

ASSOCIAÇÃO

Diretora Helena Rato | Órgão Oficial da Associação Portuguesa de Deficientes

DESTAQUE

Em Abril e Maio comemorámos os 50 anos da Constituição!

n.º 327 | maio 2026
Trimestral | 0,6€



Mais uma vez, a APD esteve presente na comemoração dos eventos que trouxeram a Liberdade, a Paz e a Dignidade de ser e se sentir português, há 52 anos! Dois eventos entrelaçados que se complementam e completam, pois se o 25 de Abril de 1974 foi a força libertadora despoletada pelo MFA, o 1.º de Maio de 1974 foi o dia em que o povo saiu à rua para celebrar o fim da opressão e demonstrar a indispensável unidade e determinação para construir um país novo, um país que rimasse com direitos humanos e justiça social.

Foi este espírito, esta esperança que se transfigurou na vontade coletiva plasmada na Constituição da República Portuguesa (CRP), a nossa Constituição, cujo texto constitui um quadro de referência para o desenvolvimento de um projeto de país solidariamente inclusivo. Foi há 50 anos, a 2 de Abril de 1976, que a CRP foi aprovada

por uma esmagadora maioria (93,6%) dos deputados da Assembleia Constituinte e por isso, este ano, as comemorações do 25 de Abril privilegiaram a temática da Constituição!

No que toca às pessoas com deficiência, foi a Constituição que lhes reconheceu os direitos de cidadania, em pé de igualdade com todos os outros cidadãos, mas, também, afirmando o Estado como garante desses direitos. Deste modo, 33 anos antes de Portugal ratificar a Convenção da ONU sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, Convenção que atribui aos Estados a responsabilidade de tomar todas as medidas necessárias à efetivação desses direitos, já a nossa Constituição assumia a problemática da deficiência como uma questão de acessibilidade e inclusão ativa.

Assim, todo o edifício jurídico português

que tem sustentado as políticas públicas de inclusão social das pessoas com deficiência tem as suas raízes na Constituição, sendo de destacar a legislação sobre: proibição da discriminação – proibição de qualquer distinção, restrição ou exclusão baseada na deficiência (Lei 46/2006); eliminação de barreiras arquitetónicas; atribuição universal e gratuita de produtos de apoio; prestação social de inclusão; benefícios fiscais; intervenção precoce na infância; educação inclusiva.

Sabemos que, infelizmente, esta legislação não é cabalmente cumprida e que, por vezes, alguns órgãos do Estado procuram deturpar a legislação nacional pró-inclusão através de disposições jurídicas setoriais ou meramente burocráticas (de que é exemplo recente o imbróglgio dos Ofícios circulados do Ministério das Finanças a propósito da interpretação da avaliação

mais favorável) ou, mais grave, quando por descaso ou ignorância, a dotação orçamental é insuficiente para garantir o cumprimento da Lei (situação que se arrasta e tende a piorar no âmbito da Educação Inclusiva).

Em suma, o Estado nem sempre tem cumprido a responsabilidade que a Constituição lhe atribui na defesa dos direitos das pessoas com deficiência. Ora esta falha, além de ser anti-sistémica, revela-se anti-económica, porque o que não se gasta na prevenção gasta-se a dobrar nas tentativas de recuperação e uma sociedade inclusiva desenvolve energias de auto-sustentabilidade que potenciam um ambiente mais saudável e harmonioso, logo menos dispendioso para os cofres do Estado.

Está, pois, na hora de mudar para melhor! Que se cumpra a Constituição!

Projetos APD
Referencial de Evacuação Inclusiva

p.2

Benefícios Fiscais e Reavaliação da Incapacidade: o que mudou

centrais

IV Encontro sobre Arte e Património
APD defende acessibilidade cultural como direito humano

p.6

Arranque da Taça Nacional de BCR

p.8


PROJETOS APD


O projeto da APD, Referencial de Evacuação Inclusiva, cofinanciado pelo Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência, visa reforçar a inclusão e a segurança das pessoas com deficiência em contextos de emergência, tendo surgido do reconhecimento da necessidade de garantir que os procedimentos de evacuação integrem

a diversidade de casos e situações. O desenvolvimento do projeto assenta no trabalho colaborativo com entidades públicas, especialistas e organizações da sociedade civil, assegurando uma abordagem participada e multidisciplinar, de forma a poder-se identificar as dificuldades atuais e propor medidas concretas e replicáveis destinadas a



Inclusão Social das pessoas com deficiência

Referencial de Evacuação Inclusiva

melhorar as práticas nesta área. No percurso desse desenvolvimento identificamos dois momentos cruciais, a saber:

- Criação de um referencial técnico de evacuação inclusiva, com base em contributos especializados e experiência prática.
- Realização de simulacros em contexto real, envolvendo pessoas com diferentes tipos de deficiência, de forma a testar soluções e identificar barreiras.

