



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DEFICIENTES

Plano de Atividades 2026

DELEGAÇÃO DE SINTRA

Morada: Rua Mirita Casimiro, nº 5

2725-240 Mem Martins

Tele: 219201121

Email: info@apd-sintra.org.pt

Website: www.apd-sintra.org.pt

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO.....	3
Disposições estatutárias.....	3
INTRODUÇÃO	4
ATIVIDADES	5
OBJETIVO ESTRATÉGICO I. SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA	7
OBJETIVO ESTRATÉGICO II. PARTICIPAÇÃO.....	8
OBJETIVO ESTRATÉGICO III. INCLUSÃO	8
3.1 Ações de denúncia	8
3.2 Ações de sensibilização	9
3.3 Iniciativas de âmbito geral para capacitar entidades públicas e privadas, e apoio a associados .	9
OBJETIVO ESTRATÉGICO IV. INTERVENÇÃO	10
2.1 Comunicação	10
2.2 Redes Sociais	10
2.3 Organizações Nacionais de defesa dos direitos dos cidadãos	10
OBJETIVO ESTRATÉGICO V. ASSOCIATIVISMO	11
4.1 Reforço da intervenção	11
OBJETIVO ESTRATÉGICO VI. CULTURA E DESPORTO.....	12
5.1 Recreação e lazer	12
5.2 Desporto	12
CONCLUSÃO	14

APRESENTAÇÃO

DISPOSIÇÕES ESTATUTÁRIAS

Âmbito

A Associação Portuguesa de Deficientes é uma organização não-governamental, sem fins lucrativos dotada de personalidade jurídica e tem a nacionalidade portuguesa. A associação é uma organização de pessoas com deficiência e os órgãos sociais da Delegação Local de Sintra (APD-Sintra) são maioritariamente compostos por pessoas com deficiência.

Princípios fundamentais

Os princípios fundamentais da Associação emanam da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, incluindo as pessoas com deficiência física, mental, intelectual ou sensorial, e são os seguintes:

- a) Não discriminação;
- b) Igualdade de oportunidades;
- c) Participação;
- d) Plena inclusão.

Objetivos

A Associação tem por objeto a representação, promoção e defesa de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais das pessoas com deficiência portuguesas.

INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades que apresentamos descreve um conjunto de atividades que têm como objetivo fundamental alcançar a inclusão social das pessoas com deficiência, e em particular dos associados da APD-Sintra.

Vamos continuar a trabalhar para reduzir as dificuldades enfrentadas pelas populações mais vulneráveis do concelho de Sintra, em especial pelas pessoas com deficiência, garantindo melhores condições em áreas essenciais para uma vida digna, como Saúde, Emprego, Justiça, Habitação e, sobretudo, Acessibilidades.

Com determinação e espírito de colaboração, a APD-Sintra atuará dentro das suas possibilidades, fortalecendo parcerias com as autarquias e outras organizações para reduzir impactos negativos, encontrar soluções eficazes e promover práticas que gerem mudanças positivas.

Para concretizar as atividades previstas para 2026, contamos com um novo elenco diretivo, eleito em outubro de 2025, e com a seguinte equipa dedicada e motivada para levar a cabo esta missão:

ELENCO DIRECTIVO

NOME	CARGO
Pedro António Fernandes Gonçalves	Presidente
Rui Manuel Alves Lourenço	Vice-Presidente
Rui Manuel Mirrado Matrola Roque Nicolau	Secretário
Hélder Alexandre Gaspar de Almeida Pires	Tesoureiro
Ricardo Alexandre e Madeira Pires	Vogal
Paulo Jorge Taborda Dias	Suplente
William Victor Bragança Claudel Benedito	Suplente

RECURSOS HUMANOS

NOME	CARGO
Paulo Renato Sotto Mayor Fonseca	Técnico Administrativo
José António Silva Pereira da Mota	Motorista – Voluntário
Nina Sofia Castro e Silva	Motorista – Voluntário
Rodrigo Miranda Grilo Alves Lourenço	Voluntário

ATIVIDADES

O Plano de Atividades para 2026 assenta nos seguintes objetivos estratégicos:

Objetivo estratégico I – Sustentabilidade Financeira

Este eixo estratégico, visa dar visibilidade a este problema e, subsequentemente, identificar e realizar atividades de angariação de fundos em 2026.

