

COM OS OLHOS NAS MÃOS

Boletim Informativo



O boletim informativo da Associação de Apoio aos Deficientes Visuais do Distrito de Braga pretende ser um espaço trimestral dedicado ao trabalho desenvolvido pela equipa técnica de todas as valências (Rádio União - A Nossa Voz, CAARPD e CAVI), no sentido de informar e promover a reflexão crítica sobre diversas questões relacionadas com a deficiência.

Esta edição dispõe de um espaço dedicado a uma beneficiária do CAVI que se disponibilizou a apresentar o seu testemunho do que é viver com o diagnóstico de Esclerose Lateral Amiotrófica.

Nesta edição:

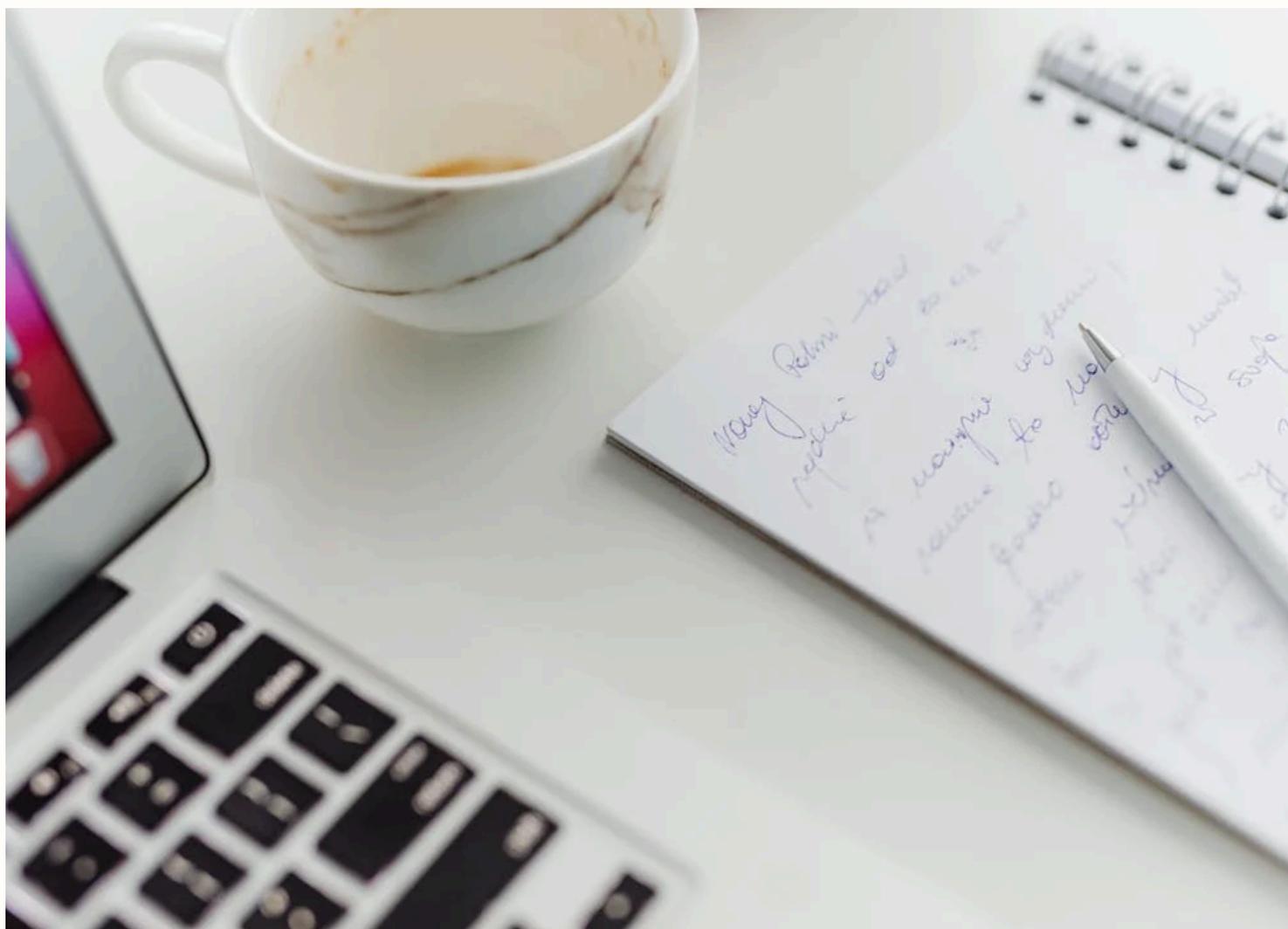
I - AADVDB celebrou 29 anos com reeleição de Domingos Silva

