

ASSOCIAÇÃO

Diretora Helena Rato | Órgão Oficial da Associação Portuguesa de Deficientes



DESTAQUE

Acessibilidades e acesso ao direito de voto



n.º 326 | fevereiro 2026
Trimestral | 0,6€



a pessoas com deficiência, por défices de acessibilidade à informação veiculada pelos meios de comunicação ou por dificuldades de participação em eventos de discussão política ou simplesmente em convívio social com os vizinhos pelas dificuldades já referidas em sair de casa e circular. No primeiro episódio do podcast "Será que Pod?", realizado pela APD, cofinanciado pelo INR e dedicado ao tema Inclusão, Acessibilidade e Cidadania, a arquiteta Lia Ferreira afirmou: "a acessibilidade tem de estar na génese do projeto". Lia Ferreira referia-se, então, a projetos de construção de edifícios, ao que acrescentamos, parafraseando-a, **a acessibilidade física e digital para todos está na génese de uma efetiva cidadania.**

Foi esta compreensão que levou à conceção do "Programa Acessibilidades 360º", financiado pela UE no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), em aplicação até final de 2026. Infelizmente, devido a erros na conceção da implementação, os resultados do 360º são notoriamente fracos. Esperamos que os erros sejam corrigidos, designadamente através de uma articulação mais eficaz entre Governo, Gestor do PRR e Beneficiários Finais.

Sempre que há eleições surgem legítimas preocupações sobre a acessibilidade das pessoas com deficiência ao livre exercício de voto. Preocupações manifestadas pelos meios de comunicação social, organismos públicos com responsabilidade política em cumprir e fazer cumprir os direitos humanos das pessoas com deficiência e, claro está, essas pessoas e suas famílias. Mas, apesar das preocupações, boas vontades e um ou outro caso de boas

práticas, o problema mantém-se, eleição após eleição. Naturalmente, dizemos nós! Naturalmente, porque as acessibilidades físicas continuam inacessíveis. Com efeito, mesmo que haja o cuidado de garantir a acessibilidade à mesa de voto, põe-se o problema de como conseguir sair de casa, chegar à porta da rua e ir da porta da rua até à Assembleia de voto. Em suma, a inacessibilidade física ao voto não difere da inacessibilidade física a qualquer outro

tipo de atividade cívica, social ou lúdica. Esta realidade levanta um outro tipo de questão: o significado do voto eleitoral. Votar é um ato cívico indispensável ao bom funcionamento democrático. Quem vota faz uma escolha política, o que implica acesso à informação sobre as propostas dos candidatos e às discussões veiculadas pelos meios de comunicação, mas, também, à livre troca de opiniões com os seus pares. Ora, muitas destas atividades estão vedadas

"Será que Pod?":
um projeto
que deixa marca

p.2

Movimento
"Pais em Luta"
na Assembleia
da República

p.3

Entrevista a Jorge Pina
A força da inclusão

centrais

Plano Nacional
de Desenvolvimento
Desportivo aposta
no desporto adaptado

p.8

LEGISLAÇÃO

Despacho n.º 15038/2025 18 dezembro

Reforço das verbas atribuídas ao Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio para o ano de 2025.

Decreto-Lei n.º 138/2025 29 dezembro

Altera o Estatuto do Cuidador Informal, aprovado pela Lei n.º 110/2019, de 9 de setembro, e o Decreto Regulamentar n.º 5/2024, de 6 de novembro.

Decreto-Lei n.º 139/2025 29 dezembro

Atualiza o valor da retribuição mínima mensal garantida para 2026.

Portaria n.º 476/2025/1 29 dezembro

Determina a idade normal de acesso à pensão de velhice em 2027.

Portaria n.º 480-A/2025/1 30 dezembro

Procede à atualização anual do valor do indexante dos apoios sociais (IAS). O valor do IAS para o ano de 2026 é de € 537,13.

Portaria n.º 480-B/2025/1 30 dezembro

Procede à atualização anual das pensões e de outras prestações sociais atribuídas pelo sistema de segurança social.

Portaria n.º 480-C/2025/1 30 dezembro

Procede à atualização anual das pensões de acidentes de trabalho para o ano de 2026.

Portaria n.º 480-D/2025/1 30 dezembro

Procede à atualização do valor de referência do complemento solidário para idosos e do montante do complemento solidário para idosos que se encontra a ser atribuído.

Lei n.º 73-A/2025 30 dezembro

Orçamento do Estado para 2026.

Despacho n.º 233-A/2026 6 janeiro

Aprova as tabelas de retenção na fonte sobre rendimentos do trabalho dependente e pensões auferidas por titulares residentes no continente para vigorarem durante o ano de 2026.

