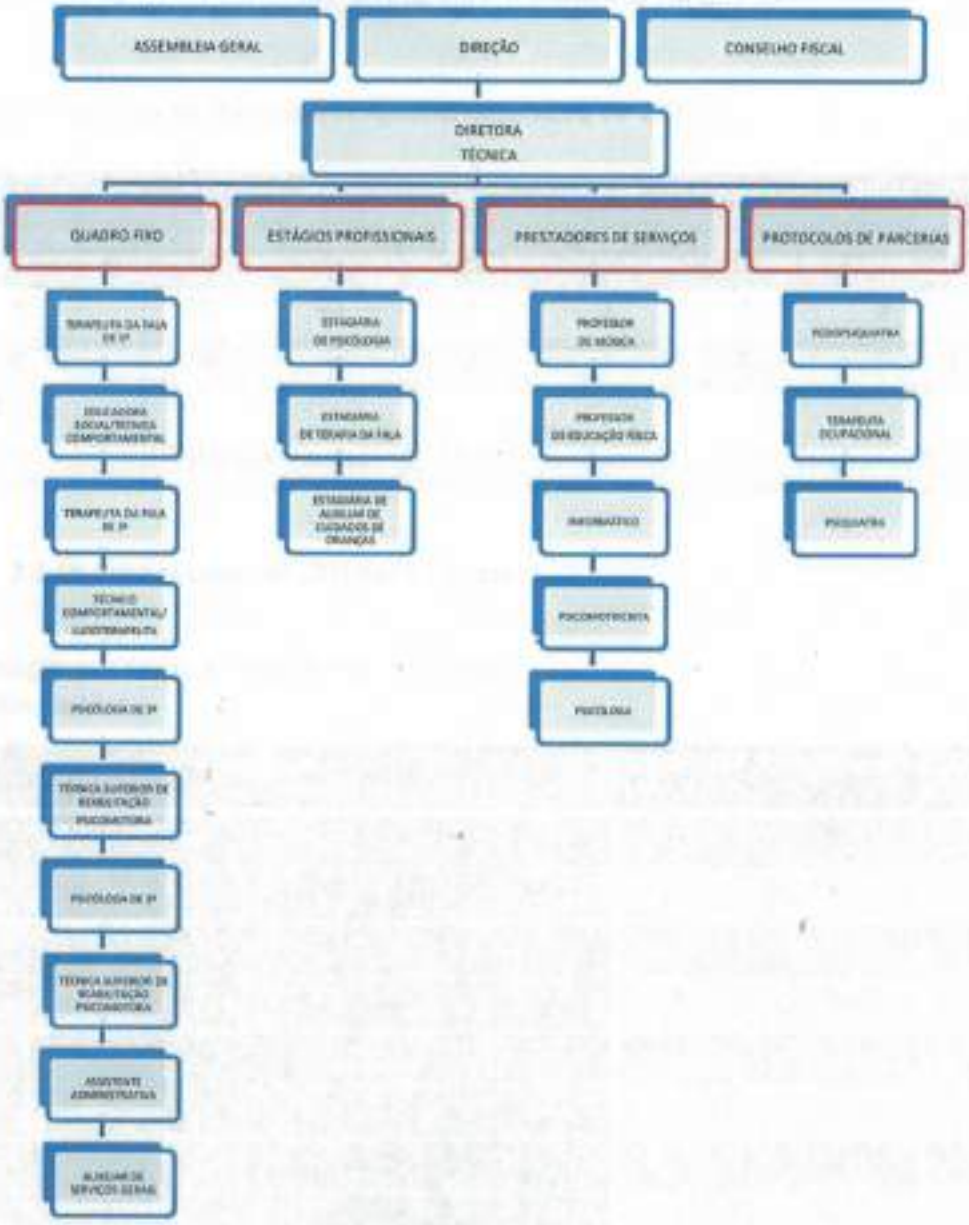
A intervenção da APPDA é realizada por uma equipa dinâmica e multidisciplinar que está em crescimento constante.

Na estrutura organizacional da APPDA-Viseu, incluimos todos os profissionais que contribuem com a sua dedicação ao trabalho que aqui desenvolvemos, uns fazendo parte do Quadro Fixo, outros Estagiários e outros Prestadores de Serviços. Não podemos também deixar de mencionar, as parcerias e protocolos que temos com algumas instituições, como o Centro Hospitalar Tondela-Viseu que nos permite receber o apoio técnico de alguns profissionais.

Desta dinâmica resulta o Organograma que abaixo reproduzimos.

ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA PARA AS PERTURBAÇÕES DO DESENVOLVIMENTO E AUTISMO



7. ATIVIDADE TÉCNICO-TERAPÊUTICA

Nos últimos anos temos vindo a assistir a um aumento exponencial de diagnósticos de Perturbações do Espectro do Autismo sendo que muitos, principalmente os mais ligeiros, só tardiamente são diagnosticados, atrasando o tratamento adequado.

7.1 Número de clientes inscritosem dezembro de 2022

Género	Faixa Etária	«19 anos	20-24 anos	25-29 anos	30-34 anos	35-39 anos	40-44 anos	45 anos
H*		231	23	6	1	2	3	2
M**		66	6	2	1	1	0	1
Total								
		* Homem | ** Mulher						

7.2 Quadro resumo de clientes a Apoiar

Distribuição por resposta Sociale por localidade
Concelho de Viseu

Freguesias	CAARPD	Atendimento	Atividades férias
Abraveses	12	13	4
Bodiosa		3	
Calde			
Campo	4	5	1
Cavernães		1	
Cota			
Coutos de Viseu		1	
Fail E Vila chã de Sá	1	5	
Fragosela	2	5	2
Lordosa			
Mundão	1	7	

Orgens		6	
Povolide		1	
Ranhados	2	6	
Repeses e São Salvador	4	8	
Ribafeita			
Rio de Loba	4	7	
Santos Evos			
São Cipriano e Vil de Souto		1	
São João de Lourosa		4	
São Pedro de France		1	
Silgueiros	1	3	
União das freguesias de Barreiros e Cepões			1
União de Freguesias Boa Aldeia, Farminhão e Torredeita			1
União de Freguesias de Viseu	53	21	4
Total	84	99	13

7.2.1 Outros Concelhos

Municípios	CAARPD	Atendimento	Atividades férias
Tabuaço		2	
São pedro do Sul		11	3
Vouzela		5	2
Nelas		5	
Tondela		10	2
Lamego		10	
Seia		1	
Celorico da Beira		4	
Mangualde (1)		18	2
Carregal do Sal		5	
Penalva do Castelo		4	1
Tábua		3	
Moimenta da Beira		6	1
Sernancelhe		4	
Castro Daire	1	4	2

Municípios	CAARPD	Atendimento	Atividades férias
Aguiar da Beira		3	
Santa Comba Dão		5	2
Sátão		7	2
Tarouca		2	2
Fornos de Algodres		1	
Oliveira de Frades		2	
Ferreira D'Aves		1	
Mortágua		3	
Resende		2	
Vila Nova de Paiva		3	
Armamar		3	
Gouveia		1	
São João Pesqueira		1	
Ribeira		1	
Mosteiro de Fráguas		1	
Outras Nacionalidades	**CAARPD**	**Atendimento**	**Atividades férias**
Suíça		1	
Inglaterra		2	
Total	1	131	19
Totais Gerais	85	229	32

(1) – O caso de Mangualde – Este concelho merece-nos uma chamada de atenção especial porque se trata de um caso em que o número de jovens diagnosticados com Autismo, teve um crescimento mais relevante. O que reflete também o trabalho atento dos responsáveis do Município e das Escolas do concelho. Como consequência deste aumento, o protocolo de parceria que a APPDA mantém com a Câmara Municipal passou a prever o acompanhamento por parte de 7 Terapeutas, em 2022, mais do dobro dos 3 iniciais. Numa conjugação de esforços e com o enestimável apoio do Município é-nos possível fazer este trabalho alargado em Mangualde.

Outras Nacionalidades	Feminino	Masculino	Total
Brasileira	5	27	32
Palop´s ou outros países africanos		3	3
Ucrânia		1	1
Programa de acolhimento e integração a refugiados		1	1
Total			37

7.3 Análise da Evolução dos Serviços de 2020 a 2022

Terapias	Nº Clientes Inscritos	Meses	Número de Técnicos	Total Sessões Realizadas
Terapia Comportamental (ABA)	86	12	3	4128
Terapia da Fala	155	12	3	5.136*
Psicomotricidade	31	12	1	1488
Psicologia e Acompanhamento Psicológico	117	12	4	4.916**
Treino Competências	17	12	2	816
Brincar Estruturado	7	12	1	336
Atividades Aquáticas	21	8	4	672
Brincar com a música	1	12	1	48
Terapia Ocupacional	14	12	1	672
Férias	29	5	6	725
Atividades Física Karaté	1	12	1	48
Pilates	1	12	1	48
Aulas de Canto (Clientes fixos) – Grupo Bué Animados	7	12	1	336
Aulas de Canto para eventos (esporádicos)	18	3	1	216
Total	1	131		19
Totais Gerais	85	229		32