Apelo à participação dos sócios

Dada a importância do Projeto, a APD apela para a participação de todos os sócios, efetivos ou contribuintes, a comunicarem-nos a sua ou suas experiências com situações de evacuação em contextos de emergência.

Em particular, interessa que as comunicações incidam sobre:

- Dificuldades sentidas em situações reais ou simuladas.
- Necessidades específicas que devam ser consideradas.
- Propostas de melhoria de procedimentos ou condições de segurança.

As participações poderão ser enviadas para:

gabineteacessibilidades@apd.org.pt



Site da APD aposta na acessibilidade e inclusão "Comunica+, descobre+, participa+"

A APD reforça o seu compromisso com a acessibilidade digital e a inclusão, através de um site mais acessível, intuitivo e pensado para todas as pessoas.

A Associação Portuguesa de Deficientes está a desenvolver um novo site institucional, mais acessível, simples e fácil de usar, de acordo com as normas WCAG 2.1. O projeto inclui a melhoria de conteúdos, o desenvolvimento da nova plataforma, testes com pessoas com deficiência para garantir a sua usabilidade, formação para a equipa e utilizadores, e a avaliação contínua do seu funcionamento. Com esta iniciativa, a APD pretende melhorar a comunicação e promover uma participação mais ativa de todos os associados.



LEGISLAÇÃO

Lei n.º 8/2026 25 de fevereiro

Processo extraordinário de recuperação de pendências das juntas médicas de avaliação de incapacidade.

Resolução da Assembleia Legislativa da Região Autónoma da Madeira n.º 8/2026/M de 4 de março

Designa o representante da Região Autónoma da Madeira no Conselho Consultivo do Mecanismo Nacional de Monitorização da Implementação da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência.

Resolução da Assembleia da República n.º 48/2026 de 4 de março

Recomenda ao Governo a melhoria das acessibilidades para pessoas com deficiência e o reforço da fiscalização.

Decreto-Lei n.º 65/2026 de 5 de março

Cria o bilhete gratuito para um acompanhante de pessoa com deficiência nas entidades públicas promotoras de espetáculos de natureza artística

Resolução do Conselho de Ministros n.º 64-A/2026 de 31 de março

Aprova a Estratégia para os Direitos das Pessoas com Deficiência 2026-2030.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 64-B/2026 de 31 de março

Aprova os Planos de Ação da Estratégia para os Direitos das Pessoas com Deficiência 2026-2030.

Declaração n.º 9/2026/1 de 16 abril

Representantes dos grupos parlamentares no

conselho consultivo do mecanismo nacional de monitorização da implementação da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência.

Lei n.º 14/2026, de 27 de abril

Reforça o direito ao esquecimento e as proteções ao consumidor na contratação de seguros relacionados com créditos, alterando a Lei n.º 75/2021, de 18 de novembro, o Decreto-Lei n.º 74-A/2017, de 23 de junho, e o Decreto-Lei n.º 384/2007, de 19 de novembro.

Que se cumpra a Constituição!

Este ano, nas comemorações dos 52 anos do 25 de Abril, deu-se merecido e indispensável destaque aos 50 anos da Constituição da República Portuguesa, lei suprema e fundamental da democracia que nenhuma norma ou ato político pode legitimamente contrariar.

Aprovada, a 2 de abril de 1976, por 234 dos 250 deputados da Assembleia Constituinte, eleita a 25 de Abril de 1975, a Constituição da República Portuguesa tem como princípios orientadores o respeito pela soberania popular e a defesa da dignidade humana, característica plasmada no artigo 71, cujo articulado visa a prática de políticas públicas projetadas para a plena inclusão social das pessoas com deficiência, a saber: *1. Os cidadãos portadores de deficiência física ou mental gozam plenamente dos direitos e estão sujeitos aos deveres consignados na Constituição, com ressalva do exercício ou do cumprimento daqueles para os quais se encontrem incapacitados; 2. O Estado obriga-se a realizar uma política nacional de prevenção e de tratamento, reabilitação e integração dos cidadãos portadores de deficiência e de apoio às suas famílias, a desenvolver uma pedagogia que sensibilize a sociedade quanto aos deveres de respeito e solidariedade para com eles e a assumir o encargo da efetiva realização dos seus direitos, sem prejuízo dos direitos e deveres dos pais ou tutores; 3. O Estado apoia as organizações de cidadãos portadores de deficiência.* Infelizmente tem-se verificado que muitos dos governantes, que consubstanciam o poder do Estado, desconhecem a nossa Constituição, apesar de terem jurado cumpri-la no ato da tomada de posse. Com efeito, os atrasos de meses e até anos suportados pelas pessoas com deficiência para aceder aos produtos de apoio a que têm direito, os elevados tempos de espera para ter o AMIM (atestado médico de incapacidade multiusos) ou a impossibilidade das pessoas com deficiência poderem sair de casa para ir passear ou assistir a um evento cultural por questões de inacessibilidade são exemplos recorrentes do incumprimento constitucional do artigo 71 por parte