Objetivo estratégico II – Participação

A defesa dos direitos humanos das pessoas com deficiência faz-se todos os dias e em todas os domínios da atividade humana – comportamental, legislativo, político, social, económico, cultural, educativo, desportivo, associativo, comunicacional.

A APD procura desenvolver atividades no âmbito de todos esses domínios, em parceria com outras associações de direitos humanos, instituições públicas e administrativas, ou de moto próprio junto dos órgãos de soberania e dos municípios, partidos políticos, empresas públicas e privadas, escolas e comunicação social.

É neste âmbito que se assume a participação como o objetivo estratégico participação para o Programa de Ação da APD para 2026, cujo sucesso de realização implica, também, o alargamento e aumento da participação de pessoas com deficiência na resolução de problemas de discriminação. Nesta perspetiva, o desenvolvimento deste objetivo estratégico é transversal a todas as atividades da APD.

Objetivo estratégico III – Inclusão

Inclusão é o oposto de exclusão e discriminação. Uma sociedade inclusiva é uma sociedade em que todas as pessoas usufruem não só dos mesmos direitos e oportunidades como têm acesso a todos os recursos da sociedade. Em suma, sem inclusão o usufruto dos direitos humanos é uma mera tese de retórica.

Consequentemente, este objetivo estratégico é intrínseco à própria missão da APD, ou seja, à sua razão de existir.

Inclusão social, escola inclusiva são domínios da inclusão para todas as pessoas. No caso das pessoas com deficiência, a inclusão abarca aspetos específicos como é o caso do usufruto dos direitos de acessibilidade, dos produtos de apoio necessários e da assistência à vida independente.

Objetivo estratégico IV – Intervenção

Este é um objetivo que visa fomentar a realização de ações de intervenção direta junto dos agentes responsáveis pela definição e execução de políticas públicas, de empresas, escolas, instituições que prestam cuidados de saúde e dos cidadãos em geral no sentido de sensibilizá-los para a problemática da deficiência.

Objetivo estratégico V – Associativismo

Em todo o Mundo os direitos das pessoas com deficiência têm sido obtidos pela ação reivindicativa das associações criadas por pessoas com deficiência conscientes dos seus direitos e determinadas em conquistá-los. A APD nasceu desse movimento e continua a privilegiar todos os objetivos destinados a reforçar o associativismo das pessoas com deficiência e das suas organizações representativas, porque a experiência da APD ao longo dos seus 51 anos de existência tem provado que a união faz a força.

Objetivo estratégico VI – Cultura e Desporto

A APD é uma organização pioneira da prática do desporto adaptado às pessoas com deficiência, ciente de que a prática do desporto é um importante fator de inclusão, além de contribuir para uma vivência saudável e equilibrada. Por isso esta atividade continua a ser um objetivo estratégico da APD. No domínio da cultura, a atividade da Apd tem sido mais modesta, embora tenha tido um desenvolvimento significativo, em 2025, que é preciso continuar.

OBJETIVO ESTRATÉGICO I. SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA

Entidade/Comissão/ Conselho	Objetivos
Autarquias	Como principal pilar no que toca aos apoios recolhidos pela APD-Sintra, as autarquias locais são sobretudo parceiras imprescindíveis nas nossas atividades e em 2026 tudo faremos para continuar a merecer o seu apoio Câmara Municipal de Sintra O apoio que tem vindo a ser concedido, no âmbito do PAFI, é indispensável para que a APD-Sintra possa subsistir e assegurar a execução das suas atividades. Também no âmbito do Apoio ao Associativismo Desportivo, esperamos continuar a contar com o apoio da Câmara Municipal de Sintra, imprescindível para dar continuidade à equipa de desporto e prosseguir o objetivo de ir renovando o equipamento desportivo necessário à prática do basquetebol em cadeiras de rodas. Junta de Freguesia de Algueirão Mem-Martins Os apoios concedidos pela Junta de Freguesia de Algueirão Mem-Martins ao longo dos anos têm sido também fundamentais para que consigamos realizar as nossas atividades e manter ativa a delegação.
Instituto da Segurança Social	Protocolo com a Segurança Social A manutenção de um Acordo com a Segurança Social é crucial para a vida da APD-Sintra. Ainda mantemos a esperança de que o acordo seja revisto e renovado para o ano de 2026, porque só assim será possível dar continuidade ao funcionamento regular da Delegação Local de Sintra, realizar o atendimento das pessoas com deficiência do concelho de Sintra, prestar suporte técnico à equipa de desporto e apoiar a realização de atividades destinadas aos associados, seus familiares e amigos
Campanha de recolha de fundos	O apoio financeiro recebido das autarquias e do Instituto da Segurança Social é primordial para a sustentabilidade financeira da delegação, mas ainda assim insuficiente para fazer face a todas as despesas, que anualmente têm vindo a aumentar. Pretendemos, impreterivelmente, em 2026 realizar uma campanha de sensibilização e recolha de fundos, particularmente junto das empresas do concelho de Sintra, por forma a conseguir complementar os apoios que temos vindo a receber e assim conseguir garantir a subsistência da nossa delegação.