NOTÍCIAS



Prestação Social para a Inclusão, em 2026

Componente base – com um aumento anunciado de 2,8%, passará de 324,55 a 333,64 euros/mês; esta atualização corresponde a um aumento de 30 cêntimos por dia.

Complemento – aumento mensal de 105 euros, correspondendo a 3,50 euros por dia.

“Será que Pod?”: um projeto que deixa marca



Chegou ao fim a primeira temporada do podcast “Será que Pod?”, um projeto da Associação Portuguesa de Deficientes, cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, que promoveu conversas abertas e necessárias sobre acessibilidade, inclusão e participação ativa na sociedade.



Ao longo dos seis episódios transmitidos, o podcast alcançou mais de 57.500 visualizações nas diversas redes sociais, um número que reflete o interesse e a relevância dos temas abordados, bem como a necessidade de espaços de diálogo acessíveis, atuais e informativos. Mais do que os resultados quantitativos, o “Será que Pod?” destacou-se pelo impacto humano e social que gerou. Os episódios foram palco de encontros, partilhas e reflexões profundas, reconhecidas por convidados e ouvintes como experiências verdadeiramente enriquecedoras: *“Não tenho qualquer dúvida de que juntos somos mais fortes, especialmente em temas ainda tabus ou minoritários na importância atribuída pela sociedade. Tratou-se de uma tarde recheada de encontros, partilhas e experiências extremamente enriquecedoras não só para quem nos ouviu, como também para nós, os tais ‘especialistas’. (...) Em nome da comunidade das pessoas com deficiência, agradeço a aposta num podcast atual e necessário”*. O alcance do podcast estendeu-se também ao meio académico, sendo utilizado como recurso pedagógico:

“Ontem utilizei o 1.º episódio numa aula de Engenharia de Reabilitação como introdução às normas técnicas de acessibilidade urbana”.

Estes testemunhos confirmam que o “Será que Pod?” cumpriu plenamente a sua missão: sensibilizar, informar e contribuir para a construção de uma sociedade mais consciente, participativa e inclusiva. Ao criar um espaço de escuta ativa e diálogo acessível, o projeto deu visibilidade a experiências reais, promoveu

a partilha de conhecimento e incentivou uma reflexão crítica sobre práticas, atitudes e políticas ainda marcadas por barreiras à participação plena. O encerramento desta primeira temporada assinala o fim de um ciclo, mas sobretudo a consolidação de um trabalho com impacto, significado e potencial de crescimento. A Associação Portuguesa de Deficientes agradece a todos os que fizeram parte deste caminho – o Instituto Nacional para a Reabilitação, a equipa, os convidados e, sobretudo, a audiência – e reforça o compromisso de continuar a promover iniciativas que dão voz à diversidade e à inclusão, mantendo viva a reflexão e o diálogo que o “Será que Pod?” ajudou a lançar. Os episódios estão disponíveis na página web da APD, através do canal de Youtube da APD e do Spotify.

Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

Ação conjunta da APD, ANDST e CNOD na estação de Entrecampos

AAPD, a ANDST (Associação Nacional dos Deficientes Sinistrados no Trabalho) e a CNOD (Confederação Nacional de Organizações de Pessoas com Deficiência) promoveram uma ação conjunta na estação de Entrecampos, onde procederam à distribuição ao público dos respetivos comunicados

no âmbito do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência. A iniciativa teve como principal objetivo reforçar a visibilidade das pessoas com deficiência e sensibilizar a sociedade para a defesa dos seus direitos, bem como para a promoção da inclusão plena em todos os domínios da vida social.



Movimento "Pais em Luta" na Assembleia da República



No dia 22 de janeiro, este Movimento foi ouvido pelo Grupo de Trabalho Audiências e Audição da Assembleia da República devido à sua Petição "Aumento das vagas e investimento em CACI e CAVI e outras respostas semelhantes" ter recolhido mais de 7500 assinaturas. A visão integral desta audição pode ser vista e

ouvida em <https://canal.parlamento.pt/cid/9049/audicao-de-peticiona>. O Associação publicou uma entrevista com um dos dirigentes deste Movimento, Jorge Castro, na edição n.º 324 de Agosto 2025. Esta edição está disponível em https://apd.org.pt/wp-content/uploads/2025/08/APD-324-agosto-2025_NET.pdf