do Estado, que não podem ser legitimamente justificados.

Entretanto, os atropelos à Constituição não se limitam ao artigo 71, incidindo sobre diversos outros artigos garantes dos direitos e deveres sociais e culturais de todos e que, pela sua abrangência, também condicionam a inclusão social das pessoas com deficiência, designadamente o direito à segurança social e à proteção da saúde nas suas diversas vertentes (artigos 63 e 64), o direito a uma habitação adequada e em condições de higiene e conforto (artigo 65), o direito à educação e à cultura (artigo 73), o direito ao ensino com igualdade de oportunidades de acesso e êxito escolar (artigo 74), o direito à cultura física e ao desporto (artigo 79).

No âmbito dos artigos acima identificados e no caso das pessoas com deficiência, são particularmente graves as situações de inadequação das habitações e a não resposta atempada do SNS às suas necessidades, o não cumprimento do Decreto-lei 54/2018 de 6 de julho que estabelece os princípios e as normas que garantem a educação inclusiva, o descaso a que tem sido votada a prática de desporto escolar. Para terminar, e porque acabámos de comemorar mais um 1.º de Maio, em liberdade, data que assinala o dia 1 de Maio de 1886, quando, em Chicago, uma manifestação de operários que reclamavam melhorias nas condições de trabalho e, em particular, o direito à jornada de oito horas de trabalho, foi violentamente reprimida, não podemos deixar de referir que as alterações propostas pelo Governo ao atual Código do Trabalho, vulgo Pacote Laboral, contém inúmeras medidas que não respeitam nem o espírito nem a letra das disposições constitucionais sobre direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores (artigos 53 a 59) quer sejam deficientes ou não!

Está, pois, na hora de os poderes públicos, que corporizam o Estado, cumprirem a Constituição e quando, porventura, não a consigam cumprir que nos expliquem as razões!

Helena Rato



Durante o mês de janeiro, realizaram-se três sessões de sensibilização em escolas do Lavradio, dirigidas ao Pré-Escolar e às turmas do 1.º ao 4.º ano de escolaridade, no âmbito da apresentação do livro “Põe o Meu Boné”.

As iniciativas tiveram como objetivo promover a consciencialização para a deficiência e a inclusão desde a infância. Ao longo das sessões, para além da leitura e exploração da história do livro, foram dinamizados diversos momentos

Sessões de sensibilização nas escolas do Lavradio promovem inclusão através da experiência sensorial

de experimentação sensorial. As crianças tiveram a oportunidade de percorrer um circuito inclusivo, onde experienciaram diferentes desafios associados à deficiência, nomeadamente a utilização de cadeiras de rodas, a simulação da deficiência visual através do uso de vendas e bengalas, bem como a exploração de livros em relevo e em braille.

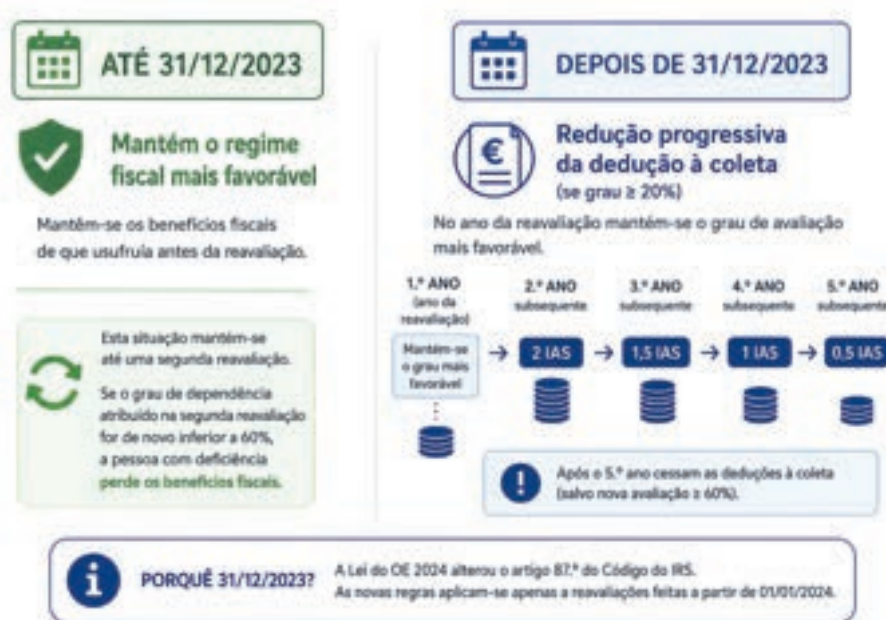
Foram também desenvolvidas atividades com pictogramas, permitindo às crianças contactar com formas alternativas de comunicação que facilitam a compreensão da diversidade

