

Nº22
FEVEREIRO
2025

AUTÊNTICO

O JORNAL OFICIAL DA APPDA LISBOA



NESTA EDIÇÃO:

DESAFIO AUTÊNTICO
A MEIAS

O QUE TEM ACONTECIDO

DATAS
FESTIVAS

ATÍPICA

THE ZIGUAIS

A NÃO PERDER

EDITORIAL

Trabalho como psicomotricista na APPDA LISBOA desde 2011, tendo feito grande parte do meu percurso a intervir nas escolas com crianças e jovens integrados no ensino regular, sendo este o segundo ano em que desempenho funções no CACI com população adulta. Passando pelas várias faixas etárias, cada uma com as suas necessidades específicas, considero que a atividade motora tem uma grande importância para a qualidade de vida e autonomia funcional de uma forma geral. É através do corpo e do movimento que aprendemos e que nos relacionamos com os outros e com o ambiente que nos rodeia, pelo que é importante que este seja o mais adequado e funcional possível para um desenvolvimento saudável e harmonioso.

Também a atividade física/motora tem uma grande importância, seja no que toca ao desenvolvimento motor e manutenção da mobilidade, capacidade de manusear objetos, equilíbrio, prevenção de quedas e outras habilidades tão importantes para a autonomia nas atividades diárias, seja no que se refere à interação e convívio com os demais, integração de regras e convenções sociais, e ainda no que diz respeito aos parâmetros relacionados com a saúde física, mental e bem-estar geral.

Na APPDA LISBOA damos uma grande importância a este tipo de trabalho, não só com a intervenção psicomotora feita desde a intervenção precoce até à idade adulta/sénior, mas também em todos os projetos de atividade motora adaptada que são desenvolvidos nas várias valências, sejam as aulas de CrossFit e eventos relacionados com o Desafiar Limites, a participação em modalidades desportivas adaptadas, tais como surf e rugby, a participação nas sessões realizadas na piscina, a participação em atividades desportivas com outras instituições no âmbito do intercentros, entre outras.

Esta edição do Jornal AUTêntico dá algum destaque às atividades que têm sido desenvolvidas no âmbito do Desafiar Limites, desde os projetos de inclusão nas escolas com os mais novos, até aos eventos desportivos de inclusão nas nossas instalações abertos a todo o público. Podemos ainda ler sobre a participação nas Jornadas da Saúde, Social e de Educação promovidas pela Câmara Municipal de Salvaterra de Magos, onde a equipa da APPDA LISBOA abordou o tema “Inclusão e participação das pessoas com deficiência na comunidade” e ainda sobre a participação no simpósio da Federação Portuguesa de Autismo. É dado também destaque para às atividades comemorativas que decorreram na, e pela, APPDA LISBOA neste último trimestre, relacionadas com o Natal e mercados da Época, com o Carnaval, com o Dia dos Afetos e ainda as atividades com a nova animadora da valência do Lar Residencial. Surgiu também o novo projeto “Da horta para o prato”, onde podemos provar iguarias deliciosas feitas na nossa cozinha pedagógica com produtos vindos da horta/jardinagem da APPDA LISBOA. Por fim, podemos ler sobre as ações desenvolvidas pela Atípica e as várias formações dadas. Fica ainda o agradecimento pelo donativo da empresa Novo Nordisk. Para finalizar temos os nossos jogos e não percam os destaques e notícias de última hora. Boa leitura!



Sara Teixeira

Desenhada por Tiago Almeida
(fevereiro de 2026)

DESAFIAR LIMITES 2025/26

Nesta edição do AUTêntico voltamos a dar destaque ao projeto DESAFIAR LIMITES! Cinco anos consecutivos em constante evolução merecem todo o nosso aplauso.

Aliando a prática física à inclusão, este projeto continua a atuar em diversos eixos: Escolas, APPDA LISBOA (CACI e EEE), eventos na comunidade e, claro, as aulas para os colaboradores!

Analizamos agora em maior detalhe o que tem acontecido neste ano letivo.