EDITORIAL

2026 sob o signo do Cavalo de Fogo

O início de cada novo ano é festejado com a esperança de nos trazer felicidade ou, pelo menos, melhores dias. Sinal dos tempos, as palavras mais frequentes utilizadas no final de 2025 para exprimir essa esperança foram 'desejos de Saúde e Paz', saúde a nível individual e paz a nível coletivo, dois bens de valor incomensurável e que parecem estar comprometidos pela realidade vivenciada a nível nacional e internacional. Felizmente que, segundo o Horóscopo Chinês, 2026 será regido pelo Cavalo de Fogo, signo que simboliza movimento, liberdade, vitalidade e transformação consciente e possibilitará o início de um novo ciclo de paz, saúde e prosperidade. **Fazemos votos para que, em 2026, o Cavalo de Fogo cumpra a sua missão!**

O início do novo ano é também propício a fazer-se um balanço do ano que finda. 2025 terminou com uma grande/pequena vitória das pessoas com deficiência, consubstanciada pelo Acórdão do Tribunal Constitucional que indeferiu a reclamação da Autoridade Tributária contra o Acórdão do Supremo Tribunal Administrativo em que este reafirma o direito das pessoas com deficiência a usufruir da avaliação mais favorável para efeito de benefícios fiscais, ou seja, traduzindo por miúdos: uma pessoa a quem tenha sido atribuído um grau de incapacidade igual ou superior a 60%, no caso de lhe vir a ser atribuído um grau de incapacidade inferior a 60%, aquando de uma reavaliação, continua a ter direito aos benefícios fiscais. Estamos, pois, perante uma grande vitória da afirmação dos direitos constitucionais das pessoas com deficiência sobre as ilegalidades burocráticas, vitória de que a APD se orgulha na medida em que o respeito pelo princípio da avaliação mais favorável tem sido um dos seus cavalos de batalha sobretudo junto da Autoridade Tributária e do Ministério das Finanças, mas, também, da Provedoria da República, entidade que elaborou um relatório circunstanciado apresentado à Assembleia da República. Contudo, como as decisões dos Tribunais só se aplicam aos requerentes, no caso as

peças com deficiência que apresentaram queixa junto dos Tribunais Administrativos, a Autoridade Tributária (AT) pode continuar a furta-se à legalidade junto de todas as outras pessoas com deficiência, a menos que o Ministério das Finanças decida obrigá-la a cumprir a Lei. **Vamos estar atentos!**

2025 foi, também, um ano em que aumentou significativamente o interesse da sociedade portuguesa sobre as pessoas com deficiência: na Assembleia da República o tema esteve frequentemente em debate através da discussão de múltiplas propostas de lei, algumas tendo sido aprovadas; multiplicaram-se os artigos de informação publicados em jornais e, já em 2026, destacamos uma peça da RTP1 sobre as condições precárias de alojamento de famílias com crianças e adolescentes com deficiência, incluindo a ausência de acessibilidades à rua. Contudo, o Orçamento de Estado para 2026 continuou a ignorar as dificuldades de inclusão dessas pessoas e os aumentos de prestações e subsídios continuam em níveis miserabilistas, já que o IAS (valor de referência para o cálculo das prestações sociais) terá um acréscimo de apenas 2,8%, isto é 2,8 euros em cada 100 euros, ou seja, um valor correspondente a 2 cafés e 2 pastéis de nata!

No entanto, segundo um estudo recente do Observatório da Deficiência e Direitos Humanos (ODDH) encomendado pelo Mecanismo Nacional de Monitorização da Implementação da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (MeCDPD), a grande maioria dos portugueses e das portuguesas quer mais investimentos na acessibilidade das pessoas com deficiência, mesmo que para isso tenha de pagar mais impostos e 50% quer mais apoio às organizações que defendem os direitos das pessoas com deficiência (ONGPD).

Bom augúrio para a ação determinada das ONGPD no ano do Cavalo de Fogo!

Helena Rato

Entrevista a Jorge Pina, por Helena Rato

A força da luta pela inclusão



Conscientes de que o desporto e, em particular, o desporto adaptado constitui um fator crucial para a promoção da inclusão social ao contribuir para a desconstrução de preconceitos, a valorização da diversidade e o reforço de um sentimento de comunidade, pertença e igualdade entre todos os praticantes, o "Associação" decidiu entrevistar Jorge Pina, criador e dirigente entusiasta da Academia que porta o seu nome. A Academia Jorge Pina, inaugurada em 2021, está localizada no Bairro Armador, em Marvila, Lisboa, e afirma-se como um espaço de referência onde o desporto é vivido não apenas como prática física, mas também como ferramenta de coesão social, inclusão e transformação individual e coletiva.