OBJETIVO ESTRATÉGICO II. PARTICIPAÇÃO

Entidade/Comissão/ Conselho	Objetivos
Reuniões do CLAS	Trabalho em Rede com diferentes parceiros onde há espaço para expor os projetos e iniciativas no âmbito social no concelho de Sintra e solicitar o parecer aos mesmos.
Reuniões do Núcleo Executivo da Comissão Social de Freguesia.	Trabalho em Rede com diferentes parceiros onde há espaço para expor os projetos e iniciativas no âmbito social na freguesia de Algueirão Mem-Martins, aplicando-as a situações concretas, e em particular na área da deficiência.
Autarquias Locais	Como principal pilar no que toca aos apoios recolhidos pela APD-Sintra, as autarquias locais são sobretudo parceiras imprescindíveis nas nossas atividades. A APD-Sintra tudo fará para manter, estreitar e alargar o relacionamento com a Câmara Municipal de Sintra e cada uma das onze freguesias do concelho de Sintra, procurando com elas estabelecer protocolos para o levantamento e correção das barreiras arquitetónicas nos espaços e edifícios públicos.

OBJETIVO ESTRATÉGICO III. INCLUSÃO

Área	Ações
3.1 Ações de denúncia	
Acessibilidade	Realizar ações de denúncia junto das entidades competentes: Exigir que se cumpra o que estabelece o Decreto-Lei 163/2006, de 8 de agosto, relativamente às condições de acessibilidade, embora não seja uma tarefa fácil, tem sido uma missão recorrente e constante na APD-Sintra, que procurará no ano de 2026 alargar a sua área de atuação no concelho de Sintra; Infelizmente, vamos assistindo aos mais absurdos abusos que privam as pessoas com deficiência e mobilidade condicionada de se movimentar livremente, disso sendo exemplo o estacionamento de viaturas em cima dos passeios e no acesso às passadeiras destinadas aos peões e não aos carros. Para contornar tais obstáculos, as pessoas com mobilidade condicionada, quer sejam pessoas com deficiência, idosos, pais com

	carrinhos dos seus bebés, pessoas doentes e outras, são forçadas a circular pela estrada, pondo em risco a sua segurança e, por vezes, mesmo a própria vida.
Transportes Públicos	Intervenção junto das empresas de transportes públicos, para que assegurem as condições de acesso e utilização por parte das pessoas com mobilidade condicionada, e em especial às pessoas com deficiência, sempre que para isso sejamos solicitados.

3.2 Ações de sensibilização

Acessibilidades	Exigir que se cumpra o que estabelece o Decreto-Lei 163/2006, de 8 de agosto, relativamente às condições de acessibilidade, embora não seja uma tarefa fácil, tem sido uma missão recorrente e constante na APD-Sintra, que procurará no ano de 2026 alargar a sua área de atuação no concelho de Sintra. Continuar a colaborar com as autarquias e outras entidades para a resolução de todos os casos de inacessibilidade identificados.
Desporto	Realização de ações de demonstração desportiva junto da comunidade escolar do concelho de Sintra, envolvendo os alunos, os professores e outros, bem como a cedência de cadeira de rodas, bengalas e outras ajudas técnicas, a fim de as escolas realizarem ações de sensibilização dos seus alunos para com a problemática da deficiência.
Emprego	Procurar sensibilizar as empresas do concelho de Sintra para que empreguem as pessoas com deficiência na tentativa de encontrar soluções de emprego para os associados residentes no concelho de Sintra.

