



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DEFICIENTES

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

2025

Delegação Local de Sintra

Morada: Rua Mirita Casimiro, nº 5 2725-240 Mem Martins

Tele: 219201121

Email: info@apd-sintra.org.pt

Web: www.apd-sintra.org.pt

Índice

Índice	2
Apresentação.....	3
Âmbito	3
Princípios fundamentais	3
Objetivos.....	3
Introdução	4
Atividades	5
Atividades decorrentes do Plano de Atividades 2025	6
Objetivo Estratégico I. Sustentabilidade Financeira.....	6
Objetivo Estratégico II. Participação	7
Objetivo Estratégico III. Intervenção	7
Objetivo Estratégico IV. Inclusão	8
Objetivo Estratégico V. Associativismo.....	9
Objetivo Estratégico V. Cultura e Desporto	10
Conclusão.....	11

Apresentação

Disposições estatutárias:

Âmbito

A Associação Portuguesa de Deficientes - APD é uma organização não-governamental, sem fins lucrativos, dotada de personalidade jurídica e tem a nacionalidade portuguesa. É uma organização de pessoas com deficiência, isto é, os órgãos da APD, quer Nacionais, quer Distritais ou Locais, serão necessariamente compostos por uma maioria de pessoas com deficiência, sendo o Presidente sempre uma pessoa 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, cognitiva 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 ano de 2025 assinalou os 45 anos de existência da Delegação de Sintra da Associação Portuguesa de Deficientes. Não foi, infelizmente, um ano em que pudéssemos celebrar condignamente uma data tão importante. Pelo contrário, assistimos ao agravamento da situação financeira que, não só não nos permitiu celebrar o aniversário, como limitou em muito a execução do plano traçado e obrigou à adoção de medidas que permitam continuar a manter os serviços e fazer face às despesas com o funcionário administrativo, que garante o regular atendimento aos nossos associados e população em geral, assegura todo o trabalho administrativo e colabora na realização das nossas ações.

Foi também um ano em que se realizaram eleições para os órgãos sociais da nossa associação. Na Delegação de Sintra a direção dará continuidade ao seu trabalho, contanto agora com um elenco diretivo renovado, que esperamos possa atenuar a falta de disponibilidade sentida no mandato anterior e que não permitiu fazer face à crescente exigência no assegurar a gestão da nossa delegação.

Apesar dos constrangimentos, conseguiu-se garantir minimamente o funcionamento da delegação e dar continuidade à representação e defesa dos direitos e interesses das pessoas com deficiência, pugnando para que estas tenham acesso a todos os meios que lhes permitam uma vida plenamente realizada e autónoma, no seio de uma sociedade que todos queremos que seja verdadeiramente inclusiva.

Atividades

Atividades decorrentes do Plano de Atividades 2025

Objetivo estratégico I

Sustentabilidade Financeira –Identificar e implementar ações que conduzam à sustentabilidade financeira como de recolha de apoios e angariação de fundos.

Objetivo estratégico II

Participação - Participar na elaboração das políticas e medidas a adotar em relação à deficiência. Acompanhar e monitorizar o cumprimento e aplicação das medidas a nível local.

Objetivo estratégico III

Intervenção - Participar nas iniciativas das organizações e entidades que defendem e promovem os direitos humanos dos cidadãos. Analisar e difundir informação sobre a situação social das pessoas com deficiência.

Objetivo estratégico IV

Inclusão - Realizar ações de denúncia e de sensibilização para o cumprimento dos direitos das pessoas com deficiência que assegurem a inclusão social.

Objetivo estratégico V

Associativismo - Informar os associados e outras pessoas com deficiência sobre os direitos civis, políticos e sociais que lhes assistem. Encaminhar os cidadãos para os serviços públicos competentes. Estreitar laços com outras organizações de defesa dos direitos das pessoas com deficiência.

Objetivo estratégico VI

Cultura e desporto - Promover e criar condições para a prática desportiva das pessoas com deficiência. Promover e patrocinar iniciativas e atividades culturais, desportivas e de lazer.