Ao longo da entrevista, que se transformou em conversa, fui me apercebendo de que Jorge Pina é muito mais do que o criador e dirigente da Academia. O relato da sua vida, embora necessariamente breve, dá-nos um testemunho entusiasta de um lutador que transforma a adversidade em conquistas pessoais e as transporta para a comunidade; movido por um profundo sentimento humanista, Jorge Pina tornou-se, assim, um agente de mudança em prol da inclusão. Eis o seu testemunho:

De campeão nacional de Boxe a atleta Paralímpico

Cresci num bairro social, enfrentando os mesmos desafios que muitos outros jovens, o consumo de drogas ameaçou arrastar-me para a delinquência. Foi a prática do desporto, em particular o Boxe, que me salvou. Cedo, o Boxe tornou-se a minha paixão e aos 18 anos ingressei na Secção de

Boxe do Sporting Clube de Portugal. Fui campeão nacional várias vezes e comecei a participar em competições

no estrangeiro. Em 2004, durante um treino de preparação para o campeonato

mundial, fiquei cego do olho esquerdo, e com 90% de cegueira no olho direito. Esta adversidade obrigou-me a deixar



o Boxe e a ter de reformular o futuro, sem abandonar o desporto. Por isso, quando os médicos me disseram que perdera a visão de forma irreversível e, portanto, continuar a praticar o Boxe estava fora de questão, perguntei-lhes “mas posso correr?” e como a resposta foi positiva decidi que esse seria o meu caminho para o futuro. Assim, logo que saí do Hospital de Santa Maria, acompanhado por um amigo, fui para o Estádio Universitário onde comecei a treinar. Iniciou-se, então, uma nova fase da minha vida, dedicada ao desporto adaptado, na modalidade de atletismo. Com a ajuda empenhada de amigos e treinadores, rapidamente me tornei atleta paralímpico de alta competição, tendo representado Portugal em diversas provas internacionais e nos Jogos Paralímpicos de Pequim (2008), Londres (2012) e Rio de Janeiro (2016). Continuei a preparar-me para os Jogos Paralímpicos de Tóquio, mas tive de interromper por causa da Covid-19 e acabei por não ir.

Uma pergunta, Jorge: Creio que a fundação da Academia começou em 2011. Como conciliou isso com a prática de atletismo?

A inauguração da Academia foi só em 2021; em 2011 criei a Associação Jorge Pina. Passo a explicar: A cegueira não diminuiu a minha paixão pelo Boxe, só não podia praticar. Decidi, então, iniciar um projeto para treinar pessoas interessadas na prática do Boxe, sobretudo jovens de bairros sociais. O projeto começou em Marvila, onde treinávamos no Pavilhão Loios. Foi para dar corpo a este projeto que criei a Associação Jorge Pina.



Mais tarde, quando percebi que a partir de uma certa idade seria difícil continuar com o atletismo paralímpico, lancei-me noutro projeto, criar uma Escola de Atletismo Adaptado para pessoas com deficiência de qualquer tipo (visual, cognitiva ou motora). Começámos por treinar no INATEL e eu andava numa carrinha, de um lado para o outro, a “catar” as pessoas.

Apesar das dificuldades, o sucesso foi grande, mas estávamos limitados pelo espaço e pelos horários disponíveis no INATEL. Por sorte, num evento conheci a Dra. Sónia Paixão, dirigente do Departamento de Atividades Físicas e Desportivas (DAFD) da Câmara Municipal de Lisboa, a quem expus o meu projeto e as dificuldades que ia encontrando. A Dra. Sónia interessou-se pelo projeto e pouco depois propôs-me a cedência de um espaço devoluto, com

1700 metros quadrados, situado em Marvila, onde houvera provavelmente um armazém, entretanto completamente destruído, só ruínas. Contudo, o espaço era amplo, do tamanho do meu sonho. Portanto, com entusiasmo aceitei o desafio e apresentei um projeto numa reunião com a CML. O projeto foi aprovado, dispondo-se a CML a financiar 60% dos custos de reabilitação do espaço. Assinei o contrato e pus mãos à obra com a ajuda e apoio de amigos. Contactei empresas que contribuíram com doações, sobretudo de material de construção e pedi um empréstimo à Banca.

Apesar das ajudas, suponho que foi um empreendimento difícil...

Sim, levámos tempo, na realidade três anos, mas com amor no coração conseguimos fazer dos nossos sonhos

“A Associação Jorge Pina passou a ter uma sede na Academia Jorge Pina, um espaço onde pessoas com e sem deficiência, de todas as idades, praticam desporto, convivem e se encontram em igualdade, sob o lema “Inclusão, Harmonia, Paz”

realidade – a Associação Jorge Pina passou a ter uma sede, sita na Academia Jorge Pina, um espaço enorme onde pessoas com e sem deficiência, de todas as idades praticam diversos tipos de desporto, mas, também, podem estudar, ler, conversar ou simplesmente conviver; um espaço onde as paredes estão cobertas com graffiti de todas as cores que se misturam como as pessoas, sem preconceitos, onde todos são iguais; um espaço inspiracional que predispõe à igualdade, inclusão, resiliência sob o lema “Inclusão, Harmonia, Paz”.