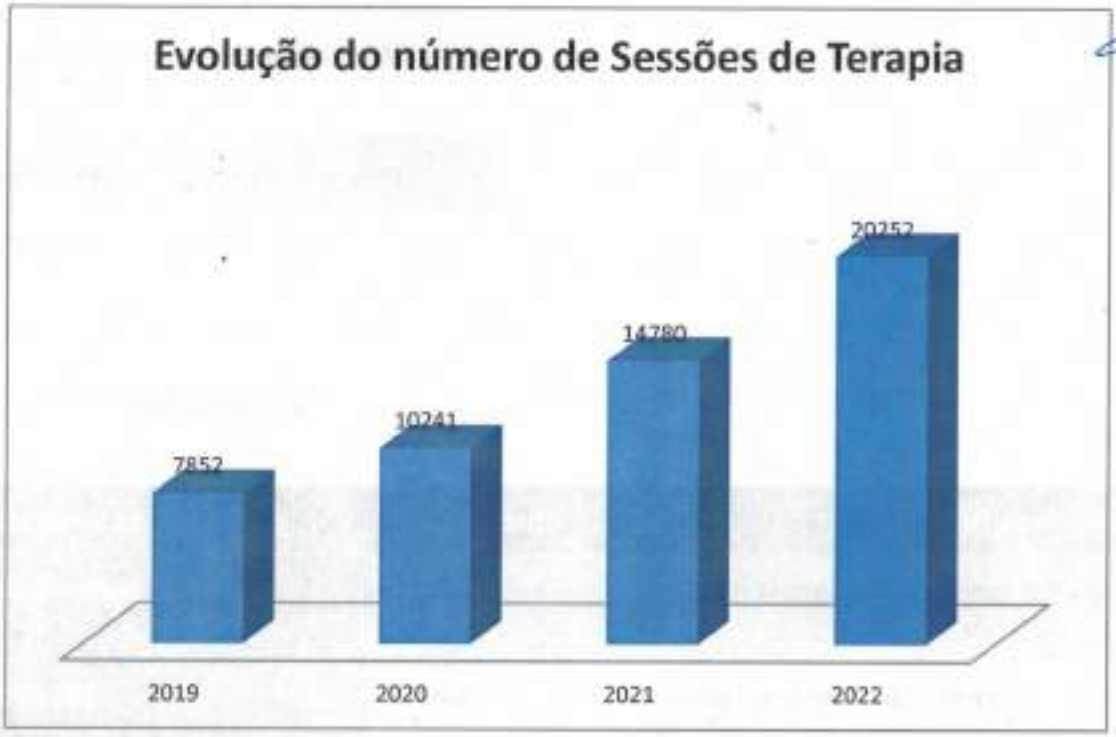
* (a Cristina e a Beatriz fizeram apenas 4 meses)

** (a Filipa fez apenas 6 meses, a Stephanie 5 e a Alexandra 3 meses)

Terapias	Nº Clientes Inscritos	Meses	Número de Técnicos	Total Sessões Realizadas
Terapia Comportamental (ABA)	86	12	3	4128
Terapia da Fala	155	12	3	5.136*
Psicomotricidade	31	12	1	1488
Psicologia e Acompanhamento Psicológico	117	12	4	4.916**
Treino Competências	17	12	2	816
Brincar Estruturado	7	12	1	336
Atividades Aquáticas	21	8	4	672
Brincar com a música	1	12	1	48
Terapia Ocupacional	14	12	1	672
Férias	29	5	6	725
Atividades Física Karaté	1	12	1	48
Pilates	1	12	1	48
Aulas de Canto (Clientes fixos) – Grupo Bué Animados	7	12	1	336
Aulas de Canto para eventos (esporádicos)	18	3	1	216
Total	1	131		19
Totais Gerais	85	229		32

Formação	Nº Clientes Inscritos	Meses	Número de Técnicos	Total Sessões Realizadas
Formações Internas				
- Ministrada pela APPDA a professores, assistentes operacionais / comunidade;		6	4*	370
Formações Externas				
Ministrada aos técnicos da APPDA (contexto presencial);		6	1 **	162
Ministrada aos técnicos da APPDA (contexto online)		12	1 **	50
Ministrada em escolas (contexto presencial)		3	1 **	85

(Marina, Cátia, Raquel e Delfim) | ** (Dr.ª Nicole)



Total de Sessões a Dezembro de 2022	20 252
Total sessões em 2021	14 241
Total sessões em 2020	10 241
Total sessões em 2019	7 852

7.4 Horários e Serviços

O horário de funcionamento do apoio prestado foi novamente alargado a pedido dos familiares passando a decorrer de segunda-feira a sexta-feira, das 8h15 às 19h45.As atividades de caráter regular, incluem os sábados, quinzenalmente, com horário definido da seguinte forma:

a. Período da manhã: 08h15 às 12h45

b. Período de almoço/encerramento: 12h45 às 14h00

c. Período da tarde: 14h00 às 19h45

d. Durante os períodos de férias escolares a APPDA não encerra na hora de almoço.

7.4.1 Interrupções Gerais

Carnaval	21 de fevereiro
Páscoa	7de abril

7.4.2 Plano de Reuniões

Designação da reunião	Periodicidade	Datas	Participantes
Assembleia Geral	Bianual	março e novembro	Todos os órgãos socais e sócios
Direção	Mensal	Primeira terça-feira do mês	Direção
Equipa Técnica	Semanal	Segundas-feiras hora de almoço	Todos os colaboradores
Equipas especificas por Áreas de intervenção	Semanal	Ajustadas de acordo com disponibilidades dos colaboradores	Colaboradores de cada equipa

8. SÍNTESE DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS EM 2022

8.1 DIA MUNDIAL DA CONSCIENCIALIZAÇÃO PARA O AUTISMO – 2 DE ABRIL

Em 2019 a APPDA-Viseu, aderiu à Campanha da Neurodiversidade, que chama a atenção para a diferença e a inclusão. Nesse ano construiu o "Infinito Humano", na escola da Ribeira, que ficou eternizado no registo fotográfico.

Depois de dois anos de interregno, por culpa da pandemia, em 2022, tal como todos os anos, a APPDA-Viseu assinala o Dia Mundial de Consciencialização para o Autismo, sendo esta uma forma de também dar a conhecer à Comunidade esta realidade cada vez mais presente na nossa Sociedade.

De forma a dar mais visibilidade e convidando o público em geral para participar nas comemorações, a APPDA-V realiza sempre ações de animação na rua, normalmente na Praça Central da Cidade de Viseu, o Rossio.

O programa de 2022, contemplou música, animação e a cerimónia oficial de acender uma vela pelo Autismo. Contando com as seguintes exibições:

HISTÓRIAS EM MOVIMENTO
"Vamos à Caça ao Urso"

Com Cláudia Cruz e Carina Cruz

BUÉANIMADOS
Grupo Musical de Jovens da APPDA-V

GRUPO DE CAVAQUINHOS DA ARP
PASSOS DE SILGUEIROS

CERIMÓNIA OFICIAL
"ACENDER UMA VELA PELO AUTISMO"

E MUITA ANIMAÇÃO ...

8.2 GALA SOLIDÁRIA 2022

Desde há uma década que a APPDA-Viseu, promove e organiza um evento de animação que marca a sua atividade anual. Trata-se da Gala Solidária, que além de ser um momento de animação e convívio é também uma ocasião importante para sensibilizar a Comunidade para a causa das Perturbações do Espetro do Autismo, e obter algum financiamento.

Em 2022 a Gala Solidária teve lugar no dia 26 de novembro, e foi participada por um público familiar, institucional, solidário e amigo. Todos com o propósito de apoiar a nossa causa, num claro reconhecimento do papel da APPDA e do seu trabalho em prol das Perturbações do Desenvolvimento e Autismo.

No balanço deste evento, fica-nos sempre o sentimento de que vale a pena lutar por aquilo que acreditamos, e implicar os outros na nossa luta.

E desde logo, conseguir que se juntem, de forma graciosa e abnegada, tantos artistas, voluntários e amigos, é a prova de que estamos no caminho certo.

8.3 PROGRAMAS DE FÉRIAS

Muitas vezes os jovens com PEA não têm resposta adequada no período de interrupção letiva, levando mesmo a processos de rejeição no regresso às atividades letivas.

Além disso, ocupar os jovens com PEA, nas pausas escolares, é uma tarefa inglória para as famílias que não encontram respostas na Comunidade para deixar os jovens dependentes, sobretudo porque não existem ATL's que aceitem estas crianças e jovens a partir dos 12 anos de idade.

Esta situação agudiza-se na época das Férias de Verão, com um período muito alargado de ausência de atividades curriculares.

Sendo um dos objetivos da sua existência, dar apoio aos responsáveis das pessoas com PEA, em cada ano, a APPDA procura dar resposta a esta carência, criando um Plano de Atividades para os períodos de férias. Da experiência adquirida ao longo dos anos, e pelo feedback dos jovens e das suas famílias, conseguimos aferir quais as atividades que são acolhidas com maior entusiasmo. Mas se é relativamente fácil, elaborar um Plano de Ocupação de Férias, financiar esse Plano, tem-se revelado cada vez mais difícil.

Em 2023, fruto da generosidade de um importante parceiro, o Banco de Portugal, foi possível, pela primeira vez, levar os nossos clientes a um Campo de Férias fora da sua área de conforto. Foi muito trabalhoso, desafiante, mas sobretudo gratificante. E o balanço foram umas férias inesquecíveis.

