

NOVEMBRO 2024 - EDIÇÃO 12

APPC
associação do porto
de paralisia cerebral



O Dialogista

O jornal das Unidades Residenciais da Associação do Porto de Paralisia Cerebral

**Desporto de alta
performance**

Capacitismo

Incêndios



odialogista@appc.pt

NESTA EDIÇÃO
OS DIALOGISTAS
APRESENTAM:

- . Editorial
- . Entrevista: Ana Catarina Correia
- . Capacitismo: Um novo nome para um problema antigo
- . Portugal a arder... Porquê?
- . Bolo de chocolate brigadeiro da Tia Elisabete
- . Representantes dos Residentes 2024/2025
- . Passeio das famílias



“Continuaremos a escrever para que conheçam a nossa voz!”

Editorial

odialogista@appc.pt

Nesta edição os “Dialogistas de serviço” abordam os mais variados temas:

Falamos de capacitismo - que é o preconceito dirigido a qualquer pessoa com deficiência. E preconceito que muitas vezes vem camuflado por atitudes e opiniões aparentemente elogiosas...

“És tão bonita(o)! Nem parece que és deficiente...”

Exemplos?

Infantilizar.

Falar apenas para o acompanhante.

Arquitetura inacessível...

Tudo isto são formas de capacitismo.

Entrevistamos Ana Catarina Correia, licenciada em Sociologia e ligada ao movimento Vida Independente, membro da Direção da APPC, ativista pelos direitos das pessoas com deficiência e atleta de alto rendimento (tendo participado pela primeira vez nos Jogos Paralímpicos de Paris).

Numa conversa que muito nos inspirou pela franqueza e leveza com que encara a vida e os seus desafios, Ana Catarina Correia defendeu que “as pessoas com deficiência têm mesmo uma palavra a dizer e têm que estar no centro de tudo o que lhes diz respeito; e as próprias pessoas com deficiência têm de criar mecanismos interiores para conseguirem reivindicar - mas de uma forma que construa, que não as afaste dos outros.”

Abordamos ainda os incêndios que assolaram Portugal e temos uma doce receita da Tia Elisabete.

Esta é uma edição que tem MESMO que ler, partilhar e divulgar!

Boas Leituras!



Entrevista: Ana Catarina Correia

“A minha paralisia cerebral? Estou muito bem com ela. Não a trocava por coisa nenhuma...”

por: António Magalhães, João Lomar e Ricardo Alves

Quem é a Ana Catarina?

Sou uma mulher, com paralisia cerebral, atleta e ativista pelos direitos humanos. Acho que é isso...

Em 2010 alguém te disse “Vamos trabalhar para ires aos Jogos Paralímpicos de 2024”.

Aconteceu! Como é dedicar metade da tua vida a um sonho? As oportunidades trabalham-se?

É verdade, é verdade! Essa pessoa foi o meu atual treinador, o André Tavares, que ainda me atura até hoje. Na altura tinha 19 anos e ele estava a começar a desenvolver o projeto na minha cidade. Eu sou atleta do clube da cidade onde eu moro, que é o Sporting Clube de Espinho.

Não vou dizer que foi tudo maravilhoso porque não foi! Houve muitas frustrações, muitas desilusões. Posso dizer que tenho mais derrotas do que vitórias nesses anos todos. E que só comecei a crescer “um bocadinho” como atleta nos últimos cinco anos, o que não é muito tempo. Mas a verdade é que nesses anos todos tentei focar-me em pequenos objetivos dentro desse “grande”. Por exemplo, de três em três meses eu tinha pequenos objetivos... Estabilizar o tronco, ou conseguir ter mais coordenação, juntar dinheiro para investir em bolas, etc. Ia definindo pequenos objetivos e acabei por conseguir concretizar esse “grande” que foi ir aos Jogos Paralímpicos.

O que também ajudou a que esta oportunidade se concretizasse foi, como vocês devem saber, a divisão do género no Boccia - que é muito recente pois só começou em 2021.

Por outro lado, o que tornou o caminho um pouco mais difícil, no meu caso, foi a minha muita dificuldade em conciliar a vida profissional com o desporto. Ter uma preparação para os Paralímpicos, nesse caso, com vida profissional e o facto haver pouco investimento financeiro, foi pouco difícil. Tive que investir e sacrificar-me.

Se calhar... Se houvesse mais apoio nesse sentido as coisas teriam sido ligeiramente mais fáceis.

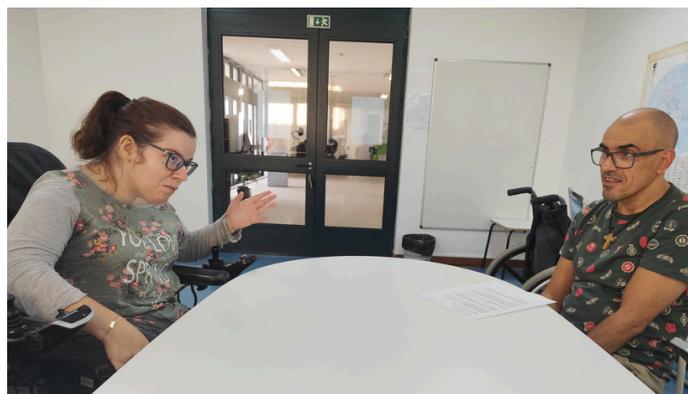
No entanto acho que este percurso também tem um sabor especial por causa disso.