Muito obrigada Jorge Pina pelo testemunho e tudo o resto. Só para terminar, quantas pessoas frequentam a Academia?

Umhas 600 pessoas.



CONVOCATÓRIAS

Amadora

Ao abrigo da alínea b) do Artigo 39.º e dando cumprimento ao estabelecido na alínea l) do Artigo 48.º dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Local da Amadora para o **dia 28 de fevereiro, pelas 14h00, na Sede da Delegação, sita na Praceta Beato Zeferino Jimenez, Porta 2A – 2700-866 Amadora**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto 1. Apreciação e votação do Relatório de Actividades relativo a 2025;

Ponto 2. Apreciação e votação das Contas do Exercício de 2025;

Ponto 3. Vários.

Lisboa, 22 de janeiro de 2026

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Ana Luísa Martins Brito Sezudo

Chaves

Ao abrigo da alínea b) do Artigo 39.º e dando cumprimento ao estabelecido na alínea l) do Artigo 48.º dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Local de Chaves para o **dia 28 de fevereiro, pelas 13h00, na Sede da Delegação, sita na Urbanização Sá Taqueiro – Praceta Bernardino Ribeiro, Bloco 7 - Ljs. 3/4 - Aregos – 5400-115 Chaves**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto 1. Apreciação e votação do Relatório de Actividades relativo a 2025;

Ponto 2. Apreciação e votação das Contas do Exercício de 2025;

Ponto 3. Vários.

Lisboa, 23 de janeiro de 2026

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Ana Luísa Martins Brito Sezudo

Porto

Ao abrigo da alínea b) do Artigo 39.º e dando cumprimento ao estabelecido na alínea l) do Artigo 48.º dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Distrital do Porto para o **dia 28 de fevereiro, pelas 14h00, na Sede da Delegação, sita na R. Cerco do Porto – Edifício 33, n.º 1057, 4300-122 Porto**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto 1. Apreciação e votação do Relatório de Actividades relativo a 2025;

Ponto 2. Apreciação e votação das Contas do Exercício de 2025;

Ponto 3. Vários.

Lisboa, 22 de janeiro de 2026

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Ana Luísa Martins Brito Sezudo

Sintra

Ao abrigo da alínea b) do Artigo 39.º e dando cumprimento ao estabelecido na alínea l) do Artigo 48.º dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Local de Sintra para o **dia 28 de fevereiro, pelas 11h00, na Sede da Delegação, sita na R. Mirita Casimiro 5, 2725-276 Mem Martins**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto 1. Apreciação e votação do Relatório de Actividades relativo a 2025;

Ponto 2. Apreciação e votação das Contas do Exercício de 2025;

Ponto 3. Vários.

Lisboa, 23 de janeiro de 2026

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Ana Luísa Martins Brito Sezudo

Braga

Ao abrigo da alínea b) do Artigo 39.º e dando cumprimento ao estabelecido na alínea l) do Artigo 48.º dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Distrital de Braga para o **dia 28 de fevereiro, pelas 13h30, na Sede da Delegação, sita na Rua do Raio, 2 – 1º – 4700-921 Braga**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto 1. Apreciação e votação do Relatório de Actividades relativo a 2025;

Ponto 2. Apreciação e votação das Contas do Exercício de 2025;

Ponto 3. Vários.

Lisboa, 22 de janeiro de 2026

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Ana Luísa Martins Brito Sezudo

Figueira da Foz

Ao abrigo da alínea b) do Artigo 39.º e dando cumprimento ao estabelecido na alínea l) do Artigo 48.º dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Local da Figueira da Foz para o **dia 28 de fevereiro, pelas 10h00, na Incubadora do Mar e Indústria da Figueira da Foz – Parque Industrial e Empresarial da Figueira da Foz – Rua das Acácias, nº 40 – A – Sala 3 – 3090-380 Figueira da Foz**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto 1. Apreciação e votação do Relatório de Actividades relativo a 2025;

Ponto 2. Apreciação e votação das Contas do Exercício de 2025;

Ponto 3. Vários.

Lisboa, 23 de janeiro de 2026

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Ana Luísa Martins Brito Sezudo

São Miguel

Ao abrigo da alínea b) do Artigo 39.º e dando cumprimento ao estabelecido na alínea l) do Artigo 48.º dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Local de São Miguel para o **dia 28 de fevereiro, pelas 14h00, na Sede da Delegação, sita na R. Bento José Morais 3, 9500-772 Ponta Delgada**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto 1. Apreciação e votação do Relatório de Actividades relativo a 2025;

Ponto 2. Apreciação e votação das Contas do Exercício de 2025;

Ponto 3. Vários.