comunicativa - através da experiência direta, as crianças foram desafiadas a reconhecer barreiras, mas também capacidades, reforçando a ideia de que a inclusão se constrói na prática quotidiana.

As sessões revelaram-se momentos de grande envolvimento e entusiasmo por parte dos alunos, que participaram ativamente em todas as dinâmicas propostas. Os resultados desta iniciativa reforçam a importância da educação para a inclusão desde os primeiros anos de escolaridade.

CENTRAIS

Benefícios fiscais e reavaliação da Incapacidade: ainda o caso da aplicação da avaliação mais favorável



AAT - Autoridade Tributária e Aduaneira, reconhecendo que a jurisprudência, decorrente de pelo menos cinco Acórdãos do Supremo Tribunal Administrativo, reafirma o direito à

aplicação da avaliação mais favorável para efeito de benefícios fiscais, revogou o Ofício Circulado 220244 de 29-08-2022 que negava esse direito sempre que, após reavaliação, o grau

A Autoridade Tributária alterou as regras relativas aos benefícios fiscais das pessoas com deficiência após reavaliação do grau de incapacidade e passou a reconhecer o direito à aplicação da avaliação mais favorável em determinadas situações. As novas regras variam consoante a reavaliação tenha ocorrido antes ou depois de 31 de dezembro de 2023, sendo importante conhecer os direitos e benefícios que continuam a aplicar-se em cada caso.

de incapacidade se situava abaixo dos 60%; simultaneamente, a AT emitiu o Circulado 20292 de 17-04-2026 que estipula um novo entendimento para o efeito do abaixamento do grau de incapacidade.

Não tendo esta nota outro objetivo que o de ajudar os visados a melhor defenderem os seus interesses, no âmbito do Circulado 20292, a primeira questão a tomar em consideração, caso a reavaliação do grau de incapacidade, sempre relativo à mesma patologia, seja inferior a 60%, é a data de reavaliação: antes ou depois de 31/12/2023, pois segundo o caso os benefícios fiscais são diferentes.

1.º caso - reavaliação até 31/12/2023
O avaliado tem direito à aplicação do grau de avaliação mais favorável, mantendo, portanto, os benefícios fiscais de que usufruía antes da reavaliação. Esta situação mantém-

se até uma segunda reavaliação. Se o grau de dependência atribuído na segunda reavaliação for de novo inferior a 60%, a pessoa com deficiência perde os benefícios fiscais.

2.º caso - reavaliação depois de 31/12/2023

Neste caso, no ano da reavaliação mantém-se o grau de avaliação mais favorável. Subsequentemente, aplicando o n.º 9 do art. 87 do Código de IRS, e se o grau de incapacidade atribuído for superior ou igual a 20%, aplica-se a seguinte dedução à coleta: 2 IAS (Indexante dos apoios sociais) no ano subsequente ao processo de reavaliação; 1,5 IAS no segundo ano subsequente; 1 IAS no terceiro ano subsequente; 0,5 IAS no quarto ano subsequente; depois deixa de haver deduções à coleta, a menos que haja uma reavaliação que volte a atribuir um grau de incapacidade igual ou superior a 60%.



A ideia de multiplicação dos pães remete-nos para um milagre bíblico. Mas no caso que aqui vamos referir não há milagre nem pães, pelo que pedimos desculpa pela usurpação do título, utilizado apenas para despertar curiosidade a quem nos lê, pois, na

A multiplicação dos pães

realidade, vamos falar da multiplicidade dos graus de incapacidade na legislação portuguesa sobre direitos das pessoas com deficiência.