“Sentir que temos a responsabilidade de representar o nosso país... E que o nosso país, pelo menos neste momento, olha para nós de uma maneira mais parecida aos atletas olímpicos. Isso é muito gratificante.”

O Desporto de Alto Rendimento é um trabalho longo que requer resiliência. O que fazes nos momentos de maior frustração?

Olha... Curiosamente, nos momentos em que eu estou mais frustrada (se for em contexto de treino) eu continuo a treinar, mesmo que esteja a correr pessimamente.

O treino tem que ir até o fim, mesmo que depois eu saia de lá esgotada. Depois, tento fazer coisas que me obriguem a esquecer aquele dia! Sei lá... Estar com a minha família ou fazer coisas que gosto: ler, ouvir música, ou passear ao ar livre... E tentar fazer coisas que me desliguem desse sentimento. Depois, mais calma, é tentar encontrar energia para ter motivação outra vez e pensar: “OK, a frustração lá vai! Siga!”



Curiosidades da comitiva portuguesa em Paris? O que trouxeste da experiência?

Foi tudo muito novo porque foram os meus primeiros Jogos. E espero que não sejam os últimos. No fundo, o que senti foi ver tantos atletas de diferentes modalidades distintas... E que temos a responsabilidade de representar o nosso país. E que o nosso país, pelo menos neste momento, olha para nós de uma maneira mais parecida aos atletas Olímpicos. Isso é muito gratificante!

E o facto de termos direito às mesmas coisas que os atletas Olímpicos têm! Neste momento, por exemplo, as bolsas já são equivalentes, coisa que não acontecia.

E recordo a visita ao Presidente da República; os estágios de preparação Paralímpicos que foram nos mesmos lugares que os atletas Olímpicos estiveram...

Recordo a própria viagem para Paris quando “todo” o aeroporto estava à nossa espera. Tínhamos jornalistas e pessoas que reconheciam as nossas caras, sabiam quem éramos. Essa é das maiores conquistas para os atletas Paralímpicos em geral.

Notaste uma grande diferença entre a delegação portuguesa e as várias delegações de outros países?

Notei. O Boccia é das poucas modalidades que é exclusivamente Paralímpica e que não vem de outros desportos, ao contrário do atletismo ou futebol. Ou seja, são modalidades que existem e que depois são adaptadas. Às vezes existia uma proximidade entre esses atletas, das modalidades que já existem. E o Boccia, uma modalidade exclusivamente olímpica, sobre a qual uma grande maioria desconhecia as regras... Então senti que não era ficar “à parte”, mas que as pessoas não tinham o mesmo conhecimento que tinham de outras modalidades.

Por outro lado, os atletas das outras modalidades tiveram curiosidade de vir conhecer: “Olá Como é que se joga? Por que é que a modalidade é assim?”

Nos outros países não existia tanto essa diferença, não sei exatamente o porquê. Talvez por sermos uma delegação pequenina (éramos 27 atletas)... Havia países com 200 atletas. Se calhar o número faz um pouco a diferença...



Referiste a 8 de março de 2024 (Dia Internacional da Mulher) que: “O Desporto é apenas uma das muitas áreas em que precisamos de ser recordadas e celebradas”.

O que é ser uma mulher (com paralisia cerebral) no Desporto de Alto Rendimento?

Ainda é um trabalho desigual, apesar de já haver mais oportunidades de forma a cativar mais as mulheres. No entanto basta olharmos para o panorama português... Neste momento a praticar Boccia em Portugal devemos ter no máximo cerca de quatro (ou poucas mais) mulheres num universo de mais de 200 atletas. E isto diz muita coisa! Não é que as mulheres não tenham jeito para jogar! Não que não o gostassem de o fazer e isso explica-se por várias coisas... Por um lado as pessoas com deficiência têm mais dificuldade em ir para um treino, conseguir um lugar para treinar, ter um treinador, arranjar material, ter apoio para se deslocarem ao fim de semana. No caso das meninas, por serem “meninas”, as famílias vão protegê-las mais. As pessoas quando colocam os filhos no desporto, olham sempre para o lado positivo (do convívio, dos passeios). Mas também há o lado da frustração, da tristeza e, se calhar, as famílias tentam proteger as meninas desse tipo de emoções - que são vistas como negativas, mas que para mim são importantes...

“A praticar Boccia, em Portugal, devemos ter no máximo cerca de quatro (ou poucas mais) mulheres num universo de mais de 200 atletas. E isto, para mim, diz muita coisa!”