O projeto DESAFIAR LIMITES – NA ESCOLA destina-se a turmas com pelo menos um aluno com Perturbação do Espectro do Autismo, pelo que a sua prioridade é promover a inclusão. Com este projeto pretende-se aumentar a motivação para prática de exercício físico através de jogos e atividades lúdicas, sendo utilizadas metodologias de treino de CrossFit e atividades no âmbito da psicomotricidade. Nas sessões, são utilizadas estratégias de comunicação facilitadoras da compreensão por parte dos alunos com autismo, como cartões com imagens e planos de tarefas, fundamentais para que os alunos compreendam o que é esperado e se sintam mais confiantes e motivados para participar nas atividades.

Os jogos de competição realizados no final das sessões são os momentos preferidos da maioria dos alunos dos dois agrupamentos. Ainda assim, tem-se verificado uma evolução muito positiva no empenho e no desempenho demonstrados durante os desafios (treinos com metodologias de CrossFit), sendo que os alunos têm vindo a revelar uma maior persistência, motivação e espírito de equipa.

O feedback dos professores tem sido bastante positivo. Os docentes referem que, através deste projeto, conseguem observar competências nos alunos que, em contexto de sala de aula, não é possível.

Para além da promoção da atividade física, as sessões têm-se revelado fundamentais na promoção da interação entre os alunos com autismo e os seus pares. Com as atividades desenvolvidas no projeto DESAFIAR LIMITES – NA ESCOLA são criadas oportunidades para que os alunos aprendam estratégias para interagir e ajudar os seus colegas com autismo, o que contribui para um ambiente mais inclusivo.

Para avaliar o impacto do projeto, foi aplicado um questionário inicial aos alunos de cinco turmas, nos dois agrupamentos. Quando questionados sobre se costumavam brincar e ajudar o colega



Este ano letivo, o projeto teve início no final de novembro e envolve um total de 120 alunos, com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos. No Agrupamento de Escolas João Villaret participam 100 alunos, distribuídos por cinco turmas (uma turma de 1.º ano, duas turmas de 2.º/3.º ano e duas turmas de 2.º ano), incluindo 9 alunos com autismo. No Agrupamento de Escolas da Bobadela participam 20 alunos do 4.º ano, incluindo 1 aluno com autismo.

As sessões seguem uma estrutura definida, organizada em três momentos: aquecimento, desafio e jogo final.

com autismo, apenas 19% respondeu que o fazia “muitas vezes”. A maioria dos alunos (60%) indicou que o fazia “às vezes”, enquanto 21% respondeu “nunca”. No final do ano letivo, o questionário será novamente aplicado, esperando-se que os resultados mostrem um aumento da frequência com que os alunos brincam e ajudam os colegas com autismo.

Ao longo do ano letivo, continuará a ser promovida a atividade física e o desenvolvimento das competências sociais dos alunos, com o objetivo de contribuir para um ambiente escolar mais participativo, inclusivo e saudável.

DESAFIO AUTÊNTICO A MEIAS



No passado dia 10 de janeiro a APPDA LISBOA abriu portas a um grupo de atletas para o Desafio AUTÊNTICO A MEIAS, um evento verdadeiramente inclusivo, onde pessoas com e sem diagnóstico de autismo treinaram crossfit em duplas.

Este evento só foi possível graças ao envolvimento da equipa de psicomotricistas da APPDA LISBOA e do nosso coach, o Kike, que nos deu uma entrevista, em conjunto com a Sara Teixeira sobre este evento e todo o projeto.

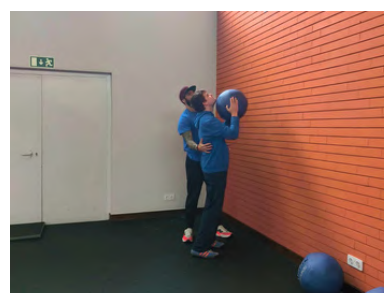
ENTREVISTA

AUTÊNTICO - O que te levou a aceitar inicialmente o desafio de ser coach neste projeto? As expectativas corresponderam à realidade que tens vivido por aqui?