Atividades decorrentes do Plano de Atividades 2025

Objetivo Estratégico I. Sustentabilidade Financeira

Área	Ações
Sustentabilidade Financeira	A sustentabilidade financeira da nossa delegação continua comprometida. Em 2025 não se conseguiram encontrar alternativas de financiamento que permitissem complementar os apoios institucionais, particularmente para suprir as despesas com o funcionário administrativo, realizar as atividades planeadas e garantir a subsistência da nossa Delegação. Foram, no entanto, identificadas e adotadas medidas que permitissem reduzir as despesas com o funcionário de forma a que seja assegurada a sustentabilidade financeira da delegação.
Autarquias	As autarquias do conselho de Sintra são imprescindíveis no suporte financeiro para todas as atividades realizadas pela Delegação de Sintra. Em 2025 os apoios das autarquias foram fundamentais para a realização das nossas atividades, tendo novamente a Câmara Municipal de Sintra assumido um papel preponderante. O programa de apoio ao Associativismo Desportivo da Câmara Municipal de Sintra, juntamente com o apoio à atividade desportiva concedido pela Junta de Freguesia de Algueirão Mem-Martins, foram fundamentais para que a APD-Sintra pudesse fazer face às despesas com a atividade desportiva, manter a equipa de desporto e participar nas competições nacionais. O apoio concedido pela Câmara Municipal de Sintra no âmbito do PAFI, a par do acordo com a Segurança Social, foi mais uma vez indispensável para a continuidade da nossa associação e para a realização das nossas atividades.
Segurança Social	Manteve-se o acordo atípico com o Instituto da Segurança Social, que permite à nossa associação ter as instalações abertas aos seus associados e população em geral, assegurando o atendimento e o regular funcionamento da nossa Delegação. Dar continuidade a este acordo e manter a colaboração do funcionário administrativo, nos moldes atuais, sem assegurar, de forma permanente, o financiamento necessário a complementar o apoio do Instituto da Segurança Social, comprometeria definitivamente a sustentabilidade financeira e a continuidade da APD-Sintra.

Objetivo Estratégico II. Participação

Entidade/Comissão/Conselho	Ação da APD
CLAS – Comissão Local de Ação Social	Continuámos a acompanhar e participar nas reuniões do CLAS - Comissão Local de Ação Social – que se realizaram em 2025, enquanto membro ativo da mesma Comissão.
Comissão Social de Freguesias – Algueirão-Mem Martins	Em 2025 a Delegação Local de Sintra, como membro do Núcleo Executivo da Comissão Social de Freguesia da Junta Freguesias Algueirão Mem-Martins, integrou o grupo de trabalho para a área da deficiência com o objetivo de dar resposta aos alunos com necessidades educativas especiais e outras deficiências.
Juntas de Freguesia do Concelho	Procurámos estabelecer contacto e estreitar relações com as juntas de freguesia do concelho de Sintra nas mais diversas matérias que às pessoas com deficiência digam respeito. Em particular, a Junta de Freguesia de Algueirão-Mem Martins, que além do apoio no corte e manutenção das sebes e vegetação na nossa sede, nos prestou um importante apoio financeiro à nossa associação.

Objetivo Estratégico III. Intervenção

Ação	Finalidade
2.1 Comunicação	
Comunicação Social	A comunicação Social, seja de âmbito nacional ou local, continua a ser fundamental para a divulgação da problemática da deficiência e responsabilização das entidades com deveres de governação nacional, regional, local e da população em geral.
2.2 Redes Sociais	
Canais Digitais	A APD Sintra renovou a sua página na internet que, fazendo uso de uma nova plataforma, tem agora um novo aspeto, mais moderno e apelativo, e que permite uma melhor interação com todos os que nos procuram. Reforçou também a sua presença nas redes sociais Facebook, Instagram e YouTube, por entender que são meios rápidos, eficazes e abrangentes para a divulgação de todas as suas atividades. Página Web: www.apd-sintra.org.pt Facebook: www.facebook.com/APD.DELEGAÇÃO.SINTR/ Instagram: Instagram.com/apdsintra YouTube: youtube.com/@apdsintra