Sendo esta atividade a que mais impactou junto dos nossos clientes, houve outros períodos deférias que também contribuíram para alegrar os momentos de lazer dos nossos jovens, conforme descrito nos mapas abaixo:

FÉRIAS DIVERTIDAS

FÉRIAS DE VERÃO APPDA VISEU 2022

	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	9h00-10h00	9h00-10h00	9h00-10h00	9h00-10h00
	10h00-10h30 LANCHE	10h00-10h30 LANCHE	10h00-10h30 LANCHE	10h00-10h30 LANCHE
	10h30-12h00 "SER CANTAR"	10h30-11h30	10h30-12h00 ATIVIDADE DESATLHON	10h30-11h30
	12h00 ALMOÇO	12h00 ALMOÇO	12h00 ALMOÇO PIC NIC PONTILO	12h00 ALMOÇO
	14h00-15h00 "PINTA COM AS MÃOS"	14h00-15h00	14h00-15h00 MACAQUAMIG DE NATAÇÃO	14h00-14h30 "VAMOS DANÇAR COM MÚSICA"
	15h00-16h00 ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA	15h00-16h00 ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO SENSITIVA	15h00-18h00 "SER NADADOR" Lanche "Aquelas mas as pudrem" OS PAIS DEVERÃO IR BUSCAR AO PONTILO ENTRE AS 17h30 E AS 18h00	15h00-16h00 "Reciclo e Construção de Texturas"
	16h00-16h30 LANCHE	16h00-16h30 LANCHE		16h00-16h30 LANCHE
	16h30-17h00	16h30-17h00 MÚSICA MAESTRO		16h30-17h00
	17h00-18h00	17h00-18h00 BRINCAR LIVRE		17h00-18h00 "MUDÃO DE PAPEL"

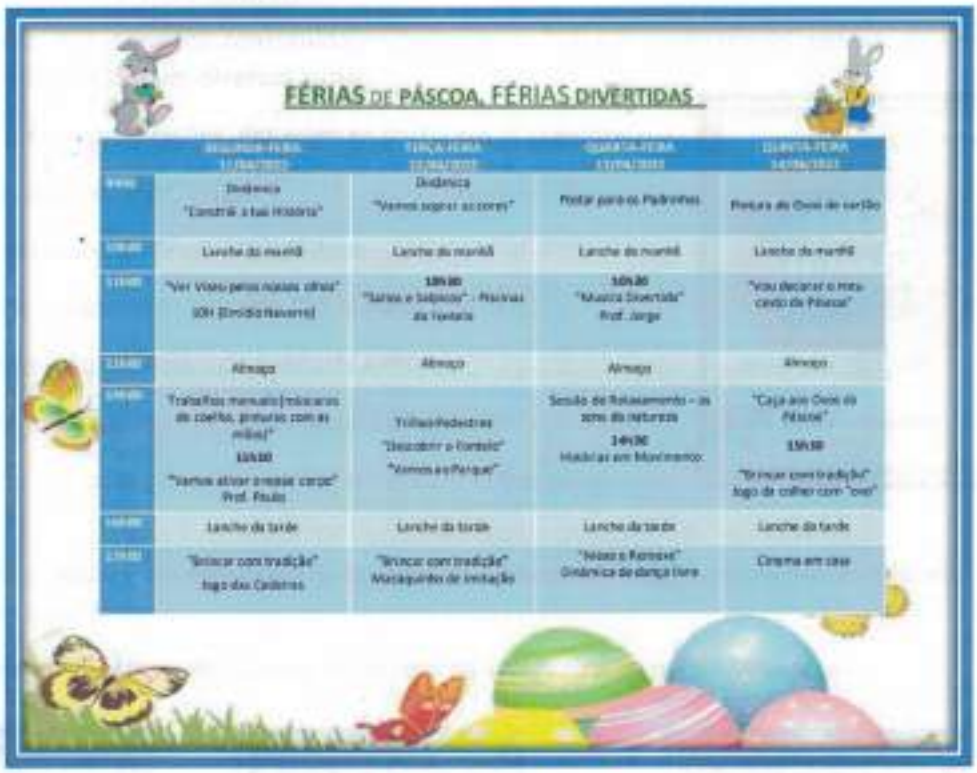
NOTAS:
- AS ATIVIDADES PODERÃO SOFRER ALTERAÇÕES MEDIANTE CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS, GESTÃO INTERNA E/OU DISPONIBILIDADES DOS CONTEXTOS EXTERNOS. CASO ACONTEÇA SERÃO DEVIDAMENTE INFORMADOS PELA EQUIPA.
- Sempre que estiverem definidas atividades de rio ou piscina, as crianças devem fazer se acompanhar de fato de banho, chinelos, toalha e touca caso não tenham piscina no período.
- Cada criança deve fazer se acompanhar dos respectivos lanches (manhã e tarde).

FÉRIAS DIVERTIDAS

FÉRIAS DE VERÃO APPDA VISEU 2022

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
9h00-10h00 PLASTICINA "PAZ BOLAS"	9h00-10h00 "VAMOS AO PARQUE" Parque de Abraveses	LEÇÃO DA APPDA ÀS 9h00 "VAMOS À QUINTA DOS GOMES" • Piscina • Dança • Jogos de Equipa E MUITA DIVERSÃO CHEGADA PREVISTA À APPDA ÀS 18h00	9h00-10h00 "Vamos colorir as Fantoches"	9h00-10h00
10h00-10h30 LANCHE	10h00-10h30 LANCHE NO PARQUE		10h00-10h30 LANCHE	10h00-10h30 LANCHE
10h30-11h30 "BANANA À BOLA"	10h30-11h30 "NÃO ME ATRAPANHO" Largo do Parque de Abraveses		10h30-11h30 "VAMOS TEATRAR"	10h30-11h30
12h00 ALMOÇO	12h00 ALMOÇO		12h00 ALMOÇO	12h00 ALMOÇO
14h00-15h00 "CAMPEÕES DE VERÃO"	14h00-15h00 "CAMPEÕES DE VERÃO"		14h00-15h30	14h00-15h00 O MEU CARRINHO DE LATA Largo do Rilaveira/ conforme
	15h30-16h30 ATIVIDADES FÍSICA DIVERTIDA Sensi Paulo		15h00-16h00 "SER NADADOR" Lanche "Aquelas mas as pudrem" OS PAIS DEVERÃO IR BUSCAR AO PONTILO ENTRE AS 17h30 E AS 18h00	
15h30-17h30 "SER NADADOR" Piscina / Hydro	16h00-16h30 LANCHE			16h00-16h30 LANCHE
Piscina / Hydro Levar lanche para piscina OS PAIS DEVERÃO IR BUSCAR À PISCINA ÀS 17h30 OU ÀS 18h00 À APPDA DEMBRANA COM A EQUIPA	16h30-18h00 "VAMOS BRINCAR COM BALÕES DE AGUA" Quinta dos Gomes			16h30-17h00 "ESPUMA MINGRADA" Largo Nossa Sra Fátima

NOTAS:
- AS ATIVIDADES PODERÃO SOFRER ALTERAÇÕES MEDIANTE CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS, GESTÃO INTERNA E/OU DISPONIBILIDADES DOS CONTEXTOS EXTERNOS. CASO ACONTEÇA SERÃO DEVIDAMENTE INFORMADOS PELA EQUIPA.
- Sempre que estiverem definidas atividades de rio ou piscina, as crianças devem fazer se acompanhar de fato de banho, chinelos, toalha e touca caso não tenham piscina no período.
- Cada criança deve fazer se acompanhar dos respectivos lanches (manhã e tarde).



FÉRIAS DE PÁSCOA, FÉRIAS DIVERTIDAS

	SEGUNDA-FEIRA 11/04/2022	TERÇA-FEIRA 12/04/2022	QUARTA-FEIRA 13/04/2022	QUINTA-FEIRA 14/04/2022
9h00	Dinâmica "Construir a tua História"	Dinâmica "Vamos lograr as cores"	Pintar para os Padrinhos	Pintura de Ovos de cartão
10h00	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
11h00	"Ver Viseu pelos nossos olhos" 10h (Dinâmica Nacional)	10h00 "Lanna e Salpicos" - Pinturas da fantasia	10h30 "Música Divertida" Prof. Jorge	"Vou decorar o meu cesto de Páscoa"
12h00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14h00	Trabalhos manuais (máscaras de coelho, pinturas com as mãos)" 15h00 "Vamos ativar o nosso corpo" Prof. Paulo	Trilhos Pedestres "Descobrir o Fontelo" "Vamos ao Parque"	Sessão de Relaxamento – as zens da natureza 14h30 Histórias em Movimento	"Caça aos Ovos de Páscoa" 15h00 "Brincar com tradição" Jogo de colher com "ovo"
16h00	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
17h00	"Brincar com tradição" Jogo dos Cadeiras	"Brincar com tradição" Marcapontos de imitação	"Nós e Ritmos" Dinâmica de dança livre	Cinema em casa

8.3.1 Ateliers e Oficinas na Comunidade

Ao longo do ano A APPDA aproveita todas as oportunidades para participar em atividades que vão surgindo na nossa Comunidade como Visita a Museus, Jardins Efémeros , Que Jaz Este, Outono Quente, Oficinas da Quinta da Cruz entre outros. Desta forma promovemos a inclusão que nos é tão cara.

8.4 ATUAÇÕES DOS "BUÉANIMADOS"

O Grupo Musical Buéanimados, constituído por jovens com PEA, é já muito requisitado por diversas entidades e para atuações em diversos locais.

Em 2022 fizeram várias atuações, das quais se destacam as seguintes:

3 de abril – Atuação na FNAC Viseu

14 de julho – Atuação no Fórum Viseu Educa

16 de setembro – Atuação na Feira de São Mateus

26 de novembro – Atuação na Gala Solidária APPDA

22 de dezembro –Atuaçãono Jantar de Natal do Rotary Club de Viseu

8 de dezembro – Atuação no lanche de Natal das Cáritas Diocesanas de Viseu

13 de dezembro- Atuação na biblioteca de Mangualde no âmbito das Comemorações do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

Atuaram ainda em 7 escolas do distrito no âmbito da sensibilização para a Diferença.

O Grupo BueAnimados nas suas atuações também faz ações de sensibilização divulgando a causa do Autismo e apelando a que o publico consiga ver o mundo através dos olhos de uma pessoa com deficiência. A reação que colhem com as suas musicas originais é sempre muito emotiva e atinge os objetivos que é sensibilizar para a diferença !

8.5 DATAS TEMÁTICAS

Na APPDA Viseu, também como forma de conexão com a realidade, assinalam-se todas as datas festivas do calendário civil, como o Dia da Criança, o Dia da Mãe, o Dia do Pai,a Páscoa, o Carnaval, o Halloween, o Natal, etc.

São também momentos de convívio que estimulam a aprendizagem, a partilha, e a inclusão, para além da diversão que as nossas crianças e jovens tanto gostam.

8.6 INTERVENÇÕES NA COMUNIDADE

A APPDA-Viseu, além de promover as suas iniciativas de sensibilização para a causa das Perturbações do Desenvolvimento, como o Autismo e outras, também se associa a entidades que promovem ações com esse mesmo fim. E neste campo, a Associação tem sido bastante solicitada para esse efeito, porque para além de ser a única que atua nesse âmbito na Região, tem também uma imagem de competência e reconhecimento que granjeou ao longo dos anos, fruto do seu trabalho e posicionamento no setor das IPSS's.