Kike - Sem dúvida que o meu primeiro interesse foi despertado pela Inês Neto. Ela treinava na BOX de Crossfit onde eu dava aulas e numa oportunidade levou um rapaz com autismo para treinar com ela. Eu adorei ver o carinho e a felicidade com que ela treinava ele e a felicidade dele a treinar com ela e poder ser 100% ele mesmo sem julgamentos. Algum tempo depois levou o David. Este rapaz ensinou-me muita coisa, estava sempre feliz, genuíno, olhava para nós sem filtros e adorava desafios e Dinossauros. Percebi que podemos ser "um espaço" ou "um momento" seguro e genuíno para eles e eles para nós.

As expectativas que tinha no início ficaram pequeninas comparando com o que tenho aprendido com eles. Pensamos que estamos aqui para melhorar a vida da malta da APPDA LISBOA, mas já percebi que foram eles que mudaram a minha e para muito melhor.

Queria também aproveitar para fazer um destaque aos colaboradores e a toda a malta da associação que, aos meus olhos, são todos Super-Heróis e Super-Heroínas. É um orgulho fazer parte desta família.



AUTÊNTICO - Como foi planear este Desafio AUTÊNTICO?

Kike - O passado Desafio Autêntico foi uma brilhante ideia da Sara, eu só programei os treinos e soltei algumas piadas. A ideia desta ação foi para mostrar para às pessoas "Hey, nós estamos cá e somos muito Fixes", mas de uma maneira desafiante e divertida e foi conseguido a 100%. O que mais me surpreendeu, além das medalhas idealizadas pela Catarina Ladeira e feitas na Oficina de Expressão Plástica, foi ver como os nossos atletas estavam tranquilos e conseguiram fazer os desafios melhor do que outras pessoas.

Sara - O "Desafio a Meias" surgiu no seguimento dos outros Desafios AUTÊNTICOS já realizados, mas desta vez para dar a conhecer o nosso espaço e projeto a outros atletas de CrossFit e não só às famílias e amigos da APPDA LISBOA, aproveitando a oportunidade para lançar as novas meias solidárias (que podem ser adquiridas na associação, para ajudar a financiar o projeto).

Para ser diferente dos desafios anteriores tivemos a ideia de fazer uma pequena competição a pares, com pontuação e prémios feitos pela oficina de expressão plástica para dar um incentivo extra, o que resultou de forma muito positiva.

A principal dificuldade ainda se prende com a adesão das pessoas de fora, mas a partir do momento em que ficaram a conhecer a casa e o projeto, mostraram vontade de voltar e partilhar a experiência que tiveram.

AUTÊNTICO - Que marca acham que esta experiência deixou, principalmente nas pessoas que vieram treinar convosco pela primeira vez?

Kike e Sara - O feedback do pessoal que veio de fora foi incrível. Todos adoraram o ambiente e as nossas instalações e quem não sabia que estávamos por cá, já ficou a saber!

Quem veio pela primeira vez, teve também oportunidade de perceber que os nossos atletas têm tanto potencial como outro atleta e de confirmar que este é um desporto que se adapta perfeitamente a todos. Muitos ainda hoje perguntam: "Para quando o próximo desafio?".

AUTÊNTICO - inclusão e desporto é um match perfeito?

Kike e Sara - Inclusão e desporto são como Nutella e Bolacha Maria: Perfect MATCH!!!!

Qualquer modalidade desportiva promove convívio, saúde, superação e desafios, fatores que nos levam a ser melhores seres humanos, e quando é feito com pessoas como os atletas e a equipa da APPDA-Lisboa, é ainda mais gratificante. Já no próximo mês de abril, teremos o próximo desafio no Dia AUTÊNTICO – 2026, no âmbito do Dia Mundial de Consciencialização do Autismo como já tem sido habitual. Não percam!

O AUTÊNTICO FEZ UMA ENTREVISTA SOBRE O

AUTÊNTICO



PROJETO DESAFIAR LIMITES



O QUE TEM ACONTECIDO



DIA INTERNACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

No Dia Internacional da Pessoa com Deficiência (3 de dezembro) a APPDA LISBOA esteve presente nas Jornadas Saúde, Social e de Educação, promovidas pela Câmara Municipal de Salvaterra de Magos.