Objetivo Estratégico IV. Inclusão

Área	Finalidade
3.1 Acessibilidade física e comunicacional	
Acessibilidades	A intervenção da APD-Sintra no âmbito da eliminação das barreiras arquitetónicas tem sempre por base a necessidade de se garantir acesso e circulação na via pública, ao mobiliário urbano e aos edifícios. Em 2025 não se realizou nenhuma intervenção.
3.2 Ações de sensibilização	
Desporto	• Dia 25 de março na Universidade Lusófona uma demonstração de BCR com cerca de 150 alunos. • Dia 12 de abril no programa “Sintra +Ativa” onde a população pode experimentar a modalidade de BCR. • Dias 8 e 14 de maio na Escola Ferreira Dias em Agualva – Mira Sintra uma demonstração de BCR com cerca de 300 alunos. • Dia 31 de maio celebração do Dia Mundial da Criança, no pavilhão Municipal de Ouressa, onde a população pode experimentar a modalidade de BCR. • Dia 29 de setembro participação na Semana Europeia do Desporto, no complexo desportivo do Jamor. • Dia 3 de dezembro assinalar do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência na Leal da Câmara em Rio de Mouro uma demonstração de BCR com cerca de 80 alunos.
Emprego	Foi prestada a informação possível a todos os associados que nos contataram a fim de pedir ajuda para encontrar emprego ou ações de formação.
3.3 Iniciativas de âmbito geral para capacitar entidades públicas e privadas, e apoio a associados	
Cedência de equipamento e material	Mantivemos a disponibilização de Equipamento de Escritório e Impressora Braille para os nossos associados.
Transporte adaptado	A Delegação Local de Sintra assegurou os seguintes apoios no transporte aos seus associados, pessoas com deficiência ou mobilidade condicionada: • Aos elementos que compõem a equipa de desporto, tanto para os treinos como para os jogos em que a equipa participou; • Deslocações a escolas e outros locais para a realização de ações de divulgação e sensibilização, nomeadamente demonstrações de Basquetebol em Cadeira de Rodas; • Aos elementos da equipa que integraram os trabalhos da Seleção Nacional de basquetebol em cadeira de rodas; • Aos dirigentes para assegurar a sua participação nas reuniões de direção;

	No transporte de utentes para várias deslocações, acompanhamento para efetuar o Exame Médico Desportivo, consultas hospitalares e o apoio no levantamento de produtos no banco alimentar e outros.
Produtos de apoio	Em 2025, a APD-Sintra deu continuidade na plataforma no “Banco de Ajudas Técnicas” mantendo disponível o equipamento de ajudas técnicas (cadeiras de rodas, canadianas, andarilhos e outros), que a Delegação possui para cedências pontuais, permitindo um recurso as pessoas do concelho de Sintra recorrendo melhores soluções nos desafios com que se defrontam, como por exemplo deslocação a consultas hospitalares ou situações de incapacidade temporária.
Academia	A APD-Sintra manteve a colaboração com estudantes e técnicos na realização de estudos e teses sobre as pessoas com deficiência e sua integração social e em vários inquéritos e sondagens sobre a nossa associação e os nossos associados. No dia 11 novembro de 2025 voltou a realizar-se uma Palestra no âmbito do projeto "Academia de Líderes Ubuntu", organizada pelo Agrupamento de Escolas Ferreira de Castro, onde 3 convidados da APD - Sintra, partilharam a sua história de vida com cerca de 50 alunos, mostrando exemplos de superação, de resiliência, de capacidade de resolução de problemas e capacidade para ultrapassar obstáculos
Voluntariado	Em 2025, e recorrendo ao Banco do Voluntariado da Câmara Municipal de Sintra, contámos com a preciosa e inestimável colaboração de 2 voluntários que ajudam a assegurar o transporte dos atletas e a participação em atividades de demonstração e a quem manifestamos o nosso profundo agradecimento.

Objetivo Estratégico V. Associativismo

A nível interno	Ação															
4.1 Reforço da intervenção																
Associados	Demos continuidade ao atendimento a todas as pessoas com deficiência, seus familiares e população em geral que, apesar de cada vez mais recorrerem aos meios digitais, ainda nos procuraram em busca de informações ou soluções para algumas das dificuldades com que se defrontam no dia-a-dia. Os quadros abaixo caraterizam os atendimentos realizados no ano de 2025: N.º Atendimentos 21 <table><tr><td>Pessoal - 10</td><td>Telefone – 0</td><td>Email - 11</td></tr></table> <table><tr><td colspan="2">Género</td></tr><tr><td>M - 14</td><td>F - 7</td></tr></table> <table><tr><td colspan="4">Deficiência</td></tr><tr><td>Motora - 13</td><td>Visual - 0</td><td>S/Deficiência - 8</td><td>Outras - 0</td></tr></table>	Pessoal - 10	Telefone – 0	Email - 11	Género		M - 14	F - 7	Deficiência				Motora - 13	Visual - 0	S/Deficiência - 8	Outras - 0
Pessoal - 10	Telefone – 0	Email - 11														
Género																
M - 14	F - 7															
Deficiência																
Motora - 13	Visual - 0	S/Deficiência - 8	Outras - 0													