Com efeito, se até há bem pouco tempo os graus de incapacidade relevantes para efeito de benefícios sociais e fiscais eram os 60% e 80%, atualmente temos, também, os 20%, os 90% e uma proposta que contempla os 35%.

Os 20%, surgiram com a lei do Orçamento de Estado 2024 que introduziu o aditamento n.º 9 ao artigo 87 do Código de IRS, procurando desta forma resolver o litígio sobre a avaliação mais favorável, em caso de abaixamento do grau de incapacidade

decorrente do processo de reavaliação. Em resumo, se uma pessoa com um grau de incapacidade superior ou igual a 60% vê esse grau ser reavaliado para abaixo dos 60%, mas acima dos 20%, o seu benefício fiscal (dedução à coleta do IRS), irá ter uma redução progressiva ao longo de 4 anos até cessar por completo – por outras palavras, o que o Estado dá com uma mão (reconhecimento da relevância fiscal do grau de incapacidade a partir de 20%) tira com a outra (de uma penada jogou fora o princípio da avaliação mais favorável)!

O grau de incapacidade igual ou superior a 90% aparece referenciado como condição para a atribuição de

direitos fiscais acrescidos, sobretudo majoração de deduções à coleta; contudo, não encontramos informação suficientemente explícita sobre quando foi tomada tal decisão, pelo que supomos decorrer de decisões ad hoc, por ventura incluídas nas leis do Orçamento de Estado.

Quanto ao grau de incapacidade igual ou superior a 35%, surgiu como proposta para efeito de quota de emprego de pessoas com deficiência, proposta incluída no projeto de alteração da Lei laboral (pacote laboral) que tem estado em discussão; tal facto tem sido interpretado como sendo uma medida facilitadora do cumprimento das quotas.



Constituição, Convenção e Mecanismo em defesa dos direitos das pessoas com deficiência

Os direitos só existem quando são exercidos

A Constituição e a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência garantem igualdade e proteção contra a discriminação, mas o estudo divulgado pelo Mecanismo Nacional de Monitorização revela que muitos portugueses ainda desconhecem esses direitos e reconhecem persistentes barreiras à inclusão. Mais do que reconhecer direitos no papel, é essencial garanti-los na prática — porque os direitos só existem quando são exercidos.

Em Abril de 1976, a Assembleia da República aprovou a **Constituição da República Portuguesa** que pôs em pé de igualdade as pessoas com deficiência e todos os outros cidadãos, atribuindo-lhes os mesmos direitos e deveres (art.º 71); em Setembro de 2009, Portugal ratificou a **Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência** que lhes garante o livre exercício de todos os direitos Humanos e liberdades fundamentais, sem qualquer forma de discriminação. Compete ao Estado português, através dos órgãos de soberania e de políticas públicas adequadas, cumprir e fazer cumprir o disposto em ambos os diplomas.

Mecanismo - o que é?

No caso da Convenção existe uma entidade independente, que funciona junto da Assembleia da República (Lei 71/2019) e tem por função monitorizar a implementação da Convenção, ou seja, verificar se o Estado português está efetivamente a cumprir os compromissos assumidos. Essa entidade é o **Mecanismo Nacional de Monitorização da Implementação da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (Me-CDPD)**. Por sua vez, o Mecanismo é composto por nove entidades, sendo sete representativas de organizações não governamentais de pessoas com

deficiência. O conjunto destas entidades co-elege o Presidente e o Vice-presidente. Atualmente, o Presidente é Vera Bonvalot, representante da Associação Novamente. O Mecanismo integra, também, um Conselho Consultivo de que a APD faz parte. O Me-CDPD, recentemente, tornou público o Relatório de Atividades de 2025 que inclui as principais conclusões de um **Estudo relativo a Atitudes e Percepções da População Adulta Portuguesa sobre Deficiência**, desenvolvido pelo Observatório da Deficiência e Direitos Humanos (ISCSP-ULisboa), com base numa amostra representativa de âmbito nacional.

Ideias chave das conclusões do Estudo

A esmagadora maioria dos portugueses desconhece a Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência; A grande maioria identifica as barreiras do meio ambiente como sendo o principal fator de exclusão social; Há uma perceção generalizada de que as pessoas com deficiência são vítimas de discriminação, sobretudo no âmbito do acesso ao emprego e à exposição a situações de violência; As políticas públicas consideradas mais inclusivas reportam-se ao investimento nas acessibilidades, à atribuição de produtos de apoio e aos cuidados de saúde.