3.3 Iniciativas de âmbito geral para capacitar entidades públicas e privadas, e apoio a associados

Cedência de equipamento e material	Disponibilização de acesso ao Equipamento de Escritório para os nossos associados.
Transporte adaptado	Disponibilização de transporte para os elementos que compõem a equipa de desporto, membros da direção, outros associados para reuniões, atividades e outras solicitações que possam surgir.
Produtos de apoio	Cedência de Ajudas Técnicas/Produtos de Apoio – A ceder de acordo com regulamento próprio e disponibilidade das ajudas existentes.

Academia	A APD-Sintra continuará a colaborar com estudantes e técnicos na realização de estudos e teses sobre as pessoas com deficiência e sua integração social.
----------	--

OBJETIVO ESTRATÉGICO IV. INTERVENÇÃO

Ação	Objetivos
2.1 Comunicação	
Comunicação Social	É conhecida de todos a influência que a Comunicação Social tem na nossa sociedade e de como pode ser determinante na sensibilização, mudança de mentalidades e comportamentos perante o preconceito e a discriminação. Têm um papel determinante na divulgação, sensibilização e para exercer influência junto da sociedade. A APD-Sintra estará, como sempre esteve, disponível para colaborar com os órgãos de Comunicação Social que se mostrem disponíveis para tratar de matéria que tenha em vista os Direitos Humanos das pessoas com deficiência.
2.2 Redes Sociais	
Redes Sociais	Sabendo que as redes sociais são hoje um meio extremamente eficaz na divulgação das nossas atividades estenderemos a nossa presença aos vários canais existentes e amplamente utilizados por toda a população, particularmente os mais jovens, procurando assim uma maior proximidade com os nossos associados.
2.3 Organizações Nacionais de defesa dos direitos dos cidadãos	
Entidades Públicas e Privadas	Participar em iniciativas na defesa dos direitos humanos para a alcançar uma sociedade onde prevaleça o direito e a igualdade entre todos os cidadãos. A APD-Sintra fará o que estiver ao seu alcance para sensibilizar as entidades locais na defesa dos Direitos Humanos das Pessoas com Deficiência.

OBJETIVO ESTRATÉGICO V. ASSOCIATIVISMO

A nível interno	Objetivo
4.1 Reforço da intervenção	
Associados	Centro de atendimento: O atendimento a todas as pessoas com deficiência, seus familiares e população em geral que temos vindo a efetuar ao longo dos últimos anos está totalmente dependente da renovação do Acordo de Cooperação com a Segurança Social. A manter-se o acordo, a APD-Sintra continuará a assegurar o atendimento de todas as pessoas que procurem o nosso apoio no ano 2026. Continuamos a entender que nos dias de hoje, apesar de o acesso facilitado a um conjunto alargado de informação relevante, há ainda quem recorra ao contacto telefónico e pessoal na procura de esclarecimentos ou solução para os seus problemas, justificando a manutenção deste serviço de atendimento aberto a toda a população. Encaminhamento para os serviços da Sede Nacional de casos que necessitem de atendimento especializado como apoio jurídico, psicológico e de serviço social. Pretendemos reforçar a proximidade com os nossos associados, privilegiando a comunicação através de meios digitais e redes sociais, tornando a interação mais ágil e acessível. Paralelamente, queremos incentivar a participação ativa na vida da delegação, promovendo iniciativas que envolvam os associados e fortaleçam o espírito de comunidade.
Parcerias	Câmara Municipal de Sintra A Câmara Municipal de Sintra tem sido, desde a fundação da delegação de Sintra da Associação Portuguesa de Deficientes em 1980, o principal parceiro e garante da sua subsistência. Os vários protocolos que temos mantido têm permitido a realização das nossas atividades e a continuidade do trabalho que vimos desenvolvendo para atenuar as dificuldades sentidas pelas pessoas com deficiência, no concelho de Sintra, pelo que procuraremos mantê-los. Junta de Freguesia de Algueirão Mem-Martins A APD-Sintra pretende reforçar a cooperação com a junta de freguesia de Algueirão Mem-Martins, sem a qual fica diminuída a capacidade de intervenção da delegação e de levar a cabo as atividades sociais e desportivas que têm como objetivo fundamental a inclusão social dos seus intervenientes. O nosso objetivo é consolidar parcerias em todas as áreas onde a colaboração com a Junta de Freguesia possa gerar impacto significativo, com especial foco nas ações de sensibilização e