Neste evento houve tempo para uma mesa-redonda com o tema "Inclusão e participação das pessoas com deficiência na comunidade", dinamizada pela Inês Neto e a M^a João Morgado, onde foi possível partilhar a experiência do percurso feito pela APPDA LISBOA, na evolução desde o seu primeiro objetivo, de proteção às pessoas com autismo, até aos dias de hoje onde promove a inclusão de pessoas com autismo de nível 2 e 3, através dos seus projetos. Falou-se também do importante trabalho de consultoria e formação feito pela equipa da Atípica, na capacitação de cada vez mais espaços da comunidade para melhoria da acessibilidade para todas as pessoas com autismo. Além desta rica partilha de experiências, houve um grande concerto dos The Ziguais, onde toda a plateia pode cantar e vibrar com a banda, testemunhado ao vivo e a cores este exemplo de inclusão e participação.



HOUE FORMAÇÃO E CONCERTO DOS



THE ZIGUAIS EM SALVATERRA DE MAGOS



NATAL

Em 2022 nasceu uma bonita tradição natalícia na valência educativa da APPDA LISBOA.

Aquilo que à primeira vista pode parecer um simples pequeno-almoço de Natal ganha outra dimensão quando nele participamos e vemos os sorrisos de quem connosco à mesa se senta.

No passado dia 19 de Dezembro, pelo terceiro ano consecutivo, a equipa do EEE preparou um

verdadeiro banquete com nome moderno à altura do momento: Brunch de Natal. Os convidados? As pessoas mais importantes para nós: os nossos alunos e as famílias. Nesta manhã, o desafio é simples, pedimos aos familiares que por momentos suspendam o papel de cuidadores, que se sentem à mesa e usufruam deste momento.

Em torno da extensa mesa corrida temos pais, mães, irmãos, avós, todos munidos de sorrisos de quem se sente em família.



Sabemos que a rede de apoio em torno de uma família que convive diariamente com o autismo é muitas vezes frágil ou inexistente e que recai sobre os familiares directos a permanente gestão dos desafios que a sociedade coloca diariamente. Com o Brunch de Natal, pretendemos não só proporcionar uma manhã feliz a todos os que nele participem, mas também contribuir para o alargamento desta rede fomentando a partilha entre as famílias. Quando falamos de partilha, não nos referimos apenas a desafios e dificuldades, mas também a sorrisos e conquistas. A rede constrói-se assim, com afecto, com escuta activa, com olhares atentos, com tempo e espaço.

Quanto ao Brunch em si, o que podemos dizer?

O menu foi mais uma vez extenso e variado, desde as tradicionais panquecas com nutella, salgados, sonhos, azevias, pão recheado, etc, até aos lichies, fruta asiática trazida por uma das mais recentes famílias a juntar-se a este grupo e que fez questão de partilhar uma iguaria tão típica do seu país, novidade para muitos dos presentes.

Quando falamos cada vez mais do respeito pela diferença, olhamos para esta mesa com comoção pela diversidade que nela vemos e que tanto enriquece a grande família que é a APPDA LISBOA.

Que venham muitos mais momentos destes, sem que seja preciso ter o Natal como pano de fundo.

À tarde, houve festa de Natal no CACI, com lanche e atuação dos The Ziguais, com um convidado especial, Pedro Garcia (pai do Miguel), que se juntou à banda com a sua guitarra!



O evento foi aberto a todas as famílias, que aderiram ao espírito desta época e vieram partilhar também os seus votos para 2026



No âmbito do projeto Natal Diferente, alunos da Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa (AEFML) e da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa (AEFCM-UNL) visitaram a APPDA LISBOA. Com a ajuda do Professor Rui Paie de alguns elementos dos The Ziguais,, realizaram uma pequena Sessão Musical Houve também atividades no Lar da Ajuda..



A Consoada no Lar da APPDA LISBOA foi, como sempre, especial. Nesta que é a casa de mais de quarenta pessoas, foi visível a alegria e o carinho entre os utentes e os trabalhadores que estiveram ao serviço e partilharam com eles esta data especial.



CELEBRAMOS O NATAL NA APPDA LISBOA



SIMPÓSIO FPDA

No passado dia 17 de Janeiro, decorreu em Coimbra o I Simpósio Nacional da Federação Portuguesa de Autismo, com uma plateia de aproximadamente 100 participantes.

O Programa do reuniu palestrantes das mais variadas áreas, incluindo especialistas que partilharam o seu trabalho nesta temática e pessoas com autismo que puderam expor na primeira pessoa os desafios que enfrentam.