APD Amadora Curso "Como cuidar do seu bem-estar psicológico"



Objetivo:

Pretende-se capacitar as pessoas que participam neste curso com Informação e ferramentas básicas que lhes permitam cuidar da sua saúde psicológica no dia a dia, contribuindo para aumentar o seu bem-estar psicológico.

Destinatários:

Destina-se a pessoas adultas de qualquer idade e escolaridade. O número de participantes deve estar compreendido entre 8 e 16.

É importante ter em consideração que se trata de um curso psico-educativo, que não tem carácter clínico ou psicoterapêutico, pelo que não é adequado a pessoas com diagnóstico de doença mental grave.

Metodologias:

É um curso prático, experiencial e assente em metodologias da educação não-formal. Os temas são abordados recorrendo a pequenos contos, vídeos e textos que estimulem a reflexão, o debate e a partilha, com base na experiência pessoal e de vida de cada pessoa.

Estrutura, horário e conteúdos: O curso compreende 12 sessões de 75 minutos, com periodicidade semanal (às 4^{as} feiras, das 16h15 às 17h30), onde abordaremos os seguintes conteúdos:

Sessão 1

- Apresentação e expectativas.
- Bem-estar psicológico.
- Mudanças terapêuticas no estilo de vida.
- Autocuidado psicológico.

Sessão 2

- Relaxar o corpo para relaxar a mente, usando técnicas somáticas e respiratórias.

Sessão 3

- Aprender a lidar melhor com pensamentos e emoções difíceis.

Sessão 4

- Começar a ver o mundo de uma forma mais equilibrada, através da gratidão e da apreciação.

Sessão 5

- Usar o poder da imaginação a nosso favor, através da visualização.

Sessão 6

- Desenvolver auto compaixão para transformar a maneira como nos tratamos.

Sessão 7

- Amor, amizade e comunidade: o impacto dos relacionamentos no nosso bemestar.

Sessão 8

- Técnicas energéticas para acalmar emoções difíceis e tornar as ideias mais claras.

Sessão 9

- Treinar a atenção, através de técnicas de meditação. O impacto das redes sociais e da inteligência artificial no bem-estar psicológico.

Sessão 10

- Dar aos outros e receber a dobrar: o impacto da generosidade no nosso bem estar.

Sessão 11

- Plano de ação: como implementar mudanças e criar novos hábitos.

Sessão 12

- Avaliação e encerramento.
- Uma iniciativa da delegação da APD da Amadora

Mais inf.: 214 750 230 / 935 857 683
apdasa@apd-amadora.org.pt



NOTÍCIAS

IV Encontro sobre Arte e Património

APD defende acessibilidade cultural como direito humano

A APD participou no IV Encontro sobre Acessibilidade e Inclusão na Arte e no Património, que decorreu nos dias 22 e 23 de maio, no Museu dos Coches, em Lisboa.

A intervenção da Associação esteve a cargo da Eng.ª Sandra Costa, técnica de acessibilidades da APD, que destacou que, apesar dos progressos registados nos últimos anos, persistem barreiras físicas, sensoriais, cognitivas e digitais que limitam a participação plena das pessoas com deficiência na vida cultural.

Partindo do princípio de que a acessibilidade cultural é um direito humano fundamental e não uma mera adaptação técnica pontual, a porta voz da APD referiu que a integração da acessibilidade nas políticas culturais portuguesas continua a ser desigual e insuficiente.

Entre os principais alertas deixados pela

oradora estiveram a necessidade de criar mecanismos mais exigentes de fiscalização e monitorização, bem como a definição de critérios obrigatórios de acessibilidade para instituições culturais financiadas publicamente. Na sua intervenção, a representante da APD defendeu igualmente um maior investimento público, o combate às desigualdades territoriais no acesso à cultura e a participação ativa das pessoas com deficiência na definição das soluções. Sandra Costa chamou ainda a atenção para os riscos de exclusão associados às novas tecnologias quando estas não são concebidas de forma acessível desde a origem.



É de referir que a APD, no âmbito da acessibilidade cultural, colaborou recentemente na criação de audio-descrição para peças da exposição da CGTP-IN dedicada aos 50 anos da Constituição da República Portuguesa, inaugurada no mês de abril.

CONVOCATÓRIA



APD ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DEFICIENTES

ASSEMBLEIA LOCAL ELEITORAL

Ao abrigo do disposto no n.º 1 do artigo 19.º e para o exercício das atribuições previstas no n.º 4 do Artigo 45.º dos Estatutos da Associação Portuguesa de Deficientes, convoco a Assembleia Local Eleitoral de Montemor-o-Novo para o dia 27 de junho de 2026. A mesa de voto funcionará na Escola de Línguas sita na Rua do Caldeirão 2 – 7050-213 Montemor-o-Novo, estará aberta das 14h00 às 17h00.