Lisboa, 22 de janeiro de 2026

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Ana Luísa Martins Brito Sezudo

Cascais

Ao abrigo da alínea b) do Artigo 39.º e dando cumprimento ao estabelecido na alínea l) do Artigo 48.º dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Local de Cascais para o **dia 28 de fevereiro, pelas 14h00, na Sede da Delegação, sita na R. D. Luis da Cunha – Pai do Vento – 2755-283 Alcabideche**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto 1. Apreciação e votação do Relatório de Actividades relativo a 2025

Ponto 2. Apreciação e votação das Contas do Exercício de 2025;

Ponto 3. Vários.

Lisboa, 22 de janeiro de 2026

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Ana Luísa Martins Brito Sezudo

Leiria

Ao abrigo da alínea b) do Artigo 39.º e dando cumprimento ao estabelecido na alínea l) do Artigo 48.º dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Distrital de Leiria para o **dia 28 de fevereiro, pelas 14h00, na Sede da Delegação, sita na Travessa Vieira de Leiria 15, 2430-276 Marinha Grande**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto 1. Apreciação e votação do Relatório de Actividades relativo a 2025;

Ponto 2. Apreciação e votação das Contas do Exercício de 2025;

Ponto 3. Vários.

Lisboa, 23 de janeiro de 2026

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Ana Luísa Martins Brito Sezudo

Sede

Ao abrigo do Artigo 19.º, n.º2, do Artigo 18.º alínea f) dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Geral Ordinária para o **dia 21 de março, pelas 13h30, na Sede Nacional, sita no Largo do Rato 1B, 1250-185 Lisboa**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto 1. Apreciação e votação do Relatório de Atividades referente a 2025;

Ponto 2. Apreciação e votação das Contas do Exercício de 2025 da Delegação Distrital de Évora;

Ponto 3. Apreciação e votação do Relatório de Contas do Exercício de 2025 e Parecer do Conselho Fiscal ;

Ponto 4. Vários.

Lisboa, 22 de janeiro de 2026

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Ana Luísa Martins Brito Sezudo

Castelo Branco

Ao abrigo da alínea b) do Artigo 39.º e dando cumprimento ao estabelecido na alínea l) do Artigo 48.º dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Distrital de Castelo Branco, para o **dia 28 de fevereiro, pelas 14h00, na Sede da Delegação, sita no Edifício da Junta de Freguesia de Cantar de Galo 1º Andar – Rua da Fonte – 6200-405 Covilhã**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto 1. Apreciação e votação do Relatório de Actividades relativo a 2025;

Ponto 2. Apreciação e votação das Contas do Exercício de 2025;

Ponto 3. Vários.

Lisboa, 22 de janeiro de 2026

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Ana Luísa Martins Brito Sezudo

Paredes

Ao abrigo da alínea b) do Artigo 39.º e dando cumprimento ao estabelecido na alínea l) do Artigo 48.º dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Local de Paredes para o **dia 28 de fevereiro, pelas 14h00, na sede da Delegação, sita no Bairro “O Sonho” – R. Francisco Teixeira do Couto, Bl. 5 – C/V, 4580 Paredes**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto 1. Apreciação e votação do Relatório de Actividades relativo a 2025;

Ponto 2. Apreciação e votação das Contas do Exercício de 2025;

Ponto 3. Vários.

Lisboa, 27 de janeiro de 2026

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Ana Luísa Martins Brito Sezudo

Setúbal

Ao abrigo da alínea b) do Artigo 39.º e dando cumprimento ao estabelecido na alínea l) do Artigo 48.º dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Distrital de Setúbal para o **dia 28 de fevereiro, pelas 14h00, na Sede da Delegação, sita na Rua Cândido Manuel Pereira, loja 1 – Mercado Municipal, 2835-694 Lavradio**, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto 1. Apreciação e votação do Relatório de Actividades relativo a 2025;

Ponto 2. Apreciação e votação das Contas do Exercício de 2025;

Ponto 3. Vários.

Lisboa, 22 de janeiro de 2026

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Ana Luísa Martins Brito Sezudo

Apelo aos sócios da APD

Queridos sócios, a APD e o jornal Associação precisam da vossa ajuda para continuar a defender os direitos das pessoas com deficiência. Assim, apelamos para que façam a regularização das quotas e a atualização dos dados pessoais.

. O pagamento de quotas é um ato simbólico de pertença à Associação, mas é também uma ajuda fundamental para a APD prosseguir a sua atividade.

. A atualização de dados é essencial para a divulgação das atividades e iniciativas da APD. Contacte-nos!