Tipificação dos atendimentos

Assunto	Quantidade	Informações
Apoio Geral	3	Os atendimentos incidiram no pedido de acompanhamento e reencaminhamento de processo á Divisão de intervenção nos espaços públicos da Câmara Municipal de Sintra a retificar a marcação original do estacionamento para pessoas com mobilidade reduzida, digitalização de documentos e preenchimento de formulários.
Apoio no transporte	7	A totalidade dos atendimentos incidiu no transporte dos utentes de desporto aos exames médicos desportivos, aos elementos de equipa que integram os trabalhos da Seleção Nacional de basquetebol em cadeira de rodas e ao transporte dos associados, transporte às atividades escolares e outras.
Cartão / Reserva de Estacionamento	6	Informação como obter pela primeira vez o processo de requisição do cartão de estacionamento através do IMTT.
Produtos de Apoio	5	Solicitação de informação sobre o Banco de Ajudas Técnicas.

Objetivo Estratégico V. Cultura e Desporto

Ações	Finalidade
5.1 Recreação e lazer	
Em 2025 a APD – Sintra voltou a não ter condições para realizar o seu tradicional Encontro/Convívio que marca a passagem do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência e onde reunia os seus associados, familiares e amigos, bem como promovia um contato direto com os principais responsáveis autárquicos do concelho de Sintra. Tão pouco foi possível realizar o Encontro Desportivo onde se pretendia reunir as 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	
5.2 Desporto	
A equipa de basquetebol em cadeira de rodas da APD-Sintra teve uma participação meritória nas provas oficiais a contar para a época de 2024/2025, atingindo as meias-finais do Campeonato Nacional e chegando à final da Taça de Portugal, sagrando-se vice-campeã nesta competição. Não foi ainda possível assegurar a colaboração do treinador qualificado, tendo sido necessário recorrer à solução de treinador/jogador com todos os inconvenientes que daí advêm. De realçar ainda a captação de mais uma jovem atleta que passou a integrar a equipa de desporto.	

5.3 Cultura

No final do ano de 2025 teve início um projeto, em parceria co a Câmara Municipal de Sintra, denominado “Meu Bairro, Meu Palco” que visa promover a inclusão social através da representação. Trata-se de Projeto baseado na aprendizagem e passagem de valores e de mensagens ao grupo participante e ao público que assiste, pressupostos do Teatro do Oprimido.

Pretende averiguar necessidades, problemas apresentados pelo grupo de participantes e, também, mostrar soluções que existam ou que precisem de ser criadas para ultrapassar os problemas apresentados. Terá uma duração de 7 meses e no final será realizada uma apresentação final para o público em geral.

Conclusão

No ano de 2025 apenas foi possível executar parte do plano de atividades. Para isso contribuíram, uma vez mais, a difícil situação financeira da delegação e a necessidade de assegurar as despesas com o funcionário administrativo, e, apesar de em outubro ter sido eleito novo elenco diretivo, a reduzida disponibilidade dos elementos da direção para garantir uma gestão mais eficaz da delegação. Ainda assim, foi possível continuar o atendimento aos nossos associados e todos os que nos procuraram, manter a equipa de desporto e realizar várias ações de sensibilização.

As medidas tomadas no âmbito do Objetivo Estratégico I, para procurar assegurar a sustentabilidade financeira da delegação, permitirão assegurar os serviços do nosso funcionário e salvaguardar a continuidade desta delegação da Associação Portuguesa de Deficientes e do trabalho que vem sendo realizado há 45 anos em prol das pessoas com deficiência do concelho de Sintra.

Terminamos, como habitualmente, com o sincero agradecimento a todos os que colaboraram com a nossa associação no ano de 2025.

Mem Martins, 28 de fevereiro de 2025