Lisboa, 4 de maio de 2026

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

 NOTÍCIAS
APD PortoJaneiro

23 – Esteve presente na reunião de trabalho do Conselho Municipal da Educação de Vila Nova de Gaia, para a eleição do representante das Instituições Particulares de Solidariedade Social que desenvolvem atividade na área da educação, realizada no Auditório da Assembleia Municipal de Gaia.

28 – Participou na Cerimónia de Abertura Oficial - Gaia Capital Portuguesa do Voluntariado 2026, no Auditório Municipal de Gaia.

Fevereiro

5 – Participou numa reunião no âmbito da candidatura de Vila Nova de Gaia a Capital Portuguesa de Voluntariado, reforçando a cooperação entre o Município e as entidades locais, no Auditório Municipal de Gaia.

25 – Participou no encontro “A experiência do golf adaptado no Porto”, no AC Hotel Porto, iniciativa do Município do Porto.

28 – Realizou a Assembleia Distrital para apresentação do Relatório de Atividades e Contas de 2025.

Março

2 – Participou na reunião da Comissão Social de Freguesia de Campanhã, na sede da AEDS – Associação de Educação e Desenvolvimento Social.

4 – Participou na reunião para eleição do representante das instituições sem fins lucrativos do núcleo executivo do CLASP Porto (biénio 2026/2027).

11 – Participou no CLASP Porto, no Auditório da Biblioteca Almeida Garrett.

17 – Reuniu com a Junta de Freguesia de Campanhã para tratar de assuntos institucionais.

25 – Reuniu com o Presidente da Junta de Freguesia de Mafamude sobre questões de interesse comum.

31 – Participou na reunião extraordinária do CLAS de Vila Nova de Gaia, na Assembleia Municipal de Gaia.

Abril

9 – Participou na Comissão Social de Freguesia de Campanhã, com visita ao Espaço Todos.

10 – Assistiu à sessão “Primeira Estratégia Europeia de Combate à Pobreza”, promovida pela Ordem dos Assistentes Sociais, no Espaço Todos.

14 – Participou em sessão participativa da Domus Social, no Espaço Todos.

16 – Esteve presente na reunião técnica

dos Grupos de Trabalho do Plano de Desenvolvimento Social 2024-2028, no Centro Social e Paroquial de Sto. André de Canidelo.

22 – Participou no seminário sobre Estatuto do Cuidador Informal e Processo do Maior Acompanhado, em Grijó.

22 – Recebeu a visita do Banco Alimentar nas suas instalações do Porto.

25 – Participou nas Comemorações Populares do 25 de Abril no Porto, em conjunto com outras organizações.

28 – Participou no grupo de trabalho da CLASP Porto, na Quinta de Bonjónia.

APD BragaJaneiro

29 – Realizou sessão “Saúde/Doença”, orientada pela psicóloga Dr.ª Lurdes Sá, com o tema definição de intenções e cuidado da mente no novo ano.

Fevereiro

6 – Realizou sessão de convívio com experiências sensoriais.

19 – Sessão de Literacia para a Saúde com o tema Hipertensão Arterial, conduzida pelo Dr. António Dias.

23 – Realizou o primeiro passeio anual de 2026.

Março

6 – Sessão de convívio com experiências sensoriais (continuação).

Atividades regulares

Sessões mensais de saúde com diferentes temáticas.

1ª quarta-feira de cada mês: Atelier de Trabalhos Manuais.

2ª e 4ª terças-feiras de cada mês: Chá de Histórias (presencial e online).

**APD Amadora**Novembro

8 – Tomada de posse da nova direção da APD Amadora:

Presidente - Marina Campos; Vice-Presidente - Teresa Santos; Secretário - Fernando Almeida; Tesoureiro - Amândio Costa; Vogal - Ana Paula Andrade; 1.º

Suplente - Pedro Pinheiro; 2.º Suplente - Álvaro Cartas.

APD LeiriaJaneiro

22 – Participação no webinar sobre transição digital e novo módulo de acompanhamento técnico às respostas sociais (Projeto MAAP).

29 – Participação no Plenário do Conselho Municipal do Desporto de Leiria.

Fevereiro

4 e 14 – Participação em reuniões sobre associativismo desportivo na sequência da tempestade Kirk.

14 e 18 – Ações de sensibilização sobre “Desporto Adaptado e Deficiência” na Escola Profissional da Mealhada e ATL de Cavalinhos.