Não quero dizer que todas as famílias sejam iguais, mas as meninas são mais protegidas. Depois as famílias têm medo. Há questões como o ir à casa de banho, o simples facto de saírem da cadeira, colocar-se na cadeira, questões que às vezes são mais fáceis para os rapazes. Isso constitui uma grande barreira para que se pense em ir um fim de semana e participar numa competição. E é preciso desconstruir estas coisas...

Por que é que há mais mulheres do que homens?

As mulheres são socializadas ou educadas para o “criar”. Criar os filhos, cuidar da casa, do doméstico, do marido. Isso ainda é muito presente e isso transfere-se para tudo o que são áreas do cuidado. Mundialmente também existem mais mulheres do que homens - e as mulheres acabaram por absorver muito desse mercado de trabalho dos cuidados... E tem a ver com este aspeto cultural da mulher enquanto cuidadora, figura materna. Ainda há profissões em que as mulheres ficaram quase de fora (as engenharas, gestão, chefias...). São profissões que hoje em dia ainda são dominadas pelos homens...

Sabemos que em Portugal, o desporto nem sempre tem o reconhecimento (e apoio) merecido. O que é preciso melhorar? O que falta fazer?

A primeira coisa que deveríamos fazer era ir buscar os mais novos - logo aos quatro ou cinco anos. Dar-lhes a conhecer o desporto, a experimentarem os desportos que conseguem praticar e logo (desde pequeninos) criarem esses espaços de irem treinar! Nem que seja por lazer e com o crescimento ser-lhes fomentada a competição. Por outro lado, saber “onde estão” as meninas. Sei que sou chata com isso! E trazê-las para o desporto...

Por que ainda se continua a ver as pessoas com deficiência como alguém passivo e sem projetos de vida? Quando 30% da população mundial terá deficiência...

Uma boa pergunta! Há varias explicações para isso, umas de natureza cultural, outras de natureza política e social. Tem sobretudo a ver com a história ao longo dos séculos e como olhamos para a deficiência. A maioria das pessoas quando pensam em deficiência (e desculpem ser grosseira!) é “defeito”, “anormalidade”, “anomalia”, “incapacidade”, “fraqueza”, “vulnerabilidade”... Enfim, aspectos muito negativos. Essas pessoas dificilmente serão capazes de ver o outro lado: da competência, amabilidade, sociabilidade. Como toda a gente tem! Portugal que tem um Estado Social muito recente (que começou só depois do 25 de Abril de 1974), criou lugares específicos para pessoas com deficiência. Mas sempre numa lógica de as entreter ou de as colocar em espaços preparados para o efeito. Mas nunca, ou raramente, preparando o espaço exterior para as receber e criar oportunidades.



“Todos somos influenciados por aquilo que o mundo nos diz”

Vivemos num mundo que a determinada altura, principalmente no início do Século XX, teve que se tornar mais humanista em relação à deficiência e à saúde mental. E a forma que conseguiram, dentro de um sistema capitalista de pessoas pobres, foi construir espaços e mecanismos que respondessem às necessidades básicas. Se olharmos para a sociedade portuguesa, as primeiras associações que existiram no país para pessoas com deficiência eram direcionadas para o ensino, porque as crianças não eram alfabetizadas nas escolas “normais”. As coisas vão evoluindo, as perspetivas vão evoluindo dentro das organizações e os olhares também foram mudando. Por isso é importante as organizações reconhecerem que as pessoas com deficiência têm que estar nos Órgãos Sociais, envolvidas nas políticas existentes.

Como é que estas organizações fazem essas mudanças?

Depende de tantas coisas! Por um lado depende da vontade de quem dirige as organizações. Por outro lado depende de uma coisa que é muito difícil de fazer... As próprias pessoas com deficiência criarem uma voz dentro das organizações, mas uma voz que construa! Não uma voz que só reclame!

Propor soluções às vezes é difícil, mas percebermos que o que eu sinto é a mesma coisa que o António sente, que o João sente, o Ricardo sente... então se calhar quatro pessoas vão ter mais força do que uma só.

É um trabalho interno das organizações que têm que mudar esta perspetiva. As pessoas com deficiência têm mesmo uma palavra a dizer e têm que estar no centro de tudo o que lhes diz respeito. E as próprias pessoas com deficiência têm de criar mecanismos interiores para conseguirem reivindicar, mas de uma forma que construa que não as afaste dos outros...

O ensino (desde a base aos cursos universitários), pela tua experiência e por aquilo que te apercebes... Houve melhorias mas ainda há muitas lacunas...

Como o podemos melhorar para nos sentirmos verdadeiramente integrados?

A nível do ensino houve muitas coisas que melhoraram. Uma das coisas que melhorou é o plano legal em Portugal em relação à educação inclusiva. Acho que é um dos melhores do mundo. Há muitos países que se inspiram nos nossos decretos de lei, mas depois pecamos porque não praticamos aquilo que escrevemos. Mas queiramos nós, ou não, as leis são importantes. Elas permitem que as pessoas reivindiquem de outra forma pois têm um enquadramento legal para o fazer.