Participe na Vida Associativa da APD
http://www.apd.org.pt | info-sede@apd.org.pt | T 213 889 883/4

Atualize as suas quotas IBAN: PT50 0035 0675 0003 2886 4308 1

PUB

Para anunciar neste jornal, por favor contacte os nossos serviços comerciais tel: 213 889 883/4

NOTÍCIAS

APD Castelo Branco

Outubro

- 20 – Comemoração do 24º aniversário da APD CB.



Novembro

- 2 – A APD CB esteve presente, a convite, na eleição e tomada de posse dos órgãos autárquicos da Junta de Freguesia da Boidobra e na inauguração das novas instalações.
- 22 – Realizou-se o Magusto 2025 na sede da APD CB.

Dezembro

- 3 – A APD CB comemorou e participou no Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, a convite do Município da Covilhã, nas atividades com alunos do 2º e 3º ciclos e secundário das unidades de multideficiência dos Agrupamentos de Escolas do Concelho da Covilhã.



- 20 – Jantar de Natal da APD CB.

APD Braga

Setembro

- 16 – Visita à Quinta Pedagógica de Braga e participação num atelier de culinária.
- 17 – Participação na semana da mobilidade da CM Braga, na “Caminhada para Todos”, onde vários sócios e sócias participaram, e no painel de debate “Mobilidade para Todos”.



Outubro

- 20 – Ação de Sensibilização “Cozinha Acessível”, que pretende sensibilizar os jovens a adaptarem os espaços de restauração e saberem comunicar com Todos os Cidadãos.
- 27 – “Conversas Revitalizantes”, um espaço para convívio onde se desenvolvem partilhas soltas e trocas de experiências.
- 29 – “Literacia para a Saúde”: uma vez por mês há sessão dedicada à saúde com temas propostos pelos sócios.

Novembro

- 20 e 21 – Sensibilização à comunidade sobre direitos das pessoas com deficiência e realização de rastreios de saúde mental na comunidade.

Dezembro

- 2, 3 e 4 – APD Braga nas escolas - Demonstrações nas escolas de Guimarães, Braga e Esposende.



- 3 – Conversa Aberta na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, sobre “Regime Jurídico do Maior Acompanhado”, aberta à comunidade.

APD Porto

Novembro

- 7 – Tomada de Posse dos novos Corpos Sociais da Associação Portuguesa de Deficientes - Delegação Distrital do Porto, para o Quadriénio 2025-2028.
- 8 – Esteve presente no 15º Congresso Nacional de Pessoas Com Deficiência, organizado pela CNOD – Confederação Nacional de Organizações de Pessoas com Deficiência, em Oeiras, sob o lema “Direitos! Inclusão! Igualdade para cumprir a Constituição!”.
- 29 – Levou a efeito a Assembleia Distrital para apresentação do Plano de Atividades e Orçamento para o ano 2026. No mesmo dia realizou a Festa de Magusto.

Dezembro

- 3 – Esteve presente numa distribuição conjunta com a CNOD e a ANDST na estação de metro da Trindade, no Porto, no âmbito do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, expondo nesta data a importância da reivindicação pelos Direitos das Pessoas com Deficiência.
- 5 – Recebeu a visita de uma equipa da RTP para uma reportagem, sobre o trabalho realizado no Centro de Atividades Ocupacionais. A peça foi emitida no dia 10 de dezembro, no programa “Portugal em Rede”.



- 9 e 10 – Participou, na Estação de S. Bento, na Arca de Natal, organizada pela Câmara Municipal do Porto, com uma exposição/venda de trabalhos natalícios realizados pelos utentes do CAO.



- 14 – Realizou o Jantar de Natal de Dirigentes, Funcionários e Colaboradores.

APD Leiria

Outubro

- 10 – Participação na Gala do jornal “Região de Leiria” - 90 anos de existência.
- 27 – Participação nas cerimónias de Tomada de Posse dos Novos Órgãos Sociais - Municípios de Leiria e Marinha Grande.

Novembro

- 7 – Tomada de Posse da nova Direção da APD-Leiria para o quadriénio 2025/2028 - Reunião com o Vereador do Desporto da Câmara Municipal de Leiria.

- 29 – Assembleia Distrital de Sócios para aprovação do Plano de Atividades e Orçamento 2026, seguida do Magusto.



- 29 – Participação na inauguração da Feira de Artesanato e Gastronomia da Marinha Grande.

Dezembro

- 3 – Ação de sensibilização na Escola Secundária Afonso Lopes Vieira – Dia Internacional das Pessoas com Deficiência.



- 6 – Comemoração do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência – Almoço/Convívio.
- 12 – Participação na reunião sobre “Associativismo no Município da Marinha Grande”.

AGENDA

APD Porto

Almoço convívio

No dia 28 de fevereiro vai realizar-se o almoço convívio para sócios, familiares e amigos.

