



**CASA DO TEJO**  
*“O DIREITO AO LAZER”*

# QUEM SOMOS



CASA  
DO TEJO®  
INICIATIVA DA APCL

A Casa do Tejo é um serviço prestado pela APCL.

A Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa - APCL é uma Instituição Particular de Solidariedade Social e Instituição de Utilidade Pública Sem Fins Lucrativos fundada em 1960, tendo sido a primeira associação do país criada por técnicos e pais de crianças com deficiência. Atualmente a APCL conta com vários equipamentos sociais na região da grande Lisboa, concelhos de Lisboa, Oeiras e Odivelas. Presta serviços nas áreas de lar residencial, centros de atividades ocupacionais, creche, residências autónomas, serviço de apoio domiciliário, formação profissional e hipoterapia/equitação terapêutica. Ao todo presta serviços a aproximadamente 450 utentes.

# O QUE NOS MOVE

Acreditamos em oportunidades iguais para todas as famílias e as famílias cuidadoras de crianças/jovens com deficiência não são exceção.

Estas famílias todos os dias enfrentam inúmeros desafios, entre consultas e internamentos hospitalares, lidar com as tarefas domésticas e as várias barreiras impostas pela condição dos seus filhos. Este enquadramento familiar implica uma diminuição do tempo dedicado à sua saúde, organização pessoal e relações sociais.



# ENQUADRAMENTO

Não existe um apoio específico e estruturado às famílias de crianças/jovens com deficiência. Os apoios que existem são vocacionados para os filhos (criança/jovem com deficiência) e jamais se desenvolvem na perspetiva das reais necessidades de quem cuida, sendo os pais e em concreto o cuidador o enquadramento existencial de base. A não intervenção na família poderá colocar a criança/jovem em risco uma vez que a envolvente familiar tem uma grande influência o seu desenvolvimento.

É portanto urgente ajudar estes pais que sofrem em silêncio e isolamento com a grande frustração face às expectativas não concretizadas e ao desenvolvimento dos seus filhos que se vão afastando dos parâmetros normais.



# PROJETO PILOTO

A APCL desenvolveu nos últimos anos um projeto piloto em parceria com a FAPPC, com o objetivo principal de apoiar as famílias, permitindo ao cuidador ausentar-se por períodos curtos enquanto um profissional de saúde o “substituíá” nos cuidados ao seu filho na sua própria casa.

O projeto teve financiamento europeu e com o término do quadro comunitário teve também que ser suspenso. Foi possível verificar como as famílias se encontram desapoiadas nos cuidados e como o seu papel de cuidador traz um desgaste significativo aos pais, estes passam a viver para o filho e em função do filho, esquecendo-se de si próprio, do seu cônjuge e de outros filhos.