Existe 30 % da população do mundo que tem algum tipo de deficiência, mas a história (e somos “perseguidos” por ela) e a maneira como olhamos para as pessoas com deficiência muitas vezes dita estas dificuldades; e acaba por ser um ciclo vicioso. Por exemplo, se durante anos as pessoas dizem a uma família que aquela criança nunca vai ter competências, as expectativas para aquele filho vão ser baixíssimas, eles vão ver aquele filho (e desculpem-me, outra vez!) como um fardo, como um peso, uma condenação, um castigo!

E daí o trabalho importante das associações em trabalhar com as famílias, mudar este raciocínio, estas ideias...

E as dificuldades de explicar às pessoas com deficiência (no geral) que elas não são isso que lhes é dito, queiramos nós ou não, todos somos influenciados por aquilo que o mundo nos diz. Nós podemos ser as pessoas mais empoderadas do mundo, mas vamos sair e vamos ter montes de escadas, montes de sítios que não podemos entrar. E isso é o mundo a dizer-nos que ainda não está preparado para nós! Então acabamos, como se diz em Sociologia, por interiorizar o estigma, interiorizar estas ideias negativas.

Temos que ter resistência mental para construir a nossa identidade positiva! OK, eu tenho uma deficiência, não consigo fazer isto mas conseguirei fazer um outro conjunto de outras coisas...

Um dos maiores problemas da pessoa com deficiência não está relacionado com o seu diagnóstico nem com as suas limitações. Está relacionado com a pobreza. A pobreza, no fundo, vai ditar uma escassez de recursos.

Então esta questão da pobreza (e não tem que ser só recursos financeiros) pode ser de não ter recursos de literacia (para interpretar documentos, ou procurar informações); pobreza de laços sociais, de pessoas que estão mais isoladas, que não têm tantos amigos ou tantos contactos (também não vão saber o que fazer em circunstâncias de filhos com deficiência). Esta pobreza generalizada que abraça as pessoas com deficiência é também uma barreira...

“É importante fazermos este trabalho de quem é que eu sou, o que quero ser e que mundo quero construir para mim. Mas isto não dá para se fazer sozinho, tem que ser em conjunto...”

O que acho que falta? O movimento associativo e político das pessoas com deficiência em Portugal é muito segmentado, muito dividido. Por exemplo, se pensarem existem as associações de paralisia cerebral... depois existem as associações dos cegos... dos surdos... algumas delas ligadas à Igreja e outras entidades. Então, ao contrário de Inglaterra (que é um país que a esse nível fez muitas conquistas onde há um movimento muito mais unido), as pessoas com deficiência lutam pelos direitos das pessoas com deficiência! Seja cego, seja surdo!

E por ser mais unido é mais forte! Nós ainda temos um movimento que é muito frágil, onde cada um puxa por si. Mas também é a nossa cultura. Se pensarmos nos direitos dos trabalhadores em Portugal, as pessoas não são muito reivindicativas, acomodam-se muito, aceita-se uma série de coisas. E isto nem tem nada a ver com a deficiência! Está relacionado com a nossa cultura. Falta fazer esse trabalho das pessoas tomarem consciência que é importante unirem-se e reivindicarem por direitos, por políticas melhores. Isso demora muito tempo, não é uma coisa que vá acontecer num ano ou em cinco.

O que é que tem acontecido de bom?

Esta legislação que tem vindo a mudar ao longo dos anos e o facto das próprias associações fazerem alguma pressão sobre as escolas para disponibilizarem outros recursos - se bem que saibamos que é insuficiente! A verdade é que se colocou na agenda da educação (neste caso) um tema que há poucos anos não era relevante.



Falta mesmo este movimento unido e global onde as pessoas tenham consciência dos seus direitos e daquilo que merecem. A Sociologia explica isto quando nos dizem que nós “valem menos” por alguma razão. E nós acreditamos nisso e sentimo-nos confortáveis com coisas mínimas e básicas. E precisamos de coisas para além de mínimas e básicas, como qualquer cidadão. É importante fazermos este trabalho de quem é que eu sou, o que quero ser e que mundo quero construir para mim. Mas isto não dá para se fazer sozinho, tem que ser em conjunto.



No teu percurso académico, quais foram os maiores desafios que encontraste (atitudinais, estruturais e de acessibilidade)?

Estudei na Universidade do Porto na Faculdade de Letras. Sempre andei em escolas regulares e algumas das escolas que frequentei não tinham casas de banho acessíveis e não tinha pessoas para me levarem à casa de banho. Às vezes para ir a visitas de estudo tinha que levar a minha mãe! Significava que a minha mãe tinha que perder um dia de trabalho.

Durante anos deparei-me com este tipo de barreiras. As aulas de Educação Física eram um “bocadinho” estranhas. Ficava a assistir e depois fazia um trabalho teórico.

Na Faculdade, já mais crescida e a querer sair de casa, vivi numa residência universitária que não era acessível. Foi muito difícil. A minha mãe achava que não ia aguentar uma semana mas fiquei lá seis anos [risos].

