

# O MUNDO EXCEPCIONAL

O JORNAL ESCRITO PELOS UTENTES DO PROJETO DE INTEGRAÇÃO SOCIOPROFISSIONAL DA APEXA



## Visitámos a REHACARE

O A APEXA participou na REHACARE International Trade Fair for Rehabilitation and Care, a maior feira do sector, nos dias 20 e 21 de Setembro de 2019, em Dusseldorf na Alemanha. Saiba tudo sobre esta experiência. **Pág.3**

## Avançámos para Lagoa

No dia 3 de Dezembro de 2019, foi inaugurado O projeto LACUS, um Centro de Desenvolvimento Pessoal, no âmbito do protocolo entre o município de lagoa e a APEXA. Conheça o Lacus. **Pág.4**



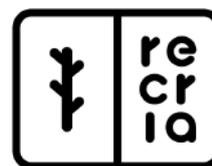
## Como o Covid-19 pode Mudar a Educação?

O coronavírus mudou a forma como os alunos são educados em todo o mundo, passando a ser feita uma “educação em casa”. Se pensarmos a longo prazo, a educação poderá sofrer muitas transformações futuras (para melhor e para pior). **Págs.7 e 8**



## RECRIAR O ALGARVE

A Portugal Inovação Social é uma iniciativa pública que visa promover a inovação social e dinamizar o mercado de investimento social em Portugal. Em outubro 2019, a APEXA foi uma das premiadas desta iniciativa com o projeto Recria - (Centro reabilitativos e Inovadores do Algarve) com um financiamento total de 363 766 €.



Centros Reabilitativos Inovadores do Algarve

Recria - Algarve é um projeto que vai criar seis Centros de Recursos Inovadores, Terapêuticos, Reabilitativos e Inclusivos. Com intervenção numa área de 654 Km2 e dando uma resposta totalmente inovadora na área da saúde a 120 beneficiários, nos concelhos de Albufeira, Lagoa, Silves, Loulé e Portimão. O foco do Recria é o desenvolvimento individual da pessoa através das áreas da Prevenção e da Inovação na Comunidade.

**A APEXA lançou a sua nova plataforma de conteúdos digitais e multimédia: [www.apexaonline.pt](http://www.apexaonline.pt) Pág. 6**



## A APEXA CHEGOU A SUA CASA!

Chegou o novo jornal da APEXA “O Mundo Excepcional”. Mas este jornal não é de todo um jornal qualquer. O Mundo Excepcional é um jornal que tem como premissa promover a INCLUSÃO de pessoas com deficiência ou incapacidade. Mas como se isso não bastasse, propomo-nos ainda a fazer mais. Queremos melhorar a sua qualidade de vida, ajudá-lo a resolver os seus problemas e com isso torná-lo mais feliz.

Queremos que conosco se sinta em CASA. E nos dias de hoje, em que ficar em sua casa é ser um verdadeiro agente de Saúde Pública, queremos dar-lhe os Parabéns!

Parabéns por estar em casa, por estar a cumprir o distanciamento físico sem nunca esquecer a PROXIMIDADE com os outros. Queremos estar mais próximos de si, ajudá-lo neste etapa. E assim nasce este projeto, fruto na nossa insatisfação para com as respostas que existem para a população mais vulnerável da região algarvia. Estamos fechados, é verdade, mas estamos cada vez mais abertos para a comunidade, sensíveis à sua problemática e motivados para aprendermos cada vez mais, fazendo chegar até si as mais recentes inovações terapêuticas e reabilitativas.

Estamos fechados, mas não nos esquecemos de si e de como a nossa ajuda faz a diferença na sua vida, trazendo até si o suporte social, emocional e terapêutico.

Estamos juntos, pois juntos somos efetivamente, mais fortes!