28 – Assembleia Distrital de Sócios (Relatório de Atividades e Contas), seguida de lanche/convívio.

Março

10 – Participação no Ciclo de Conferências de Inclusão – Reabilitação Socioprofissional de Pessoas com Deficiência e Incapacidades, em Alcobaca.

Abril

11 – Participação nas Comemorações dos 50 anos da Constituição da República Portuguesa, na Marinha Grande.

13 – Participação em reunião sobre linhas de apoio do Comité Olímpico de Portugal e crowdfunding.

15 e 16 – Ações de sensibilização em escolas da Marinha Grande e Porto de Mós.



22 – Workshop de Basquetebol em BCR no Pavilhão do Lis.

25 – Participação nas Sessões Solenes Comemorativas do 25 de Abril, em Leiria e Marinha Grande.

27 – Participação nas Jornadas “Proteção Civil para o Setor Social”, na Marinha Grande.

APD Castelo BrancoJaneiro

– Participação no almoço comemorativo

do 118.º aniversário da Filarmónica Recreativa Carvalhense.

Fevereiro

– Presença no 43.º aniversário dos Unidos do Lameirão.

– Eleição do Presidente da APD CB como representante do desporto adaptado no concelho da Covilhã.

Março

– Participação na apresentação do livro de Luís Garra “O Interior é a Razão – Abolição das Portagens, uma história de luta com final feliz”, na Covilhã.

Abril

– Presença na entrega de contratos-programa do Associativismo, no Auditório Municipal da Covilhã.

– Participação no 72.º aniversário do Grupo Bairro de S. Vicente de Paulo.

– Participação nas Comemorações do 25 de Abril na freguesia de Cantar Galo, Covilhã.

Maio

– Participação na 4.ª edição do evento “Covilhã Desportiva” (15 a 24 de maio), promovendo o desporto adaptado com demonstrações de andebol, atletismo, ciclismo e basquetebol adaptados em escolas e espaços desportivos da cidade.

APD LisboaAbril

12 – Demonstração BCR nos Jogos da União, organizados pelos Pioneiros Núcleo de Basket de Loures.

Maio

6 – Participação em ação de sensibilização sobre Prevenção Rodoviária, integrada na 4.ª edição “AEGP – Pensa Saúde”, em Évora.


AGENDA
**APD Amadora
Passeio convívio
a Ferreira do Zêzere**


AAPD Amadora vai promover um Passeio Convívio a Ferreira do Zêzere, em data ainda a definir. Uma iniciativa que pretende promover o convívio entre os sócios da Delegação da Amadora e os seus amigos, reforçando o espírito de camaradagem e a convivência saudável na família APD.

Mais info: 214 750 230 / 935 857 683
apdasa@apd-amadora.org.pt

**Caminhada
no mês de setembro**


Em setembro, a APD Amadora vai organizar uma caminhada destinada aos sócios e amigos, com o objetivo de incentivar o convívio entre todos, promovendo hábitos de vida saudáveis e momentos de partilha e bem-estar. Contamos com a participação de todos para tornar este momento especial e inesquecível!

Mais info: 214 750 230 / 935 857 683
apdasa@apd-amadora.org.pt


DESPORTO
**Arranque da Taça
Nacional de BCR**

No passado dia 26 de abril tiveram início os jogos da Taça Nacional de BCR, com a participação das equipas da APD Lisboa, APD Leiria e APD Sintra. A competição termina a 6 de junho, em Leiria, enquanto a Final está marcada para o dia 10 de junho.


**A Importância do Desporto Adaptado
Um convite à inclusão e superação**

O desporto adaptado é uma poderosa ferramenta de inclusão e desenvolvimento pessoal. Ao praticar atividades físicas ajustadas às necessidades individuais, cada pessoa pode superar barreiras, fortalecer o corpo e a mente, e descobrir novas possibilidades de convivência e realização. Incentivar a participação neste tipo de desporto é promover uma sociedade mais justa, onde todos têm

espaço para brilhar e crescer. O desporto adaptado valoriza o esforço, a determinação e o espírito de equipa. Experimente, participe e faça parte desta mudança positiva! Desporto adaptado: inspiração e inclusão para todos.

Mais info: 214 750 230 / 935 857 683
apdasa@apd-amadora.org.pt


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.

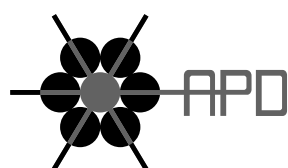
O desporto vai mudar a tua vida!


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.

**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 129430



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>