II - Viver com E.L.A.

III - Sentir é para todos - Sexualidade e Deficiência

IV - Hidroginástica e Estimulação Cognitiva

V - Hellen Keller: **Escritora e Ativista Social**



AADVDB celebrou 29 anos com reeleição de Domingos Silva

A Associação de Apoio aos Deficientes Visuais do Distrito de Braga (AAADVDB) celebrou, a 19 de janeiro de 2025, o 29º aniversário com um evento especial que reafirmou o seu compromisso com a inclusão.

Durante a celebração, tomou posse Domingos Silva, que foi reeleito para o seu último mandato como presidente da direção, destacando o seu papel fundamental no desenvolvimento da instituição.



AADVDB celebrou 29 anos com reeleição de Domingos Silva

O presidente da Câmara da Póvoa de Lanhoso, Frederico Castro, manifestou apoio incondicional a Domingos Silva, sugerindo até a revisão dos estatutos para permitir a sua continuidade no cargo. Entre as principais conquistas da AADVDB sob a sua liderança estão o Centro de Apoio à Vida Independente (a aquisição da sede e criação de uma rádio inclusiva).



AADVDB celebrou 29 anos com reeleição de Domingos Silva

O próximo desafio e objetivo que se segue é a concretização de uma residência autónoma para os beneficiários da associação. Um objetivo que conta com o apoio da autarquia e da comunidade.



“Temos de mudar os estatutos para que continue a ser presidente”

Frederico Castro (Presidente da CM Póvoa de de Lanhoso)

Viver com E.L.A

Aos 42 anos, fui diagnosticada com Esclerose Lateral Amiotrófica. Não! Não queria acreditar. O mundo desabou não só para mim, mas também para a minha família, amigos e todos os que convivem comigo. Atrevo-me a dizer que, para o meu marido e filhos, foi uma grande desilusão e um choque emocional. Ninguém sabia o que nos esperava. Chorámos muito juntos. O sentimento de impotência tomou conta das nossas vidas.



Viver com E.L.A.

Mesmo após o diagnóstico, havia uma esperança de que não era real.

Continuei a trabalhar. Sou muito grata aos meus superiores pelo apoio e compreensão que me deram. Sempre adaptaram o trabalho à minha capacidade e nunca me fizeram sentir inferior aos meus colegas de trabalho. Da mesma forma, os meus colegas nunca me julgaram; pelo contrário, foram sempre muito compreensivos. Até que chegou o dia em que eu já não conseguia usar as minhas mãos e a falta de equilíbrio tornou-se uma insegurança que me impediu de ser autónoma.



Viver com E.L.A.

Em menos de um ano, precisei de uma cadeira de rodas e de uma máquina para me ajudar a respirar. Esta doença afeta todos os músculos do nosso corpo. Sim, é assustador tudo o que nos espera. A aceitação demorou a chegar, pois o prazo de vida dado pelos médicos é de dois a três anos. Como se o diagnóstico não fosse suficiente, tivemos que lidar com mais uma terrível notícia.

Mas, como a união faz a força, no meu caso não foi diferente. Aqueles que estavam comigo — família, amigos, conhecidos — antes da doença continuam ao meu lado até hoje.

Com muito amor à minha volta, a aceitação tornou-se mais fácil. Aceitação nunca é a 100%; apenas aprendemos a viver com as dificuldades e barreiras diárias.