Na altura tive que pedir à universidade apoio de terceira pessoa (que também não existia) para conseguir viver na residência. Nem sempre era o melhor mas consegui gerir. Em relação aos professores... Como era um curso de Ciências Humanas não tinha grandes desafios. Tinha que ajustar os tempos para a realização de trabalhos e as visitas de estudo tinham que ser sempre em transportes adaptados. Mas a universidade tinha um departamento para tratar dessas questões e que me ajudou a concluir o curso - pois se não tivesse essas medidas não o teria conseguido.

É importante que Vida Independente faça parte do programa do Governo? Porquê?

Sem dúvida! [suspira]

Acho que os programas de apoio à Vida Independente, nomeadamente os serviços de assistência pessoal, vão permitir que as pessoas com deficiência percebam quem são e que vivam as eventuais experiências de fracasso.

Desculpem, mas é verdade!

Muitas pessoas que durante anos são dependentes das famílias e que não estão habituadas a coisas tão simples (como escolher a roupa que vão vestir; onde querem ir; planear o seu dia; tarefas domésticas) vão ser obrigadas a “ver-se” de outra forma. Mas só assim se podem empoderar, o que irá aumentar as oportunidades, nomeadamente o acesso ao mercado de trabalho ou a ultrapassar algumas barreiras no dia a dia.

Acho que este projetos são muito importantes e deveriam ser proporcionados a todas as pessoas com deficiência que os queiram. Independentemente de estarem institucionalizadas, ou não.

O que falta para ser um dado adquirido para todos? Quais os apoios para ser uma solução para todos?

[risos] Vocês fazem perguntas difíceis!

Num plano ideal a Vida Independente deveria ser para todos. Quando falo de Vida Independente não falo apenas de Assistência Pessoal. A vida independente é muito mais do que isso! A vida independente é as pessoas terem acesso ao trabalho, acesso à rua, acesso ao supermercado, aos transportes públicos, à formação, à educação. É tudo! Tudo que vocês possam imaginar do que é ter vida em comunidade (como todas as pessoas!). Em relação à assistência pessoal, o que defendo é que deveriam existir várias respostas e esta ser mais uma. As pessoas poderem escolher aquela que melhor se adequa ao seu contexto e às suas capacidades. E não ficarem limitadas aos cuidados de familiares, a instituições ou lares residenciais.

O que defendo é haver várias respostas! Podem existir pessoas que se sintam mais confortáveis com cuidadores informais; outros que se podem sentir mais confortáveis em estruturas residenciais; e outros que se sintam mais confortáveis a terem assistência pessoal.

As pessoas definirem o seu projeto de vida, conforme querem, porque não somos todos iguais. Eu posso querer uma resposta para mim, o João outra e o António outra. E está tudo bem!

A maior lacuna que existe (neste momento) em relação à assistência pessoal é que os critérios para as pessoas terem direito a esse apoio são muito restritos. Não é possível acumular com outras respostas: estruturas residenciais, Centros de Atividades de Capacitação para a Inclusão, por exemplo.

Para mim é algo que não faz sentido. Vocês, por exemplo, podem viver aqui na “Villa Urbana” e precisar de assistente pessoal para fazer outras coisas, para construírem outras coisas! E fazia todo o sentido terem esse apoio ou quererem um dia viver num outro lugar e querer ter esse apoio para fazer essa transição, procurar emprego, o que seja...

A principal lacuna é mesmo essa! É ter uns critérios restritos de quem pode usufruir ou não, o que acaba por criar (mesmo dentro da comunidade das pessoas com deficiência) muitas desigualdades. Acaba por dizer quem é “mais privilegiado” e quem é “menos privilegiado”...

A verdade é que os próprios mecanismos da Segurança Social presumem que quando as pessoas estão numa estrutura residencial têm todas as necessidades básicas assumidas e asseguradas: higiene, espaço seguro para viver, transporte, ida a consultas e cuidados básicos de saúde. Isto é o que se assume como básico de alguém que está institucionalizado. Tudo o que vai além disso parece que não temos direito.

Mesmo o disseste... Nem sempre há recursos...

O sistema criou uma ideia daquilo que é considerado o básico e o não básico. E o que consideram básico para uma pessoa com deficiência é ter um teto, comida, roupa lavada, cuidados mínimos, ida às consultas e transportes. E assumem que dentro das estruturas residenciais isso está garantido. Claro que sabemos que não está porque nós queremos muitas outras coisas.

Ainda estamos aquém de outros países...

Tudo tem a ver, sobretudo com opções políticas para esse tipo de situações. As pessoas têm mesmo que se organizar e propor soluções de substituição de pessoas que estejam disponíveis: bolsa de pessoas pagas que consigam fazer uma substituição no imediato, como já existe em Inglaterra... Só para terem uma ideia, há assistentes pessoais que têm formação e mesmo quando não trabalham recebem 30% de um salário. Mas com a obrigação de terem de estar a uma determinada distância daquelas pessoas e a qualquer momento podem ser chamados.

Vamos voltar à primeira pergunta. Quem é a Ana Catarina? E o que mudavas na tua vida?

Sinceramente, acho que nada. Sei que é estranho, mas nada. Incluindo a minha paralisia cerebral. Estou muito bem com ela e não a trocava por coisa nenhuma.