APD Leiria

Assembleia Distrital e Lanche

No dia 28 de fevereiro a APD Leiria vai realizar a Assembleia Distrital para a apresentação/aprovação do Relatórios de Atividade e Contas de 2025, após a qual haverá um lanche para os sócios.



DESPORTO



Kick-off do
Plano Nacional de
Desenvolvimento
Desportivo

Plano Nacional de Desenvolvimento Desportivo aposta no desporto adaptado

O Plano Nacional de Desenvolvimento Desportivo (PNDD), que teve em janeiro o seu arranque oficial, assume o desporto adaptado como um pilar estruturante do desenvolvimento desportivo nacional, integrando-o de forma transversal nas políticas públicas para o desporto. Estruturado em seis pilares estratégicos - desporto no contexto educativo, desporto na sociedade, formação e alto rendimento, instalações desportivas, políticas de governação e financiamento - e composto por 44 medidas, o PNDD estabelece

um compromisso nacional a 12 anos, contemplando os próximos três ciclos paralímpicos, surdolímpicos e olímpicos. O plano tem como objetivos centrais aumentar a prática desportiva, combater desigualdades de acesso e modernizar o sistema desportivo, reforçando a capacidade de resposta do país em todas as dimensões do desporto. Com um prazo de execução até 2036, o PNDD representa o maior investimento público de sempre no setor, estimado em cerca de 130 milhões de euros.

Mapa de Inclusão Desportiva

<https://paralimpicos.pt/mapa-inclusao-desportiva>



O Comité Paralímpico de Portugal (CPP) disponibiliza uma plataforma online onde qualquer pessoa pode encontrar clubes e instituições em Portugal que oferecem modalidades adaptadas, como basquetebol em cadeira de rodas, boccia, atletismo, natação, entre outras, filtrando por zona geográfica ou tipo de modalidade.

Reunião do CPP prepara ciclo 2026-2029

O Comité Paralímpico de Portugal (CPP) reuniu, no dia 24 de janeiro, no Auditório Central da FCT da Universidade de Coimbra, federações, atletas, treinadores e agentes desportivos dos Programas de Preparação Paralímpica e Surdolímpica.

O encontro marcou o momento estruturante do ciclo 2026-2029, com a apresentação dos contratos-programa, regulamentos, plataforma de gestão e medidas de apoio ao alto rendimento, com destaque para a carreira dual dos atletas.

O desporto vai mudar a tua vida!



A APD Lisboa – Equipa Desporto lançou a campanha “Vem praticar desporto adaptado”, com o objetivo de atrair novos atletas com deficiência, de todas as idades e géneros, para a prática desportiva. A iniciativa assenta em três pilares: inclusão e lazer, desenvolvimento físico e intelectual com impacto positivo na autoestima, e competição de alto rendimento. “O desporto vai mudar a tua vida, vem até nós e agarra esta fantástica oportunidade de ser feliz!”, convida Bruno Lopes, coordenador nacional de desporto da APD.

Basketmi Ferrol a equipa mais portuguesa de Espanha!

O clube espanhol de basquetebol em cadeira de rodas Basketmi Ferrol, passados oito anos, voltou a contar esta temporada com três atletas portugueses no seu plantel. Miguel Reis, Hélder Moreira e Alexandre Conde têm sido peças importantes no desempenho da equipa galega na competição internacional e reforçam a presença lusa na Primera División de basquetebol adaptado em Espanha.

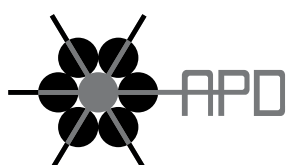


Contribua com 1% do seu IRS

Ajude a APD sem custos

Preencha o quadro 11 do Modelo 3
da sua Declaração de IRS

Associação Portuguesa de Deficientes
NIF: 501 129 430



ASSOCIAÇÃO

Diretora Helena Rato | Propriedade, Redação, Edição e Publicidade APD - Associação Portuguesa de Deficientes
Largo do Rato 1B, 1250-185 Lisboa, tl. 213 889 883/4, fax. 213 871 095, NIF 501 129 430, Registo ICR 105 717 | Redação, Design e Paginação
Formiga Amarela - Oficina de Textos e Ideias Lda. - R. Bernadim Ribeiro 4, 2760-016 Caxias | Impressão Empresa Gráfica Funchalense SA - R. Capela
da Nª Senhora da Conceição 50, 2715-028 Pêro Pinheiro | Assinatura anual (4 meses: 2€) Depósito Legal 2667/89 | Tiragem 13 500 exemplares
Estatuto Editorial: <https://www.apd.org.pt/comunicacao/jornal-apd>