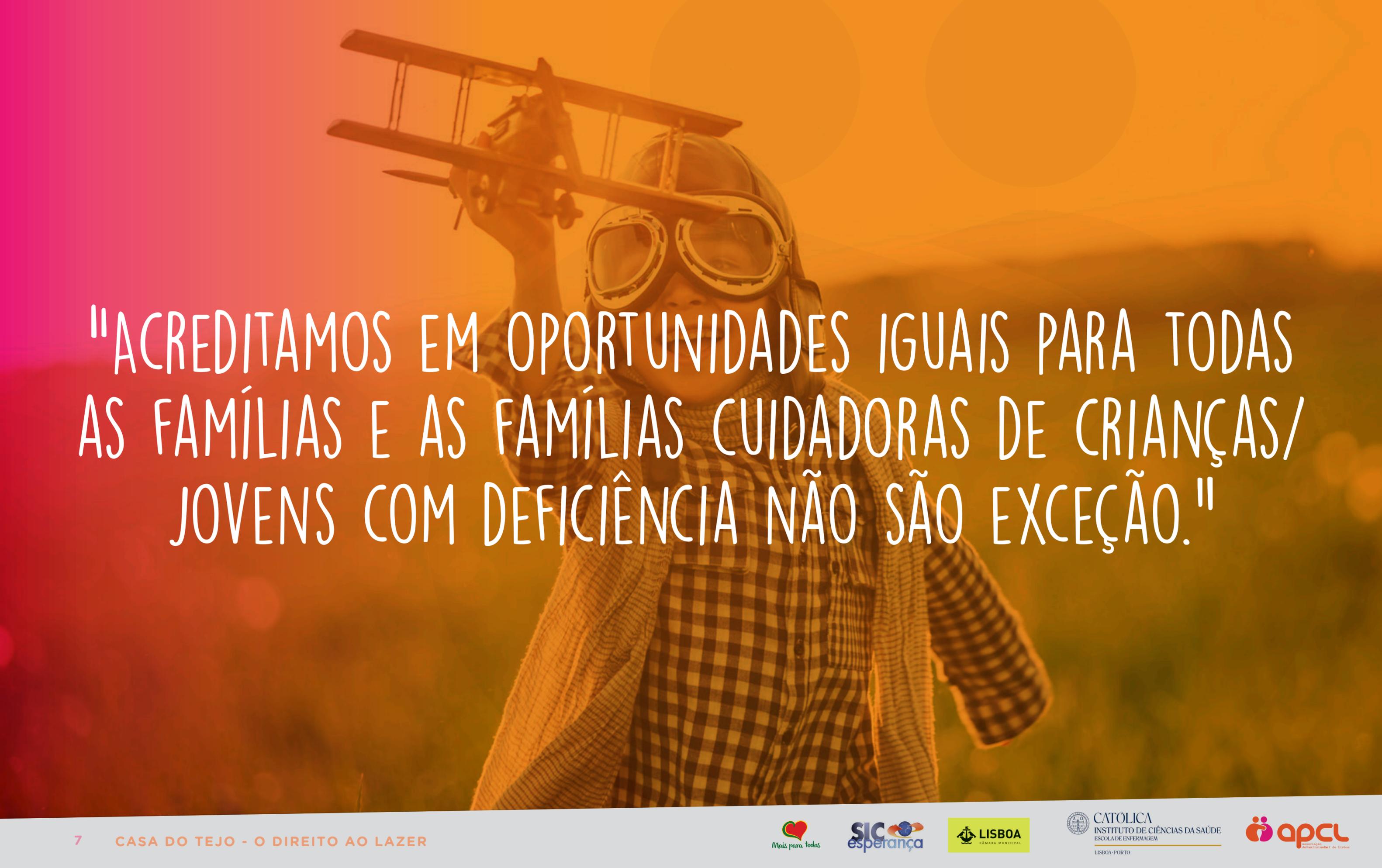
# PROJETO PILOTO



CASA  
DO TEJO®  
INICIATIVA DA APCL

Convidamos a visualizarem uma reportagem que demonstra a realidade de duas famílias e onde é mostrado um convívio numa manhã em que juntámos as famílias que integraram o projeto e desenvolvemos algumas atividades para as crianças e outras somente para os pais.

<https://www.youtube.com/watch?v=ebhsFBM2eOA>



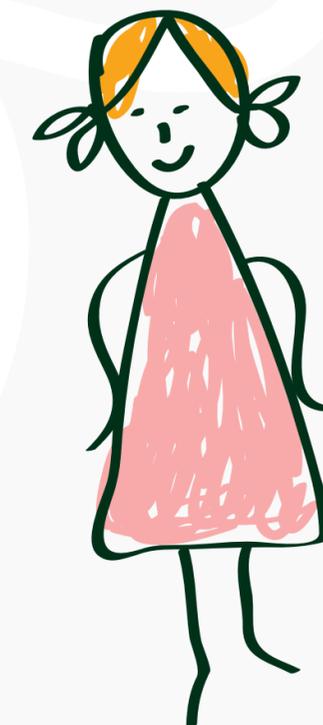
"ACREDITAMOS EM OPORTUNIDADES IGUAIS PARA TODAS AS FAMÍLIAS E AS FAMÍLIAS CUIDADORAS DE CRIANÇAS/ JOVENS COM DEFICIÊNCIA NÃO SÃO EXCEÇÃO."

# CASA DO TEJO



CASA  
DO TEJO®  
INICIATIVA DA APCL

Alojamento de férias para famílias cuidadoras de crianças ou jovens com deficiência numa casa em Lisboa. As famílias partilharão esta casa com mais duas famílias, com enquadramento familiar idêntico. Durante essa semana, em período diurno os pais e irmãos poderão usufruir de programa turístico criado para o efeito, conhecendo assim a cidade de Lisboa, enquanto o seu filho fica ao cuidado de uma equipa organizada e estruturada de acordo com as características do grupo, que prestam os cuidados necessários em substituição dos cuidadores.