## O FLAMINGO FOI PASSEAR A MONCHIQUE

No dia 16 de novembro de 2019 o grupo do projeto FLAMINGO teve a oportunidade em visitar o concelho de Monchique, através do apoio da Câmara Municipal de Silves. A visita permitiu ao grupo uma experiência diferente, desfrutando a serra de Monchique e o centro da vila, incluindo o convento da nossa senhora do desterro, as casas de artesanato, e o ponto mais alto do Algarve, a Fôia. Os participantes ainda visitaram as caldas de Monchique, onde puderam desfrutar a paisagem do parque Fontes do Amores e da capela Santa Teresa. Os participantes gostaram muito do passeio, pois permitiu o convívio e a interação entre eles, de modo a combater o isolamento social.



## OLIMPIADAS ADAPTADAS EM ALBUFEIRA

Nos passados dias 3, 4 e 5 de Fevereiro a APEXA levou o verdadeiro espírito da Inclusão à Escola Secundária de Albufeira com a 8ª edição das Olimpíadas Adaptadas. A sessão de abertura contou com uma ação de sensibilização junto dos alunos, onde foram apresentados os vários projetos do departamento de Desporto Adaptado - InSports: Torneio Internacional de Futebol Adaptado (TIFA), Liga Futebol pela Inclusão, Golfe Para TODOS, Tornada e Desporto Sénior.

O Projeto das Olimpíadas Adaptadas foi explicado na ação de sensibilização aos alunos quais os desportos adaptados que iriam ser praticados durante o evento: Boccia, Goalball, Polybat, Andebol, Voleibol Sentado e Futebol para Invisuais.

Além dos alunos da Escola Secundária de Albufeira (ESA) estiveram também presentes nas atividades a Santa Casa da Misericórdia de Albufeira, Clube Vela de Tavira, Fundação Irene Rolo e APPCDM Moura.

Este evento culminou no dia 5 de Fevereiro com um jogo do Campeonato Regional de Andebol Adaptado.

Durante a 8ª edição das Olimpíadas os utentes da APEXA tiveram também a oportunidade de poder usufruir de uma atividade proporcionada pela Escola de Trânsito de Albufeira.



O Seu filho senta-se em “W”?

## Cuidado!

A posição de sentar em “W” (w-sit) é uma postura assumida quando a criança se senta no chão, com as pernas posicionada em formato de um “W”. Muitas crianças colocam-se frequentemente na posição em “W” quando sentadas no chão e assim permanecem durante algum tempo a brincar, sem qualquer iniciativa de mudar de posição. As crianças precisam de brincar e quando estão concentradas num brinquedo, não se preocupam com a sua postura, muito menos em manter o seu equilíbrio. Sentadas na posição em “W” mantêm a estabilidade da anca e do tronco, o que lhes facilita a manipulação e as brincadeiras.

O problema é que esta posição é tão estável, que a criança não necessita de realizar rotações de tronco e transferência de peso do seu corpo, durante as suas atividades lúdicas, o que faz com que não fortaleça os diversos grupos musculares, o que proporciona também uma menor coordenação motora e equilíbrio. Para além disso, com esta posição mantida por longos períodos de tempo, é provável a ocorrência de problemas ortopédicos associados, nomeadamente ao nível da anca, devido a encurtamentos musculares. Para a anca se desenvolver corretamente, é necessário que o fémur esteja encaixado no acetábulo e quando isto não acontece, a situação evolui para uma anca instável. Esta posição não é adequada! Pais, cuidadores e educadores corrijam sempre que possível esta posição (w) nas pernas das crianças.

### Como evitar ou corrigir?

A forma mais fácil de prevenir, é evitar desde início que se torne um hábito recorrente esta posição. As crianças devem ser estimuladas a mudar de posição e devem ser chamadas à atenção para corrigirem a sua postura, por exemplo, podem colocar as pernas esticadas ou cruzadas “à chinês”, sempre com comandos verbais simples e eficazes para a criança compreenda e se necessário exemplificar. Nos casos em que a correção para a criança é mais complicada devido a este hábito estar demasiado sólido, habitue o seu filho a brincar sentado numa mesa adequada ao seu tamanho, para evitar posturas incorretas.