A APPDA LISBOA teve a honra de participar activamente com uma comunicação de Inês Neto, Directora Pedagógica, e outra do Doutor Carlos Filipe, Director Clínico. Na mesa redonda “Escola Inclusiva – Presente e Futuro”, Inês apresentou o trabalho desenvolvido pelo Centro de Recursos para a Inclusão (CRI) da APPDA LISBOA, não deixando de apontar inúmeras falhas à implementação da legislação da Educação Inclusiva, com claro impacto negativo na qualidade dos projectos educativos dos alunos com Autismo, sobretudo quando falamos de diagnósticos níveis 2 e 3. Alertou ainda que não podemos continuar a colocar a Educação Inclusiva em todos os seminários e conferências, omitindo a existência dos Estabelecimentos de Educação Especial que continuam a ser actualmente a resposta mais adequada para alguns perfis, pelo menos até que a Escola Inclusiva seja dotada de outros recursos e práticas que permitam que seja efectivamente um espaço de educação adequado para todo o espectro.



O foco na intervenção, desenvolvimento de competências e regulação comportamental é essencial, mas teremos sempre de garantir que a felicidade e o bem-estar de todos não fica para segundo plano.

Não foi apenas com comunicações que a APPDA LISBOA deixou a sua marca neste evento pois coube aos nossos artistas da Oficina de Expressão Plástica a criação de uma peça de cerâmica, oferecida a cada palestrante em forma de agradecimento. Este azulejo com relevo inspirado na imagem do Simpósio, relembra que existem inúmeras formas de trabalhar a inclusão e as variadas competências e interesses que cada pessoa com autismo pode ter.

PARTICIPAMOS NO I SIMPÓSIO NACIONAL DA FPDA



Estabelecimento de Educação Especial



As novas tecnologias permitem-nos chegar a determinadas competências que noutros contextos de aprendizagens não conseguimos observar. Por isso, neste ano letivo, a equipa do EEE considerou importante implementar no horário momentos em que a aprendizagem no computador exista, não de uma forma mais lúdica mas com objetivos muito bem definidos (quer seja na escrita de receitas, quer seja na escrita de palavras já aprendidas, quer seja em jogos matemáticos). Esta estratégia está a ser muito bem sucedida, como comprovam as fotos!



O Doutor Carlos Filipe participou no último painel do dia com o tema “Saúde Mental e bem-estar de pessoas autistas e suas famílias”. Graças à sua vasta experiência na área, alertou a plateia para a importância de olhar para qualquer projecto de vida numa perspectiva longitudinal, a longo prazo, e transversal uma vez que impacta todos os elementos da família.

VEJAM OS ALUNOS DO EEE A USAR COMPUTADORES

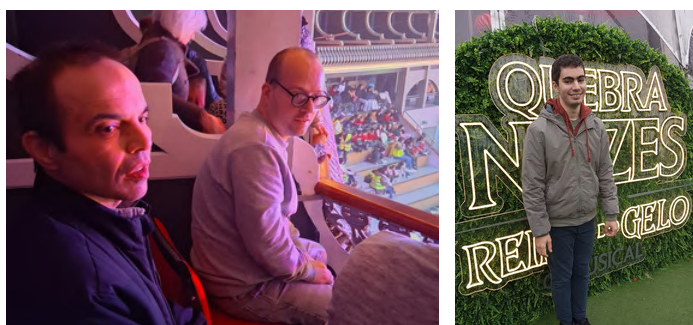


Estabelecimento
de Educação Especial



Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão

Houve passeios natalícios no CACI e participamos no concurso de presépios da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.



ASSISTIMOS A VÁRIOS ESPECTÁCULOS NO MÊS DE DEZEMBRO!



CARNAVAL

Na sexta-feira 13 de fevereiro houve uma celebração do Carnaval, onde os mais foliões compareceram trajados a rigor, tendo havido o habitual lanche e atuação dos The Ziguais.



CELEBRAMOS O CARNAVAL



DA HORTA PARA O PRATO

O projeto “Da Horta para o Prato” está a dar frutos e outras iguarias. Esta parceria entre os produtos produzidos na Hortofloricultura e a confeção na nossa Cozinha Pedagógica está a agradar a vários palatos e será certamente para continuar!