Em consonância, estivemos presentes em diversos eventos que promovem a discussão desta temática, como participantes, ou como oradores, dando o nosso contributo técnico para a discussão.

8.7 AÇÕES DE FORMAÇÃO

Ao longo do ano foram realizadas 7 ações de formação em escolas, destinadas a professores e outros agentes educativos, duas ações abertas à Comunidade e duas ações destinadas a Pais ou Cuidadores.

8.7.1 Formação para Técnicos e Colaboradores da APPDA

Ao longo do ano os colaboradores da APPDA frequentaram várias ações de formação nomeadamente , a formação em Analise Comportamental Aplicada (ABA) ministrada pela Formadora Dra. Nicole Dias com carater semanal e outras mais especificas como por exemplo a formação do IPA + com dois módulos de dificuldade e uma carga horária de 50 h cada .

8.8 INICIATIVAS COM PARCEIROS

As parcerias que a APPDA –Viseu tem promovido ao longo dos anos, são uma mais-valia para a qualidade do seu trabalho e para a visibilidade necessária na Comunidade, contribuindo também para uma parte do seu financiamento.A escolha ou aceitação de um Parceiro, pressupõe ganhos mútuos. Da parte da APPDA oferecemos sempre a nossa disponibilidade para contribuir para uma sociedade mais inclusiva e mais justa, para promover a informação e desmistificação das PEA, e para apoiar cada Parceiro naquilo que diga respeito aos trâmites do acordo de parceria. Da parte dos Parceiros, empresas, instituições, municípios, escolas, unidades de saúde, e sociedade civil em geral, recebemos a vontade de uma participação ativa, consubstanciada de diversas formas, seja no âmbito das políticas de responsabilidade social, seja por mera convicção.

Assim, nesta rúbrica, salientamos as iniciativas que tiveram lugar em empresas da nossa Cidade, sempre com o objetivo de aproximar os jovens com perturbações do desenvolvimento á realidade do dia-a-dia, seja através dações pontuais de Treino de Competências Sociais, seja em Estágios curriculares e profissionais.

Nestas ações destacaram-se a pastelaria Sonho Doce, a pastelaria TreSanti, o Leroy Merlin, a Auchan, a Fnac, entre outros.

8.9 NOVAS PARCERIAS

Já aqui explicámos a importância dos Parceiros para a atividade da APPDA-Viseu. Pelo que, cada nova Parceria que acrescente valor ao nosso trabalho, é sempre bem vinda e aplaudida.

Em 2022, tivemos também oportunidade de cativar novos Parceiros para a nossa causa, que trarão novos benefícios para o aumento da qualidade da nossa atuação.

Firmámos acordos com os Municípiosdo Sátão e de Nelas, com os Agrupamentos de Escolas do Satão e com os Agrupamento de Escolas de Nelas e o Agrupamento de Canas de Senhorim. Posteriormente foram ainda firmados alguns protocolos com algumas IPSS onde estavam matriculados alguns dos nossos clientes a fim de podermos de igual modo prestar-lhes o mesmo tipo de apoio em contexto escolar!

8.10 RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

Sendo uma Instituição com reconhecido valor e com um posicionamento que se destaca no Terceiro Setor, o da Solidariedade Social, importa que seja acarinhada pelos seus clientes, famílias, amigos, voluntários e comunidade em geral, mas também é muito importante que receba o reconhecimento dos seus pares e das instituições e organismos em geral, públicos e privados. E neste capítulo, a APPDA e o trabalho que desenvolve, é reconhecido por todos os que tomam contacto com ela, predispondo-se, quase sempre, a efetuar visitas às suas instalações e a procurar informação mais detalhada sobre a sua atividade.

Nesse sentido, assinalamos, em 2022, as seguintes visitas, que muito nos honraram:

- Delegação do Banco de Portugal (sede), no âmbito do projeto que financiaram, "Aprendemos a Sorrir com o Olhar", para a criação de uma Plataforma Digital;

- Visita do Presidente da Câmara Municipal de Viseu, Dr. Fernando Ruas

- Apresentação de boas-vindas do Comandante e Vice-Comandante da PSP Viseu, no momento em que assumiram o cargo;

- Visita da Vereadora da Cultura, da Câmara Municipal de Viseu, Drª Leonor Barata;

- Visita da Drª Márcia Rodrigues do IEFP;

- Visita da Drª Márcia e Drª Neuza, responsáveis da Segurança Social.

8.11 OUTRAS ATIVIDADES

Aludimos agora a outras atividades que desenvolvemos em 2022, que apesar de designarmos como "outras", foram igualmente importantes para o nosso crescimento e dos nossos clientes, até porque envolveram também alguns dos nossos Parceiros, e outros Stakeholders.

A interação com todos eles, foram momentos de partilha, de aprendizagem, de generosidade e de solidariedade, e somos muito gratos por isso.

A Drª Eunice Silva, nutricionista, presenteou-nos com um workshop de receitas saudáveis e sustentáveis, e com 15% do valor das vendas do seu Livro "Com os restos faz a dose certa".

A Mãe Ana, emprestou o seu talento para fazer sabonetes, e animou um worckshop de sabonetes que os nossos jovens apreciaram muito.

Yoga do Riso – Rir faz bem e isso ficou provado com este momento terapêutico e libertador que proporcionámos aos nossos clientes, e que gostaríamos de ter a capacidade para organizar mais vezes.

A Paróquia da Nossa Senhora do Viso organizou uma Caminhada Solidária, com angariação de fundos para a APPDA-Viseu. Um gesto nobre que nos encheu o coração.

Os alunos da Turma A, do 5º ano da Escola Infante D. Henrique vieram à APPDA-Viseu com a Diretora de Turma Ana Paula Carlão, trazer sorrisos, alegria e boa disposição, não esquecendo as prendas de Natal que quiseram partilhar com os outros meninos.

Com o mesmo espírito de partilha, e generosidade, a ARA – Associação Romã Azul, representada pelos senhores Albertino Melo e José Couto Real vieram trazer prendas para os "afilhados" que apadrinham e ao mesmo tempo prendas para complementar a Sala de Psicomotricidade que tanta falta faziam para a intervenção com algumas crianças!

Sorteio de Natal – No Natal de 2022, efetuámos um Sorteio de 3 prémios, oferecidos pelos Parceiros e pelo nosso estimado Presidente da Mesa da Assembleia Geral, Dr. Luís de Carvalho. E esta foi mais uma forma de angariar fundos.

Prémios:

1º Prémio – Acrílico s/Tela "Crianças a Brincar na Praia I" – Dr. Luís de Carvalho

2º Prémio – Acrílico s/ Tela "Crianças a Brincar na Praia II" – Dr. Luís de Carvalho

3º Prémio – Tapete Habidecor

As Tunas Mistas da Cidade de Viseu, também se associaram a nós, no âmbito do Festival "Tosta Mista", que recolheu fundos a favor da APPDA .

A ERA VISEU/SÁTÃO realizou uma campanha de Natal onde o objetivo era a **criação de um espaço ou uma sala de estudo,** com a finalidade de oferecer ás nossas crianças um local de lazer e conforto, sendo este interativo e ao mesmo tempo de aprendizagem.

Pretendiam implementar neste espaço sofás, estantes e doar também livros e jogos didáticos. Como a campanha ia decorrer até ao dia de reis de 2023 o projeto ainda não se encontra concluído .

8.12 VENDA DE ARTESANATO

Uma das fontes de receita da APPDA, e que embora residual, merece a devida referência, é a venda de peças de artesanato que são oferecidas por amigos, familiares e bem-feitores da Comunidade.

Em todas as atividades com visibilidade do público, desenvolvidas pela APPDA, colocamos as peças à venda, embora elas também estejam sempre disponíveis nas Instalações da sua sede.

Estes produtos são oferecidos gratuitamente à nossa Instituição, revertendo o valor total da venda para a atividade da APPDA.

8.13 CLIPPING

Em 2022, a APPDA foi notícia!!!

A nossa faceta mediática também não ficou esquecida, além das Redes Sociais, aparecemos em várias notícias da Imprensa Local e Regional:

8.14 INTERVENÇÃO NAS INSTALAÇÕES / OBRAS DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO

Fruto de uma candidatura apresentada ao Leroy Merlin, nossos parceiros desde há algum tempo, a APPDA Viseu conseguiu que esta fosse aprovada, entre todas as candidatas a nível nacional, e benificiar de uma intervenção significativa nas nossas instalações.

Aos voluntários da Leroy Merlin, juntaram-se os voluntários da Just a Change, uma associação cujo objetivo é proporcionar melhores condições de habitabilidade, mais qualidade e mais conforto a pessoas com carências económicas, através da reabilitação de casas com deficiências a esse nível.

Alguns dos destinatários são Instituições, nos quais nos incluímos nós.

No seguimento das debilidades identificadas por nós na candidatura, recebemos um grupo de cerca de 120 voluntários, que durante uma semana de novembro, deram vida e cor às nossas instalações, com o seu trabalho e materiais do Leroy Marlin.

É justo referirmos também, neste separador, a colaboração voluntária, de outras pessoas, que vieram fazer os acabamentos de pormenor, que ainda faltavam. Pais e amigos da APPDA que estão sempre presentes quando a Associação precisa.

Enquanto decorreram estas obras, todos os serviços de terapias foram deslocalizados para as salas anexas ao edifício do Hospital Psiquiátrico Tondela Viseu, após a mudança de todos os equipamentos e mobiliário de um local para o outro. Este foi também um trabalho árduo que devemos agradecer a toda a Equipa da APPDA, sem exceção.

E enquanto não conseguimos a nova sede que tanto almejamos, vamos conseguindo paleativos que acabam por ser boas e reconfortantes terapias.