### PROJETO RIA GANHA “BPI CAPACITAR”

O BPI e a Fundação “la Caixa” lançaram a 10ª edição do Capacitar, um prémio para apoiar projetos que promovam a melhoria da qualidade de vida, a ocupação e a autonomia de pessoas com deficiência ou incapacidade permanente em situação de vulnerabilidade social. No dia 6 de Novembro, A APEXA foi uma das instituições distinguidas pelo prémio BPI “la Caixa”, com o projeto que se candidatou, que tem como objetivo dar uma resposta terapêutica e de ocupação de tempos livres, especializada para crianças, jovens autistas e suas famílias, bem como Melhorar a integração social e facilitar a atividade profissional dos pais.



### REHACARE 2019 FOMOS À ALEMANHA

A APEXA participou na REHACARE - International Trade Fair for Rehabilitation and Care, a maior feira do sector, nos dias 20 e 21 de Setembro de 2019, em Dusseldorf na Alemanha. A REHACARE é a principal feira internacional de reabilitação, prevenção, inclusão e assistência. Esta feira com ampla experiência no mercado, é uma plataforma ideal para qualquer pessoa com deficiência, necessidade de cuidados e instituições. A qualidade e diversidade do REHACARE são refletidas em vários parques Temáticos, através de eventos informativos, representantes da indústria, prestadores de serviços, autoridades pagadoras e expositores sem fins lucrativos. Mais de 900 expositores nacionais e internacionais apresentaram uma combinação de demonstrações de produtos e soluções complexas de sistemas.

Esta feira permitiu à instituição estabelecer contactos/Parcerias com diversas empresas ao nível de material terapêutico e softwares, observar os avanços tecnológicos e proporcionar a visão de como realizar uma feira desta envergadura.

## ORGANIZE A SUA QUARENTENA!

Já pensou em coisas que gostaria de fazer mas que não tinha tempo? Pois bem, o momento presente pode ser uma oportunidade para isso. Tem crianças em casa? É importante criar atividades que as mantenham ocupadas, distraídas e ativas. Está em teletrabalho? É então necessário fazer uma boa gestão do tempo. Qualquer que seja a situação em que se encontra, manter rotinas e organizar o seu tempo é uma ajuda valiosa. E como fazer isso? Criando um horário semanal. **Organize a sua quarentena!** Você conhece a sua família melhor que ninguém, é importante criar um horário que seja adequado a todos e vá ao encontro das vossas necessidades. No entanto, deixaremos aqui algumas ideias e sugestões que poderão ser úteis. Se tem crianças em casa, organize o seu dia-a-dia de modo a ter momentos só para si. Pode parecer difícil, mas dependendo da idade das crianças pode-se ajustar o horário, por

### LACUS - LAGOA INCLUSIVA

No dia 3 de Dezembro de 2019, foi inaugurado O projeto LACUS, um Centro de Desenvolvimento Pessoal, no âmbito do protocolo entre o município de Lagoa e a APEXA. A intervenção do projeto LACUS centra-se no concelho de Lagoa, mas também dará resposta aos concelhos de Portimão e Silves. O Lacus pretende atuar em:

- Apoio complementar a grupos socialmente vulneráveis;
- Criação de um espaço Lúdico e Ocupacional para Jovens Adultos com Deficiência;
- Expansão do Centro de Apoio Terapêutico da Apexa- WithCare.

### DIA 3 DE DEZEMBRO

Para comemorar o dia 3 de Dezembro, dia das pessoas com Deficiência, a APEXA participou num evento de cariz regional na Marina de Albufeira, organizado pela GNR através da Secção de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário de Albufeira. Ao longo do dia, dinamizaram-se várias atividades direcionadas para pessoas com deficiência. No dia seguinte, decorreram ações de sensibilização na cidade de Albufeira direcionadas à comunidade, incentivando o respeito para os direitos de igualdade das pessoas com deficiência, consciencializando a população, por exemplo para Não ocupar os lugares de estacionamento destinados às pessoas com deficiência.



exemplo se a criança é pequena pode aproveitar o tempo da sexta para ter “o seu momento”, ou até mesmo à noite depois das crianças adormecerem. O importante é que tenha momentos para si, ter esse tempo só seu! Seja para relaxar, seja para descontraír, seja até para trabalhar de forma mais concentrada. Faça o horário juntamente com as crianças, isso fará com que elas se sintam mais comprometidas. Avalie as atividades que as crianças poderão fazer de forma autónoma e as atividades que necessitarão da sua participação ou supervisão. Isto permite-lhe gerir também o seu tempo para as tarefas domésticas e/ou trabalho.