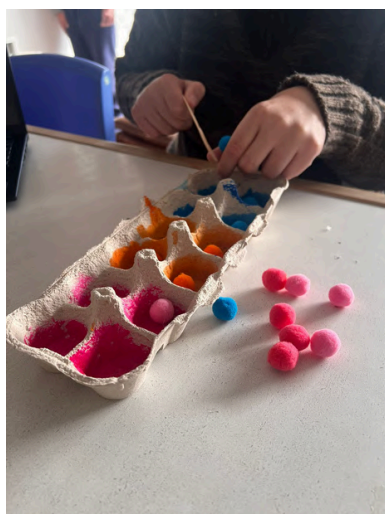
COZINHAMOS COM PRODUTOS DA NOSSA HORTA





Lar Residencial

Além de todas as atividades de vida diária, nas quais é prestado todo apoio e incentivada a autonomia e o autocuidado dos nossos clientes, os nossos Lares Residências têm neste momento tido atividades bastante variadas, dinamizadas pela nova Animadora Sociocultural.



Destacamos ainda algumas das atividades dos últimos meses, associadas às datas festivas passadas.



Dia dos Afetos & 66º Aniversário da Maria da Graça

Dia de Reis



Carnaval



VEJAM AS ATIVIDADES DOS LARES DA APPDA LISBOA



Lar Residencial



A equipa da Atípica continua a contribuir para uma maior participação de pessoas com autismo na comunidade, através da capacitação das equipas e apoio no desenvolvimento de ferramentas de acessibilidade específicas para grupos neurodivergentes.

A formação de equipas no último trimestre chegou a perfis profissionais bastante diversificados.

A 4 de dezembro, dinamizamos uma acção de formação na Unidade de Saúde Familiar Gago Coutinho, em Alverca, para uma plateia de 30 participantes, todos eles médicos e enfermeiros. Apesar da formação prévia específica na área da saúde, deparamo-nos com profissionais bastante interessados em compreender o Autismo além das definições dos livros, partilhando várias situações da sua prática profissional e reflectindo nas melhores estratégias para cada situação.

A fechar o ano de 2025, ainda houve tempo para uma acção no Centro Cultural de Belém com técnicos locais que desempenham as mais variadas funções desde produção, frente de sala, acolhimento ao público, etc.

A abrir o ano de 2026, quatro manhãs de formação que permitiram chegar a perto de 80 profissionais da empresa Parques de Sintra, responsável por parques e monumentos emblemáticos como o Palácio de Queluz, Palácio da Pena, Farol do Cabo da Roca, entre outros. O crescimento do número de visitantes com Autismo, sobretudo turistas de outros países, fez com que se tornasse urgente dotar os profissionais de maior conhecimento nesta área.



A 21 de Janeiro, teve lugar o terceiro webinar com a Acesso Cultura, todos eles esgotados e reveladores do crescente interesse dos profissionais desta área que se inscreveram a título particular.

Analisando o alcance destas formações no ano de 2025, constatamos que a equipa da Atípica deu formação a 824 pessoas nas áreas da Cultura, Saúde e Educação. No total, são 824 profissionais que estão no terreno a tentar criar ambientes mais inclusivos para as pessoas autistas e suas famílias.

DEMOS FORMAÇÃO ÀS EQUIPAS DA PARQUES DE SINTRA, USF GAGO COUTINHO E CCB COM A ACESSO CULTURA



THE ZIGUAIS

Os The Ziguais foram convidados a atuar na Conferência final do Projeto RESPONSIVE, que decorreu no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, no dia 28 de janeiro. Antes da atuação da banda, houve tempo para apresentar este projeto ao público nacional e internacional presente no evento, aumentando a sua visibilidade e inspirando outras realidades com o seu sucesso!



OS THE ZIGUAIS ATUARAM NO ISCS



DONATIVO NOVO NORDISK

Ainda durante a época natalícia, a APPDA LISBOA recebeu um donativo da empresa Novo Nordisk, que muito agradece. Além do valor recebido, é sempre um orgulho ter a nossa associação escolhida para este tipo de iniciativas, pelo reconhecimento da pertinência do nosso trabalho diário.