Foste sempre feliz com as tuas limitações?

Não, não fui sempre feliz.

Sempre fui uma criança muito irrequieta. Protestava muito, com muitas perguntas. E queria correr muitos riscos, coisas que até eram perigosas. Depois, já na adolescência, tive as minhas fases de aceitação e de revolta. Para mim, foi muito difícil assumir que até ao dia que eu morrer vou ser dependente de terceiros. Foi mesmo muito difícil!

No entanto fiz esse caminho muito graças aos meus pais e à minha irmã (que sempre incentivou este meu lado mais aventureiro). A minha mãe sempre foi mais protetora. E o meu pai era o primeiro a dizer: “Vai!”

Como é o teu dia “normal”?

Neste momento sou atleta e isso implica ir treinar todos os dias. Vou também fazendo alguns trabalhos em regime de part-time, dou formações e escrevo relatórios (aquelas tarefas mais chatas que um sociólogo tem que fazer).

Sou ainda dirigente associativa. Faço parte da Direção da Associação do Porto de Paralisia Cerebral e às vezes também me pedemajuda para elaborar projetos sociais (nesta área da inclusão).

Por isso nunca tenho um dia igual.

És feliz?

Sim. Plenamente, sim.



Capacitismo: Um novo nome para um problema antigo

por: Orlando Sousa

O capacitismo é um ato discriminatório para com as pessoas com deficiência e que resulta em grandes dificuldades em inserir este grupo minoritário na sociedade.

O capacitismo pode-se manifestar de variadas maneiras, como por exemplo em edifícios que não estão acessíveis para pessoas com mobilidade reduzida. Outras formas de capacitismo são atitudes de “piedade” ou de inferioridade; ou então o seu contrário, uma superproteção exacerbada.

Na sociedade em que vivemos o preconceito apresenta-se de maneira sorrateira e até em discursos com boas intenções - e não é diferente quando falamos desse tipo de prática para com as pessoas com deficiência.

Em Portugal, durante a crise pandémica, o número de desempregados com deficiência inscritos no Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP) aumentou 10%, registando-se uma forte descida nas contratações. Os números do IEFP e do Instituto Nacional para a Reabilitação (INR) indicam que apenas 17% das pessoas com deficiência têm rendimentos do trabalho, sendo que a maioria vive dependente de prestações sociais (65,7%).

Face a este cenário é urgente pensar numa empregabilidade inclusiva e que seja vista com naturalidade a curto prazo.

A Lei 4/2019 estabeleceu um regime obrigatório de quotas de contratação de pessoas com deficiência, aplicável a médias e grandes empresas. Mas está ainda longe de ser cumprida. Ainda assim começam a haver exemplos de progresso, até porque as quotas têm de ser alcançadas no prazo de quatro a cinco anos, consoante a dimensão da empresa.

Existem subsídios para financiar as adaptações necessárias do posto de trabalho para a pessoa com deficiência, seja em termos de mobilidade e acessos ou de dispositivos especiais. O IEFP disponibiliza diversos instrumentos de apoio à inserção profissional de pessoas com deficiência, desde a seleção e recrutamento à adaptação do posto de trabalho, passando pela redução ou isenção de taxas.

Apesar do panorama não ser ainda de total inclusão, a verdade é que começam a nascer na sociedade iniciativas que não querem deixar ninguém para trás. É o caso da Unidade de Missão “Valor T” cujo propósito é dedicado às pessoas com deficiência na sua empregabilidade. No sentido de combater o capacitismo irei apresentar uma nutricionista, consultora e formadora para a diversidade, que começou há sete anos um espaço no Instagram denominado “Espécie rara sobre rodas” procurando alterar a narrativa em redor das pessoas com deficiência. Foi em finais de 2016 que Catarina Oliveira, então com 27 anos, foi informada que nunca mais poderia andar depois de uma inflamação na medula. Embora tenha “lidado bem” com a nova realidade, muito rapidamente se apercebeu das dificuldades enfrentadas pelas pessoas com deficiência. “Comecei a perceber que o mundo à minha volta não me oferecia condições equitativas”, afirmou.



A portuense não hesita em partilhar no Instagram as situações “bem ridículas” que experiencia quando sai à noite ou quando viaja, procurando desmitificar diversas questões sobre as pessoas com deficiência.

O projeto de Catarina Oliveira aborda uma variedade de temas relacionados com as pessoas com deficiência (como, por exemplo, a acessibilidade, a linguagem inclusiva e a sexualidade). E já lhe valeu uma nomeação no prémio “Dia do Voluntariado na Universidade do Porto” deste ano.

A ativista acredita que “as pessoas muitas vezes não sabem como interagir com uma pessoa com deficiência”, preferindo recluir-se, mesmo quando querem comunicar. Se isto não ocorre, acontece antes “uma interação muito infantilizada” em que a pessoa com deficiência muitas vezes nem é abordada, sendo a palavra dirigida a quem está com ela.