Viver com E.L.A.

A doença não me isolou. Continuo a sair, a ir a restaurantes, passear à beira-mar, participar em convívios de família e com amigos, e a fazer tudo o que me interessa. Simplesmente a minha presença agora é diferente. Agradeço imensamente ao meu marido e filhos por todo o apoio; sem eles, nada seria possível.

Sou, por natureza, muito otimista. Cada desafio que surge na vida é para ser enfrentado sem pensar duas vezes. Este desafio é difícil para mim e para quem me rodeia, mas, mesmo assim, não deitamos a toalha ao chão. Cabeça erguida e seguir em frente. A doença nos ensinou a viver um dia de cada vez, sem grandes planos para o futuro.

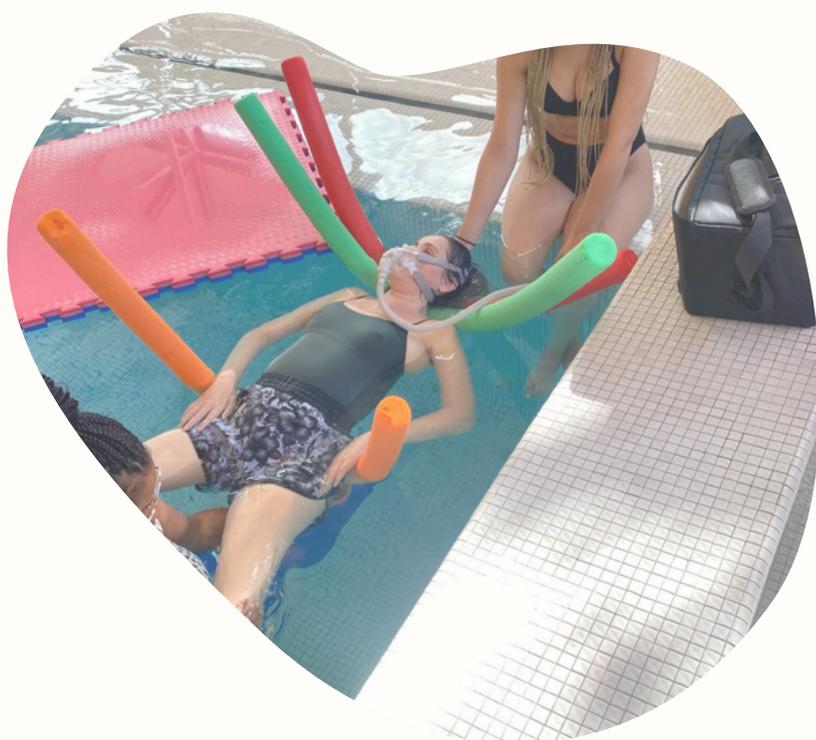


Viver com E.L.A.

Nem tudo é ruim. Digo que a doença abalou e modificou as nossas vidas, sem dúvida alguma, mas também nos ensinou muito. Agora, vemos a vida com uma expectativa muito diferente. O que antes era corrido, sem tempo para nada, hoje vejo que há tempo para tudo. Basta uma pessoa querer.

Susana Silva

*Beneficiária do Centro de Apoio à
Vida Independente*



Sentir é para todos: Sexualidade e Deficiência

Aos olhos da sociedade, a sexualidade e a deficiência parecem ser duas palavras que não se cruzam. Contudo, o desenvolvimento da sexualidade é uma etapa fundamental na vida do ser humano, sendo considerada uma necessidade imprescindível.



Quando pensamos na sexualidade e intimidade desta população, podem surgir muitas questões: “como é que fazem?”, “é possível?”

Sentir é para todos: Sexualidade e Deficiência

Portugal permite, por lei, a esterilização (laqueação ou vasectomia) de adultos e menores com deficiência.

Nos últimos anos, a nível internacional, esta prática tem vindo a ser repreendida e considerada uma violação do direito sexual, reprodutivo e à autodeterminação. Cerca de 11 países da União Europeia não permitem, por lei, esta prática. No entanto, em Portugal é permitido fazê-lo. Perante este cenário, Maria Neves, presidente do CNECV (Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida) afirma ser fundamental rever a lei.