	eliminação de barreiras arquitetónicas, promovendo acessibilidade e inclusão como pilares fundamentais da nossa atuação.
	Junta de Freguesia de Rio de Mouro É nosso desejo que no ano de 2026 se retome a parceria para identificação e erradicação de barreiras arquitetónicas em edifícios de atendimento público e na via pública, e que esta se possa alargar a mais localidades desta extensa freguesia.
	Outras Freguesias do Concelho de Sintra A APD-Sintra, apesar da falta de recursos humanos e financeiros, e da dimensão e assimetrias do concelho de Sintra, não vai descurar a necessidade de estabelecer contacto e estreitar relações com todas as freguesias nas mais diversas matérias que às pessoas com deficiência digam respeito, com particular incidência no combate às barreiras arquitetónicas.

OBJETIVO ESTRATÉGICO VI. CULTURA E DESPORTO

A nível interno	Objetivo
5.1 Recreação e lazer	
Procuraremos, assim a situação financeira o permita, reativar e voltar a mobilizar os nossos associados para o Encontro / Convívio no dia 8 de dezembro com o objetivo de assinalar o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência e onde esperamos contar uma vez mais com a presença de representantes das nossas autarquias.	
5.2 Desporto	
Procuraremos retomar a realização de mais um Encontro Desportivo onde reuniremos equipas de Basquetebol em Cadeira de Rodas do Distrito de Lisboa, com os objetivos de divulgar promover a modalidade junto de outras pessoas com deficiência e da população em geral.	
Ser praticante de uma atividade desportiva é garantir mais saúde física, equilíbrio psíquico e alcançar um alto nível de autoestima, pelo que a atividade desportiva se apresenta como o meio mais eficaz e que mais rapidamente produz efeitos na inclusão social das pessoas com deficiência. Tal como nos anos anteriores, em 2026, o desenvolvimento das atividades desportivas terá sempre como base os valores de ética e fair-play e a procura da elevação das pessoas com deficiência motora. A equipa de desporto participará em todas as competições nacionais de Basquetebol em Cadeira de Rodas.	

Enquadramento Humano / Técnico – 2024/2026

NOME	FUNÇÃO
Pedro Gonçalves	Dirigente
Hélder Pires	Dirigente
Rui Lourenço	Treinador
Rodrigo Lourenço	Apoio logístico

Plantel Época – 2024/2026

NOME	DEFICIÊNCIA	FUNÇÃO	CLASSE
Bu Bá	Pólio	Atleta	2.5
Carlos Passos	Paraplégico	Atleta	1.5
Hélder Pires	Paraplégico	Atleta	1.0
Hugo Lourenço	Amputado membro inferior	Atleta	4.0
Humberto Miranda	Bi-amputado membros inferiores	Atleta	4.0
João Cardoso	Pólio	Atleta	4.0
João Coelho	Bi-amputado membros inferiores	Atleta	3.0
José Amorim	Spina-Bífida	Atleta	2.5
Mamadú Candé	Pólio	Atleta	2.5
William Benedito	Paraplégico	Atleta	1.5
Jamili Nascimento	Paraplégica	Atleta	2.0
Paulo Fonseca	Pólio	Atleta	3.5
Ricardo Pires	Sem Deficiência	Atleta	5.0
Rui Lourenço	Bi-amputado membros inferiores	Atleta	4.0
Rui Nicolau	Paraplégico	Atleta	1.0

CONCLUSÃO

Apesar dos desafios económicos e sociais que, não só afetam muitas pessoas com deficiência, e também condicionam os apoios financeiros disponíveis, acreditamos na nossa capacidade de superar estas dificuldades. Com empenho e colaboração, contando agora com um elenco diretivo renovado, motivado e com mais disponibilidade, estamos confiantes de que reuniremos as condições necessárias para concretizar este plano de atividades.

Reafirmamos o nosso sincero agradecimento a todos os voluntários que nos apoiam, pois, o seu contributo é essencial para continuarmos a crescer e a promover uma sociedade mais inclusiva.

Mantemos firme a nossa convicção de que juntos podemos transformar realidades. Com determinação e união, trabalharemos para inspirar mudanças que promovam inclusão e igualdade, construindo uma sociedade onde cada pessoa tenha a oportunidade de viver com dignidade, justiça e solidariedade.

Mem Martins, 29 de novembro de 2025

A Direção