Por outro lado, diz, “há sempre aquela atitude mais condescendente e paternalista” que se expressa em atitudes como “coitada da pessoa que tem uma deficiência - ela pode fazer tudo o que quiser porque deve ser uma excelente pessoa só porque tem uma deficiência!”, ironiza Catarina Oliveira.

A ativista afirma que a Comunicação Social associa uma imagem de revolta às pessoas com deficiência, tornando-se inesperada a sua presença em locais públicos.

“É um estereótipo muito confortável para a sociedade que se cria sobre as pessoas com deficiência”, afirma, retorquindo que “aquela pessoa está, na verdade, a protestar porque lhe estão a negar um direito humano” consagrado na Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência da ONU. Catarina afirma que, no seu caso, a “revolta” não se justifica pela sua deficiência, mas porque “não são acomodadas as necessidades específicas necessárias para ter uma vida equitativa”.

A conversa torna para possíveis soluções, em especial medidas legislativas, com Catarina Oliveira a considerar que, a “bíblia da acessibilidade” (o decreto-lei n.º 163/2006) “até está bastante completa”.

O problema, contudo, “é que não é aplicado nem há as devidas fiscalizações”, afirma, considerando este “o grande problema” a nível legislativo.



“A mentalidade capacitista também atrasa isto, pois a sociedade ainda olha para a pessoa com deficiência como alguém menos capaz e que não merece ter as mesmas oportunidades”, declara Catarina Oliveira.

Mesmo com estes percalços, Catarina Oliveira acredita que estão a ser feitos grandes progressos em matéria da acessibilidade e inclusão, declarando que “as crianças de hoje já estão um bocado mais desconstruídas” em relação a sistemas de opressão (como o capacitismo, o racismo e o sexismo).

“A educação e o diálogo são duas armas muito poderosas”, afirma.

O combate ao capacitismo não se exerce apenas na questão da acessibilidade física, com a inclusão no mercado de trabalho a ser uma das matérias que Catarina Oliveira defende através de formações e palestras.



A formadora cita a lei das quotas agora alargada ao setor privado e que obriga a um mínimo de 1% de trabalhadores com deficiência em empresas entre 75 e 250 trabalhadores (2% no caso de empresas com mais de 250 trabalhadores) como uma medida “necessária para que as pessoas com deficiência entrem de alguma forma no mercado de trabalho”.

Segundo Catarina Oliveira trata-se de um “impulso enorme” em matéria da inclusão. Embora “não seja uma lei perfeita”, pois apenas se aplica a pessoas com mais de 60% de incapacidade...

São medidas como esta que Catarina Oliveira espera levem à emancipação das pessoas com deficiência. “As pessoas só veem a cadeira de rodas, só veem uma deficiência. [...] Quando falamos de capacitismo não podemos esquecer que estamos a falar de seres humanos.”

E, acrescenta, “as empresas não estão dispostas a terem a seu cargo trabalhadores com deficiência porque essa medida envolve muito mais do que pagar um ordenado ao final do mês.”

Por outro lado, com a portaria n.º 70/2021 de 26 de maio no seu 4º artigo alínea e) onde se defende que um dos objetivos do Centro de Atividade e Capacitação e Inclusão (CACI) é articular os processos de transição para programas de inclusão socioprofissional ou de reabilitação profissional. Poderiam ter aqui um papel facilitador neste processo em duas dimensões. Primeira, assumindo o papel de intermediário entre trabalhador e empregador. A segunda dimensão na cedência de espaço para que o trabalhador possa desenvolver o seu trabalho em ótimas condições.

No CACI poderia haver espaços amplos para coworking - onde cada cliente do CACI era também um trabalhador de uma empresa, tendo todas as condições para poder desenvolver o seu trabalho.

Complementarmente, este trabalhador poderia usufruir de serviços de psicologia, fisioterapia, acompanhamento laboral, relaxamento, etc.

Só assim conseguiremos alcançar uma sociedade mais igualitária e justa.



Portugal a arder, porquê?

por: António Magalhães

Portugal a arder, porquê?

Esta é a pergunta que muitos portugueses fazem e, independentemente da opinião que cada um possa ter, o certo é que os incêndios continuam a ser o motivo de reflexão de todos aqueles que se dão ao “trabalho” de pensar sobre o assunto. Não é um problema novo, mas sobretudo nesta década os incêndios têm aumentado de uma maneira estonteante. As razões podem ser várias, mas em meu entender uma grande parte tem encontrado na mão humana o seu principal motivo.

Ouvindo os políticos (sobre o assunto) desde a extrema direita até à extrema esquerda, com opiniões diferentes - como é óbvio! - acabam por não encontrar soluções que minimizem este pesadelo. Pesadelo que não é de alguns mas de todos; e que, sobretudo, põe em causa não só as pessoas como também os seus bens.

Tanto as populações que são vítimas destes incêndios (como também todos aqueles que os tentam combater) acabam por morrer ou ficam com sequelas momentâneas ou para toda a vida. Refiro-me não só os bombeiros que vão até às últimas consequências para apagar os fogos, como também às populações que vítimas destas grandes tragédias.