### Deficiência física? Como conseguir o que necessita

Muitas pessoas com algum tipo de incapacidade têm necessidade de adquirir os chamados “produtos de apoio”, que podem incluir por exemplo, uma cadeira de rodas, camas articuladas, cadeiras de banho, sistemas de transferência (para acamados), andarilhos entre muitos outros equipamentos de saúde que auxiliam na minimização dos défices de mobilidade e autonomia. O que muitas pessoas não sabem é que o Instituto de Segurança Social pode atribuir, a pessoas com deficiência, a possibilidade de adquirir esses mesmos equipamentos, a custo zero. **“Como? Onde tenho que me dirigir? Que documentos devo entregar?”**

#### SAPA - Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio

O SAPA é o sistema nacional através do qual o Instituto de Segurança Social, I.P. atribuí a quem necessite e disso faça prova (incapacidade igual ou superior a 60%), a compensação financeira pela aquisição de equipamento de apoio (cadeiras de rodas, camas articuladas, andarilhos, próteses, entre muitos outros equipamentos).

## A MINHA QUARENTENA...

“Tenho sentido alguma preocupação com tudo isto que se está a passar.

Não pensei que durasse todo este tempo esta quarentena nem sei quando vai terminar, isso leva-me a que muitos dias esteja ansioso e um pouco frágil.

Com a ajuda da minha mãe, tenho passado um pouco melhor o tempo. Vamos fazendo uns docinhos, treino acordeão, dedico alguns dias a um dos meus hobbies, a fotografia, e tenho jogado Petanca, com o meu pai.

Passo algum tempo no computador, mas por vezes sinto-me desmotivado para ultrapassar os meus dias. Com tudo isto sinto-me, um pouco cansado e a sinto muita vontade de sair à rua.

Fico triste pois sinto saudades de conviver com os meus amigos, familiares e colaboradores da APEXA, apesar de ter contacto com eles tanto nas redes sociais, como por chamada telefónica.

Agradeço muito o apoio que tenho sentido da minha família, nomeadamente da minha mãe, que tem sido incansável no sentido de procurar atividades novas que eu possa fazer em casa.

Espero que tudo isto termine em breve e que possamos todos estar novamente juntos! “

Testemunho Real do Utente  
TITO NETO

**Envia o teu testemunho para:**  
ip@apexa.org



No caso de pessoas que adquiriram deficiência por acidente de trabalho, a atribuição de produtos de apoio é da total responsabilidade da seguradora.

A atribuição dos diversos produtos de apoio é da responsabilidade do Ministério da Saúde (quando a prescrição foi feita por unidades hospitalares), do Ministério da Educação (produtos de apoio indispensáveis para o acesso ao currículo, na educação pré-escolar, básica e secundária), do IEFP (no âmbito da reabilitação profissional) e do Instituto de Segurança Social I.P. (centros de saúde e outras entidades definidas pela tutela).

A APEXA, através do seu Gabinete de Intervenção Social, está disponível para ajudar neste processo e esclarecer todas as suas dúvidas.

Ligue para a nossa linha de emergência social, falará com alguém que o irá esclarecer.



## FESTA DE NATAL 2019

No dia 14 de dezembro realizou-se a Gala de Natal da APEXA no pavilhão da Guia. O evento contou com diversas atuações protagonizadas pelos nossos utentes e artistas convidados. Durante a gala foram apresentados os projetos constituintes do universo da APEXA.



Estiveram representados na gala de natal, os nossos parceiros, amigos, pais, encarregados de educação aos quais agradecemos a presença e amizade. Foram homenageados os utentes que mais se destacaram nas várias categorias ao longo do ano. Atleta, Autonomia, Revelação, Utente e Pessoa do Ano foram algumas das distinções que fizeram desta noite, uma noite excepcional.