8.15 CANDIDATURAS DE PROJETOS PARA FINANCIAMENTO EXTERNO

8.15.1 Projeto: "Mais Acesso Mais Saúde"

Candidatura:" Mais Acesso Mais Saúde"

Financiamento: BPI | Fundação "la Caixa"

Objectivo: O principal objetivo do projeto é abordar a questão da sexualidade de pessoas com deficiência, compreendendo que embora complexo, é fundamental para questionar equívocos, mitos conflitos e atitudes incoerentes que se tornam geradores de frustração, dor e muita angústia.

Visa promover a inclusão social das pessoas com PEA através de capacitação de todos os envolvidos (pessoas com PEA, pais , professores técnicos Comunidade).

Descritivo do projeto: O tema sexualidade na nossa cultura vem sempre acompanhado de preconceitos e discriminações, e talvez sempre permaneça assim, pois pertence à ordem dos tabus, das questões inerentes a origem do ser humano. Notamos que a sobrecarga de valores morais e preconceitos aumentam quando o tema passa a ser sexualidade da pessoa com deficiência , geram polêmica quanto às diferentes formas de abordá-lo, isto acontece na sociedade, na família, com os pais , na escola ,na Comunidade...

As pessoas com Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) sentem, desejam, sonham, sofrem, amam, como qualquer ser humano, A ambiguidade no comportamento dos pais e profissionais frente à sexualidade das pessoas com deficiência levam aos conflitos e atitudes incoerentes de ambas as partes, gerando frustração, dor e muita angústia.

Uma sexualidade é bem encaminhada na vida destas pessoas melhora o seu desenvolvimento afetivo, passagem da puberdade/adolescência/vida adulta mais tranquila e feliz, facilita a capacidade de se relacionar, melhora a autoestima, permite a construção da identidade adulta e a adequação à sociedade.

A partir do momento que pudermos pensar em sexualidade relacionada a afetos, relacionamentos afetivos conseguiremos intervir criativamente nas situações, sem tantos sobressaltos, medos, reservas, preconceitos, autoritarismos, castigos. Os pais, técnicos e professores da área de saúde e educação precisam ter em conta que a vivência sexual das pessoas com deficiência favorece o desenvolvimento afetivo, a capacidade de estabelecer contatos interpessoais, fortalecendo a autoestima o bem-estar, o amor-próprio e a adequação à comunidade.

Enquadramento: As necessidades variadas que os indivíduos com Perturbações do espectro do Autismo (PEA) apresentam , não eliminam a afetividade, nem o desejo de estabelecer relações de amizade ou amorosas com os outros que o rodeiam; do mesmo modo que não retiram o seus direitos de se envolverem num relacionamento a dois, ou de constituírem família, se assim o desejarem (e caso reúnam as condições necessárias).

Não obstante aos seus direitos, muitos autores afirmam que a maioria destes indivíduos são mais influenciáveis do que os seus pares e apresentam um risco acrescido de virem a ser vítimas de exploração e/ou abuso físico/ sexual. Muitas vezes desconhecem os sinais sociais, bem como as expectativas dos seus pares e como tal, o ensino direto e dirigido é fundamental. No entanto, para

os pais e educadores esta dificuldade acrescida fica muitas das vezes para segundo plano entre tantas outras prioridades, e rapidamente as crianças crescem e tornam-se jovens adultos com necessidades e vontades semelhantes às de qualquer jovem.

Como tal, justifica-se e sublinha-se a importância de uma intervenção/educação que aborde as questões sociais, relacionais, emocionais e interpessoais, de forma a permitir que estes indivíduos tenham competências para se integrarem e beneficiarem de uma vida social o mais completa e funcional possível.

Objetivos gerais:

Ações de Formação a fim de sensibilizar técnicos professores, pais e Comunidade acerca das dificuldades sociais e interpessoais vividas por indivíduos com PEA e as suas famílias, divulgando e partilhando algumas estratégias para as ultrapassar ou minimizar. Sensibilizar para a importância da sexualidade na pessoa com autismo.

Formação sobre a sexualidade para as pessoas com PEA numa ótica de participação ativa e inclusiva fomentando a união e o debate entre as pessoas, e a partilha de saber e experiências de vida.

Workshops/oficinas dinamizados por Médicos ,psicólogos e por jovens com PEA e para jovens com PEA , em que podem assistir pais e educadores interessados em perceber como se processam as relações de amizade e amornas pessoas atingidas por esta perturbação do desenvolvimento.

Acões a Desenvolver no Âmbito do Projeto

-6 Sessões de esclarecimento/reflexão/debate com os pais sobre a abordagem à temática da sexualidade.

-5 sessões em escolas parceiras , Mangualde, Lamego, Castro Daire, Sátão e São pedro do sul

- 1 Seminário final no Auditório do Centro Hospitalar Tondela Viseu no dia 4 de setembro o Dia Mundial da Saúde Sexual.

-15 Oficinas para os jovens abordando as seguintes temáticas: Transformações do corpo na puberdade; Papéis: feminino e masculino; Relações interpessoais; Métodos contracetivos e Infeções Sexualmente Transmissíveis; Violência sexual; Autoestima; Planos de vida..- Ser capaz de se expressar adequadamente sobre o tema;- Ter uma visão positiva da sexualidade;- Compreender o seu comportamento e o do outro;- Desenvolver uma comunicação clara nas relações interpessoais; Entender a afetividade como parte integrante da sexualidade;- Desenvolver competências para a tomada de decisão responsável; Desenvolver competências para pedir ajuda e saber recorrer a apoios quando necessário.

-Ações individuais para se prestar apoio individualizado e específico aos jovens e famílias que dele necessitem

Calendarização das Ações: O projeto terá duração de 6 meses, com início em junho e término em dezembro de 2022.

Parcerias: Centro Hospitalar Tondela Viseu - Consulta de Adolescência e Consulta de Sexologia.

Apoios; Câmaras Municipais de: Viseu, Mangualde, Nelas e Lamego.

Resultados e impacto

Ao nível dos beneficiários: Partilha de experiências e histórias positivas entre pares; Maior informação sobre os seus direitos e políticas sociais para as pessoas com PEA; Permitir que as pessoas com PEA e suas famílias melhorem as suas competências interrelacionais, promoção do bem estar físico e emocional.

Ao nível da Comunidade: Intervenção direta na comunidade promovendo a sensibilização para a diversidade, capacidade, autonomia e autodeterminação das pessoas com PEA; Maior sensibilização da parte da sociedade para a deficiência. Mudança ao nível do preconceito da comunidade referente às pessoas com PEA; Atitudes negativas, estereótipos e mitos devem ser desafiados. A sensibilização e a consciencialização são ferramentas poderosas para mudar a mentalidade a longo prazo. É fundamental a alteração da visão social para esta nova abordagem. Cabe a todos os agentes da sociedade pugnar para que a inclusão social das PEA seja uma realidade.

8.15.2 Projeto: "ES+ATIVO"

Candidatura apresentada ao INR – Instituto Nacional de Reabilitação, no âmbito do programa "Empregabilidade e Qualificação"

Diagnóstico/necessidades

A APPDA Viseu, depara-se com uma realidade que transversal a Portugal e a todos os Países da Europa. As estatísticas (OEJ, Relatório Outubro 2021),traduzem uma realidade em Portugal que aponta para um agravamento do emprego jovem, em situações de instabilidade económica, como a que o mundo tem conhecido nos últimos anos. Da realidade dos jovens em geral, para os jovens portadores de deficiência, há um agravamento exponencial. Assim, partindo desta realidade, corroborada pelos últimos dados do Instituto Nacional de Estatística, em 2021, cerca de 22,4% da população residente em Portugal vivia em risco de pobreza ou exclusão social. Da mesma forma, a consequente crise económica afeta diretamente o mercado de trabalho, com maior impacto nas pessoas em situação de vulnerabilidade. Pelo menos 15% da população Europeia, ou seja, mais de 80 milhões vivem com uma ou mais deficiências. As pessoas com deficiência ou incapacidade, são frequentemente invisíveis para os outros estando em risco de enfrentar discriminações e desafios na sua vida quotidiana. A consciencialização dos direitos das pessoas com deficiência, a promoção da autodeterminação e autorrepresentação têm um papel crucial a desempenhar na superação de estereótipos que criam um desempoderamento na vida das pessoascom deficiência nas suas várias dimensões, quer em contexto escolar, contexto laboral ou até mesmo em contexto familiar. Na APPDA, não aceitamos que esta realidade seja uma fatalidade. Perante o facto de termos sob a nossa alçada, **um conjunto de 41 jovens** e que podemos classificar como jovens NEET, idealizámos um projeto de intervenção que possa mitigar o problema. Muitos **desses jovens têm competências técnicas em diversas** áreas, alguns com estágio realizado nas empresas, mas que não conseguem transformar o estágio num contrato de trabalho efetivo. Preparar os empresários e colaboradores para uma empregabilidade inclusiva e

implicar os jovens com PEA nessa mudança, é atransformação que o nosso projeto irá operar no tecido empresarial da região de Viseu.

Objetivo principal do projeto:

Qualificação e a promoção de iniciativas de estímulo à empregabilidade, com vista à experiência, ocupação profissional e/ou emprego das pessoas com deficiência, bemcomo à capacitação das entidades empregadoras para a inclusão das pessoas com deficiência.

Objetivo geral para 2023:

Aumentar o número de empresas que estão capacitadas para receber em estágio e integrar nos seus Quadros, jovens portadores de Deficiência.