Como sabemos as estações climáticas estão muito diferentes do passado. Agora temos Verões muito quentes - que atingem temperaturas altíssimas - ou Invernos extremamente frios, com muita chuva e neve. Mas todos sabemos que muitos dos incêndios, além de enormes quando se começam a propagar, têm muitas frentes abertas. E logo aí pensamos na mão humana.

Assim, os principais motivos serão sobretudo dois... A loucura de alguém ou, então, os interesses económicos que estão por detrás destes incêndios. É opinião minha (e de muitas mais pessoas!) que uma grande parte dos incêndios em Portugal tem mão humana. Muitos interesses económicos acabam por ter um grande peso, infelizmente, numa boa parte dos incêndios. Já para não falar de algumas/muitas pessoas que (talvez por distúrbios mentais) acabam por fazer arder muitos milhares de hectares da nossa floresta.

Ao longo do tempo os nossos políticos continuam a não ter soluções para minimizar ao máximo este problema. Que, quer queiramos, quer não, afeta o país em geral. A falta de limpeza das matas, do que é do Estado até aos privados, é uma questão na qual se assinalam grandes lacunas. A ordenação das matas, como se imagina os milhares de hectares que atravessam o nosso país, de mata ou de eucaliptal e pinhal, que acaba por satisfazer as várias necessidades do país, não são minimamente ordenadas e limpas com objetivos concretos para que o problema dos incêndios, seja minimizado.

Sim... É claro que podemos dizer que não é só um problema do nosso país!

Por esse mundo fora, grandes extensões de floresta e pinhal vão desaparecendo ao longo do tempo pelos mesmos motivos.

Temos que nos lembrar (o que muito pouca gente se lembra!) que a floresta é o principal pulmão do planeta. Também não nos podemos esquecer que as alterações climáticas acabam por ter um peso considerável na floresta, o que também ajuda ao flagelo dos fogos.

Espero que esta minha reflexão seja útil... Não só para os políticos, mas também a toda a população que deve desfrutar deste pulmão natural. Pulmão esse que se não for preservado implicará que iremos ter grandes problemas. Não só no presente, mas também futuramente.

Bolo de chocolate brigadeiro da Tia Elisabete

Por: Elisabete Cunha

Ingredientes massa:

- 3 ovos
- 1 chávena + 1/2 de açúcar
- 1 chávena + 1/2 de farinha
- 250 gramas de chocolate em pó
- 1 copo de óleo
- 1 chávena de água morna
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento

Ingredientes cobertura:

- 1 tablete de chocolate de culinária
- 1 lata de leite condensado
- 1 medida da lata de leite normal
- Granulado de chocolate (opcional)

Preparação da massa:

Bater os ovos inteiros com o açúcar. De seguida juntar metade da farinha, sempre a bater. Depois juntar a água, o óleo e a restante farinha, bem como o sal e o chocolate em pó. Colocar a massa numa forma sem buraco e vai ao forno pré-aquecido a 180° durante 30 minutos.

Cobertura:

Numa panela derreter a barra de chocolate. Depois de derretida acrescentar o leite condensado e o leite (utilizando a medida da lata de leite condensado). Mexer sempre até criar um creme homogéneo. Quando este começar a fazer “bolhas” é sinal que estará pronto.

Desenformar o bolo, de preferência num prato fundo. Colocar a cobertura por cima e, por fim, polvilhar com o granulado de chocolate.

Sigam a página do Facebook da Tia Elisabete e bom apetite!



Representantes dos Residentes 2024/25

No dia 28 de Outubro realizámos a eleição para escolher os dois novos representantes dos residentes da “Villa Urbana” para um novo mandato (a decorrer entre 2024 e 2025).

Os Representantes dos Residentes é um órgão consultivo da Direção e Equipa Técnica da APPC, composto por um conselho de residentes. Este órgão representa todos os clientes que vivem na unidade residencial “Villa Urbana” de Valbom.

Este ano, após uma votação muito participada, os eleitos foram:
Alisa Slivka e José Vasco Matos.

Mostramos as fotos.





Passeio das famílias!

Em outubro as unidades residenciais da APPC realizaram um passeio para os cuidadores informais da Unidade Residencial "Villa urbana" e da Unidade Residencial Casa da Maceda.

O passeio decorreu na cidade de Guimarães, local onde os familiares visitaram o Paço dos Duques e o Castelo de Guimarães, seguido de um almoço regado com boa disposição - durante o qual a partilha de experiências e os desafios do dia a dia foram o grande mote. Mostramos algumas fotos... Para mais tarde recordar.



Ficha Técnica:

Data de publicação: **novembro de 2024**

Edição e conteúdos: **Clientes das Unidades Residenciais da Associação do Porto de Paralisia Cerebral**

Coordenação: **Raquel Pinto**

Dialogistas deste número: **Ana Catarina Correia, António Magalhães, Elisabete Cunha, João Lomar, Orlando Sousa e Ricardo Alves**

Contacto: **odialogista@appc.pt**

Continuaremos a escrever para que
conheçam a nossa voz!



DIALOGISTA