A terminar, o momento mais esperado pelos mais novos, com a oferta de presentes oferecidos pelos nossos parceiros. Uma ocasião onde a partilha e o espírito natalício foi evidenciado por toda a família da APEXA.

Um Feliz Natal e um Excepcional 2020 a Todos!



## WWW.APEXAONLINE.PT

Com o propósito de continuar a aproximar-se da comunidade e lutando para "criar inclusão e mantermo-nos ativos na comunidade. Prestar apoio; Criar laços; fazer com que as pessoas sintam a nossa presença. Quando se fala de inclusão, fala-se de uma nova postura da sociedade, de uma sociedade que se admite enquanto heterogénea e que permite viver com as diferenças para que elas não se tornem em desigualdades" pode ler-se no Manifesto Pela Inclusão que serve de base a este projeto. O Projeto faz parte do conjunto de alterações de métodos de trabalho por causa da pandemia covid-19, Assim, a APEXA vai "continuar a sua presença ativa e assídua na comunidade, só que na internet" e, de acordo com o Nuno Neto - Presidente, "só em situações muito particulares é que estarão presentes fisicamente em locais públicos." Exemplo disso são as sessões de proximidade com as famílias e utentes, serviço que a associação já disponibiliza digitalmente através de videoconferência. Mantendo também em funcionamento o recente "Amigo Excepcional" um projeto de proximidade com as pessoas afectadas socialmente pela COVID-19.

## COMO PROMOVER A AUTONOMIA DO SEU FILHO

Antes da pandemia Covid-19 vivíamos numa sociedade consumista e acelerada, em que o mundo laboral ocupava uma grande parte do tempo dos pais. Vivíamos com grandes exigências num estilo de vida stressante e pouco saudável. Estes fatores de desgaste e de consumo de tempo refletem-se na rotina e nas relações familiares. Sobretudo na autonomia dos filhos. Quando o tempo é curto, os pais não permitem que os filhos façam tarefas normativas do desenvolvimento como vestir/despir, calçar, comer, etc. Ou seja, os pais focam-se na economia do tempo e na forma mais eficiente de realizar as tarefas do quotidiano, colocando o desenvolvimento da criança em segundo plano. Uma vez que não concedem à criança tempo e espaço, nem a oportunidade de falhar e criar novas estratégias para concretizar tarefas. O nosso estilo de vida é o grande sabotador do desenvolvimento natural da criança!

Outro fator que interfere na autonomia das crianças é a superproteção. O conforto que os pais conferem às suas crianças tem repercussões porque ao dar tudo pronto e tudo feito, elas não vão desenvolver a capacidade de resolução de problemas e do pensamento crítico. Estamos a dificultar o processo de superação das exigências que as esperam no futuro e assim, impedir que se tornem competentes na realização das tarefas.