AGRADECEMOS O DONATIVO DA NOVO NORDISK



NOTA DE PESAR FALECIMENTO DO DR. PEDRO SOARES

Adeus a um Amigo

Pedro Soares foi, até 2014, o Assistente Social ao serviço da associação, acompanhando as famílias, informando-as e aconselhando-as com indiscutível competência, muita empatia e disponibilidade. Quando a evolução da sua vida profissional o levou a deixar de desempenhar essas funções, permaneceu um amigo, presente e interessado na vida da associação, tanto mais que a sua Mulher, Sónia Raposo, lhe sucedeu no desempenho das mesmas funções.


No final de janeiro, Pedro partiu em Paz, após anos de doença sofrida com a dignidade e o desprendimento de si que foram marcas da sua vida. Acompanhamos a sua família no sentimento de perda de um Amigo que deixa muitas saudades.

Maria Paula Figueiredo

OLHÓ JOGO

1 - Liga a imagem de cada exercício ao respetivo nome.

2 - Encontra na sopa de letras o nome dos exercícios apresentados no primeiro jogo.



- **BURPEE**
- **SNATCH**
- **DEADLIFT**
- **CORRIDA**
- **PRANCHA**
- **ABDOMINAIS**
- **PRESS**
- **REMO**
- **LUNGE**

Y	A	P	R	A	N	C	H	A	Y	K	C	O	T
F	B	Z	Z	M	V	S	E	C	C	Q	P	F	G
I	D	G	C	F	H	B	M	F	M	B	M	L	N
S	O	G	A	T	K	U	S	J	T	N	C	F	M
N	M	U	D	E	A	D	L	I	F	T	O	A	R
A	I	K	E	N	T	B	L	L	U	N	G	E	E
T	N	K	X	X	P	M	S	E	B	W	N	Q	M
C	A	C	C	U	D	G	H	H	U	E	P	I	K
H	I	O	M	T	M	J	U	E	R	P	H	Q	B
H	S	R	Y	C	Q	N	O	W	P	R	Y	O	O
F	R	R	I	Y	R	G	T	H	E	N	P	L	D
Y	E	I	C	J	G	H	F	Z	E	A	D	S	K
X	M	D	Y	Y	E	A	K	P	R	E	S	S	H
F	O	A	E	L	Q	Y	Z	N	H	G	K	P	A



Soluções:

Y	A	P	R	A	N	C	H	A	Y	K	C	O	T
F	B	Z	Z	M	V	S	E	C	C	Q	P	F	G
I	D	G	C	F	H	B	M	F	M	B	M	L	N
S	O	G	A	T	K	U	S	J	T	N	C	F	M
N	M	U	D	E	A	D	L	I	F	T	O	A	R
A	I	K	E	N	T	B	L	L	U	N	G	E	E
T	N	K	X	X	P	M	S	E	B	W	N	Q	M
C	A	C	C	U	D	G	H	H	U	E	P	I	K
H	I	O	M	T	M	J	U	E	R	P	H	Q	B
H	S	R	Y	C	Q	N	O	W	P	R	Y	O	O
F	R	R	I	Y	R	G	T	H	E	N	P	L	D
Y	E	I	C	J	G	H	F	Z	E	A	D	S	K
X	M	D	Y	Y	E	A	K	P	R	E	S	S	H
F	O	A	E	L	Q	Y	Z	N	H	G	K	P	A

A NÃO PERDER

Produtos AUTênticos

Dia Mundial da
Consciencialização
do Autismo

NOTÍCIA DE ÚLTIMA HORA

Haverá uma nova edição do Desafio
AUTêntico no dia 18 de abril.
Mais informações em breve!

Um agradecimento especial à Ana Cláudia Lopo e ao Tiago Almeida pelos desenhos cedidos para esta edição. Agradecemos também à Câmara Municipal de Salvaterra de Magos, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas e Parques de Sintra pelas fotografias dos eventos em que a APPDA LISBOA participou.

AUTÊNTICO

Com a sua ajuda, a APPDA LISBOA
pode ir mais longe.
Agradecemos o seu donativo!

IBAN - PT50 0010 0000 25776970001 75
MBWAY - 963489018