Em 2024, cerca de 20 associações portuguesas assinaram uma carta aberta, exigindo a criminalização desta prática em Portugal.

“A esterilização é consequência do nosso imaginário do que é uma pessoa com deficiência e a sua sexualidade. Continuamos a entender que não são capazes de tomar decisões.”

Sentir é para todos: Sexualidade e Deficiência

Uma mulher com deficiência intelectual pode ser mãe?

Por todo o mundo existem pais e mães com deficiência. Tiago Gil Oliveira, da Sociedade Portuguesa de Neurociências, refere que “são diversas as doenças que afetam o cérebro, resultando em diferentes tipos e graus de deficiência intelectual (...), podendo ser ligeira (e não comprometer significativamente o dia-a-dia da pessoa), como severa. Pode ainda ser progressiva ou estável.” No caso de ser estável, “pode ser possível - com o devido acompanhamento, trabalhar a capacitação para lidar com este e outros desafios.”

Cristina Pires, de 37 anos, vive em Fafe e tem uma deficiência intelectual ligeira: tem um emprego, mora com o seu parceiro e tem dois filhos: um rapaz de 11 anos e uma rapariga de 6.

É acompanhada na CERCIFAF, onde pode recorrer sempre que ocorre alguma dificuldade, porque “é preciso uma aldeia para criar uma criança.”



Sentir é para todos: Sexualidade e Deficiência

“A educação pode fazer a diferença. Existe a ideia de que são pessoas que não têm desejo sexual. Mas todos precisamos de ser amados, de ser tocados, por isso temos de encontrar formas de (as pessoas com deficiência) o fazerem em segurança.”

Ivone Félix - formadora de educação sexual adaptada a pessoas com deficiência



Hidroginástica

A hidroginástica é uma excelente opção para estimular a prática de Exercício Físico em pessoas com Deficiência Visual.

Conseguimos promover o aumento da mobilidade e força muscular e ainda equilíbrio e postura.

Verificamos ainda um aumento da socialização, promovendo a interação social e redução do stress, resultando na melhoria do humor e redução da ansiedade.



Estimulação Cognitiva

A estimulação cognitiva em pessoas com deficiência visual é essencial para promover o desenvolvimento e manutenção das funções cognitivas. Um exemplo de atividades a realizar é o jogo do bingo, utilizando palavras.

É essencial adaptar as atividades às necessidades e habilidades individuais de cada pessoa.

Este tipo de atividade permite promover a inclusão social e autoestima, destacando o seu papel no trabalho da memória a curto prazo.



Hellen Keller

Escritora e Ativista Social

“Aquilo que eu procuro não está lá fora, mas sim dentro de mim.”



Hellen Keller foi uma escritora e ativista social. Com deficiência visual e auditiva, foi a primeira pessoa a entrar para uma instituição do ensino superior, formando-se em filosofia e lutando pela defesa dos direitos sociais das mulheres e das pessoas com deficiência.

Aos 19 meses de vida contraiu uma doença, na altura diagnosticada como febre cerebral que resultou em cegueira e surdez.

“Nestes anos sombrios e silenciosos, Deus tem usado a minha vida para um propósito que eu não conheço, mas um dia entenderei e ficarei satisfeita.”

Hellen Keller

Escritora e Ativista Social



A sua primeira palavra foi água: sendo soletrada numa das mãos e sentida na outra, despertando o entendimento da palavra. Num só dia Helen conseguiu aprender trinta palavras.

Mais tarde aprendeu os alfabetos Braille e Manual, o que facilitou a sua escrita e leitura.

Além de aprender a ler, escrever e falar, estudou as disciplinas do currículo regular da escola.

Antes de se formar, Hellen escreveu a sua biografia, intitulada “A História da Minha Vida”, publicada em 1902.

Até à próxima edição!



Acompanhe-nos em: www.aadvdb.pt