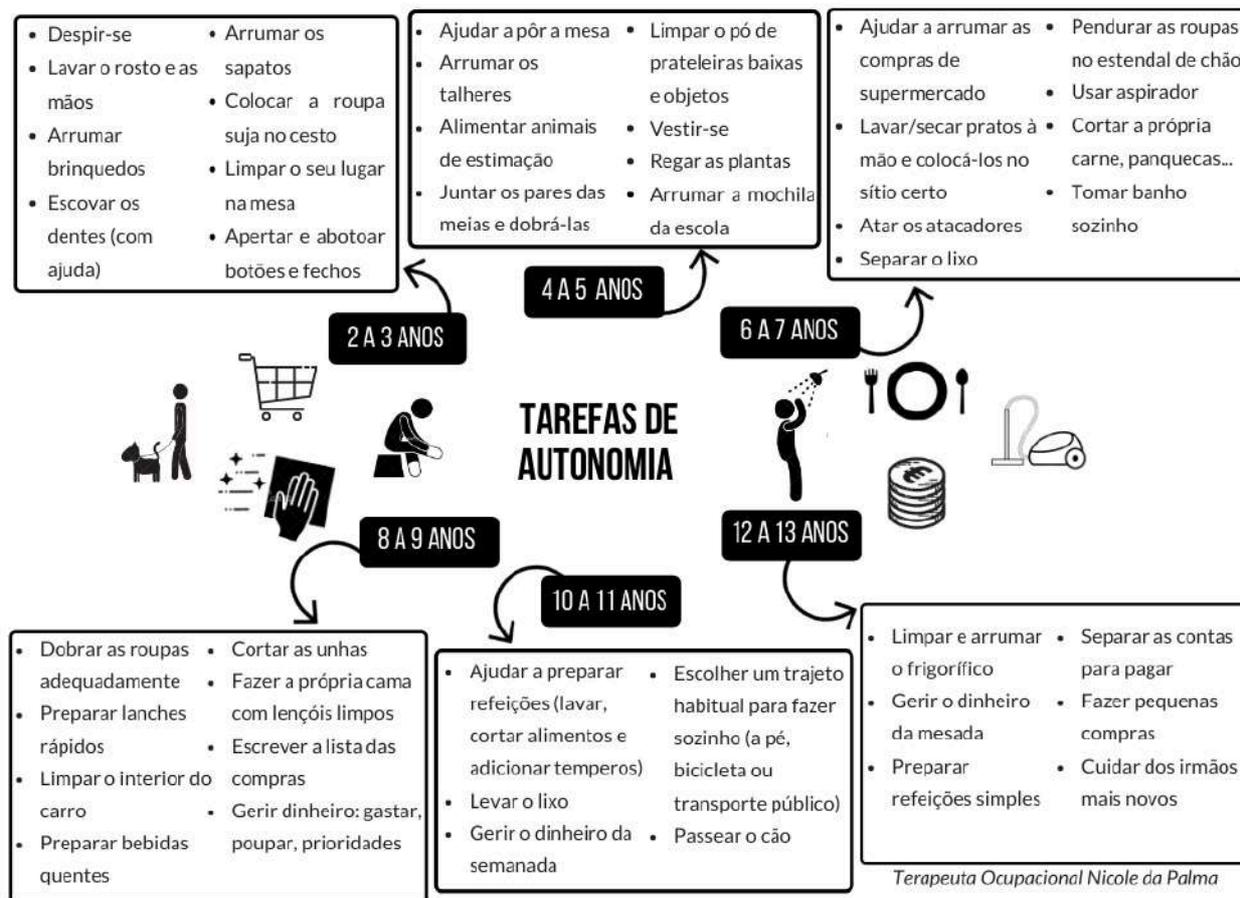
Quando se repete uma tarefa diariamente com sucesso, esta vai transformar-se numa rotina. Mas se alguém a faz pela criança, está a indicar-lhe que não está apta para realizá-la. O que compromete uma rotina diária satisfatória. Para criar novos hábitos e rotinas é necessário consistência, persistência e tempo até que, se torne uma competência adquirida. É da máxima importância incentivar as nossas crianças na participação nos diversos momentos do quotidiano. Para que, de uma forma sustentável e acompanhada, possa reforçar a aprendizagem e o desenvolvimento das suas competências, fomentando o seu desempenho nos desafios que lhes são colocados.

Para promover a autonomia do seu filho, de acordo com a sua idade, partilho consigo algumas atividades. Aproveite o tempo em família para educar e desenvolver as competências do seu filho de uma forma divertida e descontraída.

# FIDELIDADE

SEGUROS DESDE 1808

## DICAS PARA EDUCAR E DESENVOLVER AS COMPETÊNCIAS DO SEU FILHO



## COMO O COVID-19 PODE REFORMULAR A EDUCAÇÃO?

O coronavírus (Covid-19) mudou a forma como os alunos estão a ser educados em todo o mundo, passando a ser feita uma “educação em casa” ou um “ensino à distância”. Se pensarmos a longo prazo, a educação pode sofrer transformações futuras (para melhor e para pior), principalmente em 3 níveis:

## 1. A educação pode sofrer inovações surpreendentes

Um dos problemas que sempre se colocou quando se fala do meio educativo é da falta de motivação por parte dos alunos. Muitas abordagens académicas baseiam-se em palestras e materiais de sala de aula que não cativam os alunos. Contudo, o Covid-19 está a tornar-se um estimulante para que as escolas em Portugal, e em todo o mundo, procurem soluções inovadoras num período relativamente curto.