8.15.3 Projeto: "BFF FOREVER – BRINCAR FAZ-NOS FELIZES PARA SEMPRE"

Candidatura apresentada ao INR, no âmbito do programa "Participação artística, desportiva, lúdica e cultural"

Diagnóstico/necessidades

A População com Perturbações do Desenvolvimento e Autismo (PEA) caracteriza-se pela sua dificuldade em interagir com os outros, situação que potencia o isolamento social e a degradação das suas redes de sociabilidade. Neste sentido, é importante que as pessoas com PEA mantenham uma rotina social que facilite a sua participação e ocupação em tempos livres. A Escola ocupa assim um espaço muito importante no desenvolvimento psicossocial das pessoas com PEA. O processo de socialização secundária desenvolvido em contexto escolar e no relacionamento entre pares é indispensável para a plena integração da pessoa com PEA. É aqui se se adquirem e ampliam os vínculos sociais para além da família sendo também definidos os papéis sociais que cada individuo desempenha em Sociedade. Não dispensando o importante papel da escola o facto é que muitas vezes os jovens com PEA não têm resposta adequada, levando mesmo a processos de rejeição às atividades letivas.

Inovação:A inovação neste projeto está num elemento introduzido no Plano de Atividades, que traz um apport inovador, ainda que já possa ter sido realizado anteriormente - trata-se da experienciação. Privilegia as experiências sensoriais, individuais e coletivas, nas várias atividades previstas.Dirigidas a crianças e jovens com PEA as atividades são estruturadas e adaptadas de acordo com as necessidades individuais e do grupo. Serão também desenvolvidas atividades de

partilha com outras crianças e jovens sem PEA que permitirá, por um lado sensibilizar para as PEA's bem como promover a interação, respeito e inclusão.

Note-se, que a APPDA é a única instituição neste território que dá resposta a este público-alvo, logo, as atividades aqui desenvolvidas são sempre uma mais-valia no vida das famílias e dos seus jovens com Autismo.

8.15.4 Projeto: "BUÉANIMADOS - Porque é Assim que Sempre Seremos!"

Candidatura apresentada à Fundação Gulbenkian e Fundação Bissaya Barreto, no âmbito do programa "Empoderar os gruposvulneráveis erespeitar a diversidade"

A APPDA Viseu, depara-se com uma realidade, que se tem agudizado nos últimos anos, que é o aumento de jovens "desocupados", que acompanha. Esta realidade existe, é transversal a todo o país e a todo o mundo, é conhecida por todos os Estados e todos os Governantes, mas o facto é que ela não é resolvida, me, quando muito, é mitigada, pelas ONG, que com fracos recursos financeiros, e reduzido suporte técnico, utilizam alguns paliativos que vão suportando esta realidade. As estatísticas (OEJ, Relatório Outubro2021), traduzem uma realidade em Portugal que aponta para um agravamento do emprego jovem, em situações de instabilidade económica, como a que o mundo tem conhecido nos últimos anos. Da realidade dos jovens em geral, para os jovens portadores de deficiência, há um agravamento exponencial.

A Associação Internacional AutismEurope, e a campanha "I can learn. I can work" ("Posso aprender Posso trabalhar"), alerta para este tema, porque, "mais que consciencializar é preciso aceitar, que o autismo não é uma doença, mas uma neurodiversidade e que não deve ser encarado como uma "anormalidade", mas como uma forma diferente de nascer e viver a vida."

Assim, partindo desta realidade unânime de que o emprego é um dos principais problemas entre as pessoas com deficiência e o problema social da baixa empregabilidade das pessoas com autismo e/ou deficiência é transversal a todo o mundo,quer seja com o cunho científico, quer empiricamente, todos observamos e nos deparamos com esta realidade, corroborada pelos últimos dados do Instituto Nacional de Estatística, em 2021, cerca de 22,4% da população residente em Portugal vivia em risco de pobreza ou exclusão social. Da mesma forma, a consequente crise económica afeta diretamente o mercado de trabalho, com maior impacto nas pessoas em situação de vulnerabilidade. Na APPDA, não aceitamos que esta realidade seja uma fatalidade.

Perante o facto de termos sob a nossa alçada, um conjunto de 41 jovens que terminaram o percurso académico, de nível médio e superior, mas não encontram resposta no mercado de trabalho, e tendo apetência para as artes performativas e musicais, começámos, com o seu envolvimento direto a criar um projeto musical que foi especialmente aceite e muito acarinhado por eles. Ganhou uma dimensão maior que o esperado e além dos 21 que atualmente o compõem, queremos integrar mais 20 que insistem na entrada. São jovens com competências técnicas em diversas áreas, incluindo a música, aos quais queremos dar a oportunidade de desenvolverem competências socio-comportamentais (soft Skills), dado o reconhecido potencial da música nessa área, que depois serão muito úteis para a futura integração no mercado de trabalho. Do projeto BuéAnimados-Porque é Assim que Somos, queremos chegar ao projeto BuéAnimados-Porque é Assim que Sempre Seremos, necessitando, de criar condições para esse upgrade, que terá o foco principal no número de jovens (21+20) que iremos capacitar e empoderar com a implementação das atividades deste projeto. Sendo que, criar condições para uma "digressão" do Grupo e a edição de um CD com as músicas originais criadas por eles, se revelam o corolário do esforço e da dedicação que os jovens têm votado ao projeto, contribuindo decisivamente para o aumento da sua autoestima e autonomia, enfim do seu empoderamento. Note-se ainda que (JN, 31 de agosto_2022), a ENIPD falhou redondamente as metas a que se propôs na política de inclusão de pessoas com deficiência. É preciso agir!

Objetivos do Projeto

Os objetivos deste projeto são os seguintes:

- Empoderar 41 jovens portadores de PEA, que não encontram colocação no mercado de trabalho, nem ocupação condizente com a sua condição;
- Dotar 41 jovens portadores de PEA de competências socio-comportamentais que lhes permitam ter mais autonomia e mais autoestima.

Objetivo para 2023: Deste projeto, vai resultar a edição de 1 CD com 12 músicas originais. O CD aparece como resultado das medidas de inclusão social dos jovens em risco, e empoderamento de indivíduos dos grupos vulneráveis, e vai servir, para no final do projeto, disseminar esta boa prática da APPDA.

8.15.5 Projeto: "Pingo Doce-Bairro Feliz"

A coordenação motora, o desenvolvimento do equilíbrio, o despertar dos sentidos, a criação de sensações táticas e visuais, são estímulos obrigatórios no trabalho com crianças e jovens com Autismo.

Proporcionar estes estímulos é um desafio constante para os Terapeutas e revelam-se mais eficazes quando trabalhados em contexto de interação social, com recurso a equipamentos adequados.

Por esse motivo, candidatámos a aquisição de uma Piscina de Bolas Coloridas, que nos faz muita falta.

Infelizmente o nosso projeto não foi selecionado para ser financiados.

Voltaremos a candidatar-nos com uma nova necessidade em 2023.

8.15.6 Projeto: "Querido Mudei a Casa"

Quais as razões que o/a levaram a renovar a divisão? (Conte-nos a história da sua candidatura) *

A APPDA foi instalada, provisoriamente, na Ala psiquiátrica do Hospital Tondela-Viseu há cerca de 20 anos, fruto de um gesto de boa vontade do então Diretor daquela unidade. Sendo uma IPSS com fracos recursos financeiros, e apesar de todos os esforços que os seus responsáveis têm feito, ainda não foi possível mudar de instalações como era o Sonho de todos nós. E perspetivamos que no curto/médio prazo tal não será mesmo possível. Cada vez mais, à APPDA, chegam famílias com crianças e jovens diagnosticadas com o espectro do Autismo. Atendemos atualmente 324! A nossa "sala de visitas", é tudo menos acolhedora, e o primeiro impacto nas famílias que nos procuram para atenuar a ansiedade, a preocupação e sobretudo a Dor da Alma, não é o que deveria ser para as tranquilizar. O espaço de acolhimento é desconfortável, a todos os níveis, não obstante o nosso esforço para que todos se sintam bem acolhidos. Em Viseu, a APPDA conta com o apoio inestimável dos voluntários para pequenas obras de conservação e é muito grata a todos eles. Visto que temos o grato privilégio de contar com a equipa do Leroy Merlin em alguns desses momentos, e porque somos fãs incondicionais do 'Querido Mudei a Casa', que sempre vimos como um Sonho muito distante de nós, já que Viseu fica longe de Lisboa ... quando abriu o Leroy Merlin na nossa cidade, achámos que seria a altura ideal para tentarmos encurtar a distância entre o nosso Sonho e a sua concretização. Sabemos que teremos de aliar ao nosso sonho, um conjunto de vários fatores que não dependem de nós, mas acreditamos que, tal como acontece há quase 20 anos a todos quantos foram contemplados com a sorte de terem o Querido nas suas casas e nas suas instituições, também nós poderemos ser contemplados!!!

Em 2022 a APPDA-Viseu submeteu uma candidatura ao Querido Mudei a Casa, com a "história" apresentada neste quadro. O objetivo é redecorar todo o espaço comum das nossas instalações, que é o corredor central. Sabendo que é difícil sermos selecionados e como ainda não obtivemos resposta, iremos insistir na candidatura.

8.15.7 Projeto: "Rotary Club para aquisição de Piscina de Bolas"

A Piscina de Bolas Coloridas é, um sonho para as crianças e jovens da APPDA, que vêm neste equipamento uma forma de diversão. DIVERSÃO INCLUSIVA, que gostaríamos de lhes proporcionar com esta aquisição. E efetivamente, gurada a hipótese de adquirir a piscina de bolas coloridas no âmbito do projeto candidato ao Pingo Doce, e perante a possibilidade de apresentar esta mesma necessidade ao Rotary Club, não hesitámos, e conseguimos a sua aprovação e consequente financiamento.

Estamos, pois, a um passo de concretizar este sonho, com a aquisição em processo.

8.15.8 Projeto: "Leroy Merlin Ajuda"

"A APPDA é uma IPSS com trabalho reconhecido junto das Famílias, dos seus Utentes e da Comunidade em geral. Por esse motivo continua ativa, cada vez mais reconhecida como Instituição de Apoio, essencial no âmbito das Perturbações do Desenvolvimento e Autismo. Enquanto Instituição de referência nesta área, deveria ser mais apoiada pelo Estado, mas infelizmente, apenas recebe apoio para 15, dos 324 utentes que atende, ou seja, uma gota no Oceano. O seu lema é não desanimar, e conseguir em cada ano a atingir e até superar os seus objetivos, com muito trabalho, perseverança, e muito à custa, e com o apoio de todos os Parceiros, sendo o Trabalho Voluntário um dos pilares da sua atuação e continuidade.

Foi, por isso, com muito entusiasmo que abraçou esta possibilidade de receber o apoio do Leroy Merlin e dos seus Colaboradores, que, a concretizar-se, será umas das mais-valias que receberá para a manutenção da sua Sede e da concretização dos seus Sonhos.

MUITO OBRIGADO!"

Este é um excerto da memória descritiva que nos levou a receber o apoio da Leroy Merlin e da Just a Change, com a intervenção nas nossas instalações, que alterou significativamente o conforto das mesmas.

8.16 VOLUNTÁRIOS E VOLUNTARIADO

Sendo uma associação de pais a APPDA depende muito do voluntariado dos seus associados e de outros, que não tendo filhos muitas vezes abraçam a nossa causa com tanta ou mais abnegação que os próprios familiares.

Esses merecem todo o nosso louvor .

No ano de 2022 destacamos o apoio recebido na Gala Solidária, de uma família que ao longo de vários anos está sempre disponível para ajudar, e de uma voluntária que recentemente se dedicou à nossa causa, a Dra. Margarida Martins. E neste gesto, agradecemos a todos os outros voluntários que de uma forma ou de outra se disponibilizam a dedicar o seu tempo e os seus recursos a ajudar a nossa causa e as nossa famílias.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao preparar o Relatório que aqui apresentamos, fica-nos a certeza de que o ano de 2022 foi um ano de muito trabalho na APPDA-Viseu.

E com a nossa certeza virá certamente a concordância de todos os nossos interlocutores, que ao longo deste ano se cruzaram nas nossas atividades.

Como podem ver tivemos muito trabalho, muitas iniciativas, muita gente envolvida, muitas famílias atendidas, muitos clientes, uns de continuidade e outros novos.

Este Relatório reflete uma dinâmica progressiva que é cada vez mais uma realidade da APPDA-Viseu, não só porque a sua estrutura interna aumenta, mas também porque a procura de respostas para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo, tem tido um crescimento exponencial, como aliás os números atestam.

Mas se 2022 foi um ano de crescimento de trabalho, foi também um ano de quase estrangulamento financeiro para a nossa Associação. Porventura o ano mais debilitado no que diz respeito à escassez orçamental.

Vários fatores concorrem para esta realidade – desde logo, toda a conjuntura global de recessão e de dificuldades financeiras transverais a empresas, famílais, IPSS's a outras Instituições; nesta conjuntura, e atendendo às dificuldades das familias, não foi possível aumentar o valor da contribuição dos clientes nas Terapias; o aumento de famílias com casos de Autismo que nos procuram, obriga-nos a reforçar a Equipa Técnica, sem que o financiamento conseguido seja proporcional ao aumento dos gastos; o apoio recebdio da Segurança Social, atualmente para 15 clientes, representa no total do nosso trabalho e no universo dos 345 clientes inscritos, uma cobertura de 4,3%, refletindo uma realidade que é o aumento constante de novos casos de Autismo e outras Perturbações do Desenvolvimento, e o aumento da procura dos serviços especializados da APPDA-Viseu, sendo esta a única estrutura com resposta específica na Região. E outros fatores poderiam ser aqui enumarados, mas o resultado seria sempre o mesmo: orçamento insuficiente.

Ainda assim, temos conseguido dar resposta às necessidades que nos aparecem, sem comprometer a qualidade, sobretudo das Terapias disponibilizadas que se revelam da máxima importância para as nossas crianças e jovens.

O mesmo não podemos dizer dos programas ocupacionais que são obrigatórios nos períodos de férias escolares, sobretudo nos mais longos, como as férias de verão. Neste ponto, as dificuldades ampliam-se. Os jovens não vão à escola, não têm ocupaçãp, os pais têm os seus empregos, os ATL's da Região não aceitam crianças com estas perturbações, nós próprios não temos instalações que alberguem todos durante tanto tempo, etc, etc. É um sem número de dificuldades que enfrentamos todos os anos, e que em 2022 conheceu o seu auge. Foi dramático perceber que se aproximava o fim do ano letivo e a APPDA-Viseu não tinha orçamento para o Programa de Férias, e os esforços dos Órgãos Sociais na procura de financiamento não estavam a dar resultado.

Os pais viam-se na contingência de não conseguir o acolhimento digno para os seus filhos nesta fase. Alguns pais, legitimamente, mostraram-se muito desagradados com esta situação e pediam uma solução à APPDA que tardava em não aparecer.

Felizmente, com a união de esforços e mais uma vez, com o apoio financeiro de alguns parceiros que estão presentes nas situações mais complicadas, conseguimos, no início do mês de julho elaborar e apresentar aos pais, um programa de férias que acabou por agradar a todos e salvar o Verão!

Por isso, nunca é de mais agradecer aos Municípios de Viseu e Mangualde, à Frequesia de Viseu, pelo financiamento disponibilizado, e ao Banco de Portugal, que proporcionou um final de verão inesquecível aos nossos jovens.

E se estamos a escrever um final feliz neste capítulo complicado de 2022, gostariamos e, era suposto que assim fosse, que tudo fluísse com outra tranquilidade, que os estrangulamentos que pudessem existir não se refletissem na resposta às famílias e aos jovens, que todos pudessem empatizar com o nosso trabalho e tivessemos mais apoios de outros setores da sociedade civil, que houvesse programas de financiamento direto a Instituições com provas de trabalho válido, enfim que pudessemos manter o foco naquilo que é o mais importante: o apoio à inclusão das pessoas com alguma perturbação do desenvolvimento!

E no fim do lamento, agradecemos a todos o apoio que nos dão, que nos continuam a dar e que é decisivo para a nossa existência.

Em forma de alento, mantemos a esperança nas instituições, nos homens e nas mulheres que nos rodeiam, nos jovens com necessidades especiais que nos motivam, e numa sociedade mais inclusiva e mais justa.

Obrigada por acreditarem em nós!

A Direção da APPDA-Viseu

Presidente _____

Vice presidente _____

Secretário _____

Tesoureiro _____

Vogal _____

MEMÓRIAS POSITIVAS 2022

"A única forma de chegar ao impossível é acreditar que é possível"

Alice no País das Maravilhas

Experiências marcantes que surpreendem, presentes que inspiram e que não serão esquecidos!

A APPDA -Viseu, Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo ,

desenvolve atividades de férias para as crianças e jovens que acompanha desde que se tornou em independente em 2003. Cada vez mais esta é uma atividade muito procurada pelas familias que não encontram locais que aceitem os seus filhos diagnosticados com Autismo o que leva a associaçãoa a ter de organizar , face ao calendário escolar, 13 semanas de atividades de férias só no verão, fora as interrupeçoes letivas do Natal, Carnaval e Páscoa.

Não é dificil por isso imaginar como foi bem recebida a oferta do Banco de Portugal para que um grupo de crianças e jovens usufruissem de uns dias passados na Colónia de férias da Quinta Fonte Santa em Caneças! Era a primeira vez que crianças ou jovens da APPDA tinham oportunidade de poderem realizar uma experiência dessas , nomeadamente o dormir fora de casa. Com alegria mas também alguma apreensão sobre como a experiência iria correr organizamos esta atividade dando oportunidade de alguns pais acompanharem, cujos filhos tinham por exemplo epilepsia ou requeriam mais cuidados, ou pais mais carenciados, (uma mãe que nunca tinha saído de Viseu, por exemplo).

O resultado não vale a pena sermos nós a descrever, os testemunhos que pedimos a cada criança e jovem e a cada familia e que anexamos a este texto dizem tudo! Só pedimos desculpas por serem tantos e tão longos mas não conseguimos fazer uma seleção pois não seria justo, visto que eles queriam tanto que o agradecimento deles chegasse junto de todos Vós que tão bem nos receberam que espero que consigam ter tempo e um pouco de paciência para os lerem!

Testemunhos enviados pelos jovens e pelas famílias, não só dos pais que acompanharam mas também de pais, cujos filhos foram sozinhos mas que questionaram os filhos e fizeram questão de enviar os comentários:

Filipe Costa 19 anos :

Gostei muito desta semana de atividades. Para mim a atividade mais divertida, foi a visita ao museu.Na quinta adorei tudo!!!! A experiência de dormir na casa foi tão boa, adorei em todos os momentos, nunca mais vou esquecer esta experiência. Voltava já amanhã. Obrigada senhor Rubem e obrigada Banco de Portugal.

Kaio Magalhães 19 anos:

Queria dizer que amei ficar essas férias, foram as melhores férias que eu já tive, eu me emociono sempre quando falo dessas férias. As atividades foram um máximo. Obrigado Banco de Portugal.

Afonso costa 18 anos :

Para mim a atividade mais divertida foram os cavalos pois nunca tinha montado na vida. Os melhores momentos foram o Senhor Rubem a mostrar todos os espaços da quinta e sempre a acompanhar-nos e ajudar-nos até nas refeições. A comida era muito boa. Adorei observar a cidade à noite parecia um presépio. Gostei muito da experiência de dormir com os amigos nas camaratas, nunca tinha dormido assim, pois nunca tinha saído de Viseu e foi superdivertido!. Quero voltar lá por favor!

Rafael cruz 21 anos

Foi muito divertido, tive medo do cavalo mas o Rubem ajudou e fiz-lhe festinhas na cabeça. Para o ano já não vou ter medo!

Ricardo Henriques – 16 anos

A atividade mais divertida foi dormir na Quinta. Os técnicos ajudaram-me quando eu tinha muitas saudades do meu pai. Aprendi a ter mais coragem. Foi divertido e quero muito ir outra vez lá. Obrigado senhor Rubem e senhores do Banco de Portugal por gostarem da nossa associação e nos ajudarem.