Na China, os estudantes começaram a ter acesso a material didático através de transmissões de televisão ao vivo. Na Nigéria, as aulas estão a ser lecionadas online, através de videoconferências. No Líbano, os alunos estão a filmar as suas atividades físicas para enviar aos professores de modo a obter feedback sobre os seus desempenhos. Um pouco por todo o mundo a aprendizagem online e outras ferramentas digitais estão a ganhar terreno no campo da educação, e Portugal não é exceção, através das salas de aula virtuais.

Quais são, então, as consequências destas mudanças no futuro da nossa educação? A aprendizagem presencial tradicional em sala de aula será, certamente, complementada com novas modalidades de aprendizagem. A aprendizagem pode tornar-se num hábito mais integrado às rotinas diárias, mais valorizado. Vídeos educativos, plataformas digitais, jogos e exercícios interativos serão algumas das ferramentas que o mundo virtual trará para a educação tradicional e que serão aperfeiçoadas durante este período de Covid-19.

## 2. As parcerias educacionais público-privadas podem crescer

Governo, editoras, profissionais da educação e redes de telecomunicações têm-se unido para permitir a utilização de plataformas digitais como uma solução temporária para o atual momento.

Toda esta situação pode levar a que, no futuro, as entidades públicas e privadas aproveitem as várias medidas que já tomaram, para criar e fortalecer parcerias e dar-lhes importância.

De facto, o Covid-19 está a forçar educadores, pais e alunos a pensar criticamente, a comunicar, a colaborar, a resolver problemas, a serem criativos e serem ágeis. Mas toda esta situação está, igualmente, a estimular muitas mentes do mundo (entidades públicas e privadas) a encontrar novas formas de agir, o que será uma mais-valia para o futuro.

## 3. A exclusão digital pode aumentar

As escolas estão a procurar soluções para o ensino possa continuar, mas a qualidade da aprendizagem dependerá fortemente do nível e da qualidade do acesso digital.

Nem todos os alunos têm um computador ou um tablet em casa. Nem todos os alunos têm internet no seu domicílio. Quando as aulas transitam para online verifica-se uma desigualdade, na medida em que haverá crianças que não conseguirão ter as ferramentas necessárias para manter a aprendizagem. As famílias mais vulneráveis do ponto de vista económico serão aquelas que irão ficar de fora do ensino online e as crianças ficarão, ainda, mais para trás.

Na verdade, esta diferença entre os alunos não se limita apenas com o acesso a um computador e internet, mas também se relaciona com o próprio contexto familiar. Nem todos os pais têm o nível de alfabetização digital necessário para ajudar os seus filhos a mudarem para a aprendizagem online e os recursos que tinham como objetivo a inclusão de todos, resultará em desigualdade.

Com a Covid-19, a Educação está obrigada a reinventar-se e isso pode trazer transformações positivas no futuro, em que a tecnologia passará a ser utilizada como um complemento em sala de aula. Contudo, as atuais possibilidades de ensino à distância acarretam inúmeras desigualdades no acesso à aprendizagem. As escolas irão ter de reformular todas as planificações e descobrir estratégias que minimizem as diferenças. Será, com certeza, um desafio.



*“Se Queres ser Cego... Sê-lo! Se podes ver, aprecia!”*

José Saramago

Este jornal Escrito pelos Utentes do Projeto de Integração Socioprofissional e do Projeto Pró-Vida uma atividade inserida no âmbito das sessões da promoção de Autonomia e Treino de Competências. Durante as aulas de Tecnologias de Informação e Comunicação os Utentes abaixo procederam à redação dos textos com Orientação e Supervisão Técnica dos nossos terapeutas.

Tito Neto - Tiago Silva - Sandra Nobre - Ricardo Couto - Vera Monteiro - Cláudio Gomes - Angela Pereira - Mónica Teixeira - Luís Palmeira - Gonçalo Coelho - Marco Catarino - Olga Popa



ANUNCIE AQUI

910 629 341 formacao@apexa.org