Francisca Ferreira – 18 anos

A minha experiência foi 5 estrelas, as atividades foram muito boas, gostei muito do espírito de grupo criado e gostei muito de conhecer o senhor Rubem e o pessoal da Quinta. Também gostei muito da ida ao museu e da forma tão divertida e simpática como explicavam tudo. Obrigado!

Ana Rita Varela

As atividades que mais gostei foram os baloiços. Gostei muito das pessoas da Quinta que eram muita simpáticas e tinham paciência não se chateavam connosco nem diziam que eramos mal comportados. Gostei muito de todos os momentos, especialmente da piscina, dos cavalos e da comida. Foi muito divertido, mas os momentos de despedida são tristes e o senhor Rubem chorou e apeteceu-me dar-lhe um abraço!

Gustavo Costa – 9 anos

Nunca tinha feito algo assim e agora só penso como quero repetir. Todos os momentos foram INCRÍVEIS. Obrigado senhor Rubem e obrigado Banco de Portugal por serem tão fixes.

Marta Gomes-18 anos

Foi tãobom conheci as pessoas da Quinta que eram tão simpáticas não se importavam por nós sermos diferentes, e interagiam connosco como se gostassem de nos ter lá. Eu consegui vencer a minha ansiedade de estar longe de casa pela primeira vez na minha vida! No próximo ano quero muito voltar lá. Obrigado por nos convidarem!

Simão Morujão- 18 anos

A atividade mais divertida foi o futebol e os jogos no campo.

Adorei a ida ao museu. Em todo o lado as pessoasforam tão tolerantes e simpáticos connosco apesar de todas as "malandrices" que nos fazíamos. O meu momento preferido foi andar a cavalo. Todas as experiências foram tão boas! Obrigado por nos convidarem Obrigado Dr. Rubem e obrigado Banco de Portugal

Gonçalo Sousa-11 anos

A atividade mais desafiante foi a coragem para ir sozinho sem a minha mãe. Mas ainda bem que fui. Nacolónia de férias aprendi muita coisa, uma delas ser sociável e comunicar com toda a gente. O meu momento preferido foram as refeições. Obrigado por esta experiência inesquecível. Quero voltar a repetir. Obrigado a todos!

Fátima Morujão- 12 anos

As idas à piscina foi a minha melhor experiência.As senhoras do refeitório foram muito gentis connosco. Todos os momentos foram importantes porque foram diferentes do que eu estava à espera. O senhor Rubem é uma pessoa 5 estrelas e espero que ele um dia venha a Viseu visitar-nos como prometeu.

David- 8 anos

Quero voltar à colónia de férias porque o Sr. Rúben é muito Simpático 😊Fixe 😎e Feliz 😃

Gabriel Costa – 17 anos (autismo grau 2 e órfão de pai e mãe)

Posso voltar posso ? eu gostei posso voltar? Lá é bonito , a comida é boa! Podíamos morar lá?

Diogo- 20 anos (Autismo ligeiro, frequenta a faculdade mas não vai a lado nenhum sem a mãe!)

Foi muito bom pois aprendi a não ter medo de arriscar ao fazer atividades. O meu momento preferido foi a caminhada pelaQuinta e conhecer um lugar tão belo com gente tão boa.

João Dias – 25

Foi uma experiência única, espetacular e inesquecível! Festejei os meus 25 anos na Quinta da Fonte Santa! Passei uns dias fantásticos com os meus amigos e com as técnicas e pais da APPDA. Foi ótimo conhecer a Quinta e ir ao museu . Gostei muito da simpatia do Dr. Rubem e o resto do pessoal, tratavam-nos como se fossemos gente importante! Obrigado por tudo!

Obrigado Banco de Portugal!

Nunca irei esquecer este aniversário!

Nuno Monteiro- 12 anos
Atividade mais desafiante foi partilhar a casa com desconhecidos. A minha melhor experiência com os colegas e com os técnicos pela confiança e a segurança que eles me transmitiram. NaQuinta fomos tão bem recebidos que ao fim do primeiro dia senti que parecia que já éramos todos amigos e que o senhor Rubem já nos conhecia há muito tempo. Eu não tenho momento preferido, adorei tudo. Houve uma enorme cumplicidade entre todos, estávamos muito felizes a viver aquela experiência e tudo o que visitámos era grandioso! Muito bom!!Obrigado

Daniel Silva -17 anos
Gostei muito, as atividades foram super mas superdivertidas e as pessoas foram muito fixes. O que mais gostei foi dormir lá!

Filipe Domingues – 28 anos
Valeu a experiência. Adorei tudoe espero voltar a fazê-lo. Obrigado a todos e bom trabalho.

David Silva – 8 anos
A minha atividade mais divertida foi a piscina e a mais desafiante foi andar a cavalo. Na casa de férias aprendi a partilhar o espaço. O meu momento preferido foi brincar nos matraquilhos. Adorei ir ao museu, mas acho que a visita foi muito rápida!

Manel Almeida – 5 anos (escrito pela mãe)
Adorei a colonia de férias. Adorei as atividades da noite ,a quinta é tão linda à noite. Gostei de tudo e muito dos animais. Quando for grande quero ir viver para a Quinta. Quero repetir. Adorei as brincadeiras, adorei tudo.
Obrigado ao pessoal e aos organizadores. Um abraço

Paulo rodrigues – 17 anos (enviado pela mãe)
Adorei todas as atividades. Aprendi a ser mais responsável e independente. O que mais gostei foi a piscina, os cavalos e o museu. Espero voltar.

Mãe do Paulo
Foi com enorme preocupação que deixe ir o meu filho porque nunca tinha dormido uma única noite fora de casa. Estou muito grata por esta experiência porque nunca imaginei ver o meu filho em cima de um cavalo , ele tem medo de tudo, e vê-lo tão feliz nas atividades nada que diga vai descrever o que sinto Bem-hajam!

Beatriz Sá 9 anos (testemunho da mãe)
Minha filha adorou, vinha encantada ,obrigada do fundo do coração a todos!

Adriana Cardoso (mãe de 3 meninos todos com diagnóstico de autismo o adolescente com grau 3 mais severo e os pequenos com grau 1 mais ligeiro)
Quero agradecer o Senhor Rubem pela hospitalidade aquele simpático senhor que nos deu o seu tempo o presente mai atencioso de todos. Muito Obrigado por sua generosidade hospitalidade. Realmente estava tudo maravilhoso quero agradecer também ao Banco de Portugal e à APPDA-Viseu por tudo. Gratidão de todo meu coração.

Alzira costa (mãe de Filipe Costa e Afonso Costa)
A nossa ida há colónia de férias os meus filhos gostaram e a mãe realizou dois sonhos ir ver os golfinhos e andar a cavalo. Muito Obrigada a todos porque tive as melhores férias da minha vida com muitas recordações que com carinho vou guardar. Desejo do fundo do coração que as pessoas generosas que organizaram isto recebam o retorno em saúde e alegria nas suas vidas.

Marta Técnica da APPDA:
Agradecer a disponibilidade e sensibilidade do Dr. Rubem no acolhimento na Quinta da Fonte Santa para com os nossos jovens. Sempre muito atento a que tudo estivesse bem. Para além de tudo, ainda foi possível concretizar sonhos. Obrigada por tudo. Foram dias fantásticos.

Boa noite, pediu ao meu filho uma frase sobre esses dias, escreveu isto: As férias na Colónia em Caneças foram espetaculares e com bonita, bela e espetacular paisagem!!! Adorei mesmo e adorava lá voltar!!! 😍💚👍

Mãe Manuel Almeida -5 anos

O Manel diz que quando tiver a idade do pai quer ir morar para a Quinta da Fonte. Isto significa que os momentos lá passados foram ótimos e inesquecíveis. Agradecemos ao Sr Rubem e restante equipa pela hospitalidade com que nos receberam.

Gina avó da Beatriz:

Olá boa tarde sim adorei o espaço é lindo também eu andei de cavalo, adorei passear. o senhor Rubem é uma pessoa adorável. Gostei da piscina e o comer era gostoso. Os passeios pela quinta também e o convívio era muito agradável . Foi pena serem só quatro dias!

Ana Mãe Gustavo Costa : A experiência da Quinta da Fonte foi muito gratificante.

Onde podemos conhecer as pessoas que trabalhavam lá e todas eles de uma simpatia enorme. O Sr. Rubem de um enorme coração, sempre atencioso e cuidadoso com todos os presentes.As atividades que se realizaram foram elas de grande conhecimento e também de realizar sonhos de pequenos e graúdos. Foram 4 dias muito lindos. O nosso muito obrigado.

Mãe Pedro Calado 9 anos(criança não verbal autismo severo)

Deixar o Pedro ir para Colónia de férias ao cuidado dos técnicos foi a melhor decisão que tomamos , nunca imaginamos que ele se iria adaptar tão bem e em anos foi a primeira vez que eu e o meu marido podemos ter uns dias de férias! Obrigado a todos os envolvidos nesta iniciativa, nunca vão ser capazes de imaginar o presente que nos deram!

Testemunhos visuais – imagens de felicidade!

Terminamos aqui os testemunhos, mas queremos ainda deixar em anexo algumas fotos da visita ao Centro de Interpretação das águas de Caneças .

Em nome da APPDA e de todos os que beneficiaram desta experiência, estamos muito gratos por esta iniciativa até pela "força" com que empoderou crianças, jovens e famílias para a luta que todos os dias enfrentam!

APPDA-Viseu - Associação Portuguesa para as Perturbações de Desenvolvimento e Autismo
Av. Aquilino Ribeiro, Dep. de Psiquiatria do Centro Hospitalar Tondela - Viseu, 2.º Piso • Abraveses • 3515 - 114 - Viseu
e-mail: geral@appdaviseu.com• http://www.appdaviseu.com
Telefone: 232 452069 • Telemóvel: 924 224 249
NIF: 506 479 811