# CASA DO TEJO

CONCEITO	BENEFÍCIOS	PÚBLICO ALVO
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ O direito ao lazer;</li><li>✓ Disponibilização de um serviço inovador de férias para famílias com crianças e jovens com deficiência.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Apoio especializado nos cuidados aos filhos;</li><li>✓ Convívio e partilha entre pares;</li><li>✓ Controlo do cuidador dos cuidados prestados ao filho, não existindo separação por período prolongado (proximidade física).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Famílias com filhos com deficiência e que, aliada à patologia base tenham graves problemas de saúde;</li><li>✓ Famílias com enquadramento familiar não compatível com programas de férias normais;</li><li>✓ Famílias que integrem um elemento cuidador informal a tempo inteiro;</li><li>✓ Famílias sem retaguarda familiar.</li></ul>

# ATRIBUTOS E BENEFÍCIOS



Convívio e partilha  
entre pares.



Controlo do  
cuidador dos  
cuidados prestados  
ao filho.



Programa de  
atividades  
diversificado para  
os pais e irmãos que  
inclui transporte  
e entradas em  
monumentos/museus.



Permite ao cuidador  
descansar, repor  
energias para cuidar  
de forma eficaz.

# A CASA



✓ Um apartamento central em Lisboa

✓ Apoio de equipa de enfermagem durante o dia

✓ Atividades turísticas diárias

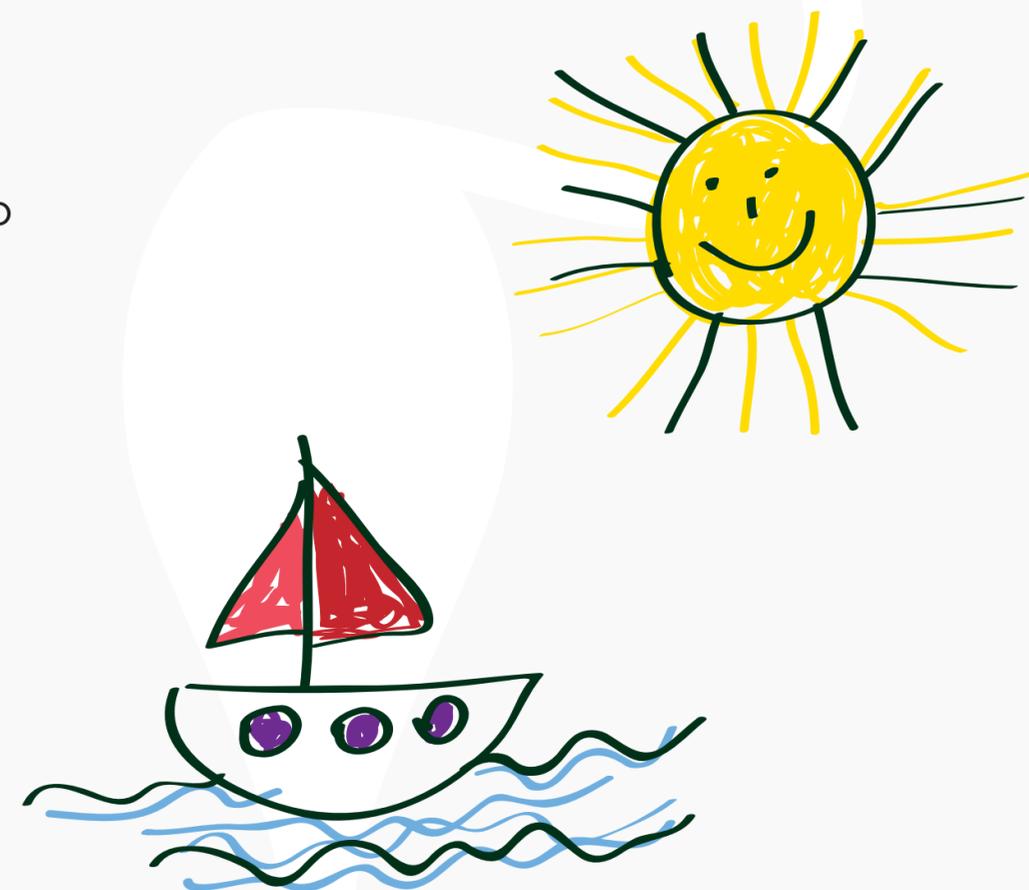
✓ Workshops em família

# SEMANA DE FÉRIAS/FIM-DE-SEMANA



CASA  
DO TEJO®  
INICIATIVA DA APCL

“A semana de férias/fim-de-semana incluirá um programa previamente definido que incluiu circuitos programados e dias livres. Serão disponibilizados folhetos com informações várias, com programação completa (percursos/locais a visitar), bilhetes de transporte e bilhetes de entrada. Serão também disponibilizadas sugestões de passeios para os dias livres. Apresentamos de seguida um programa modelo, com 2 dias e 1 manhã (4ª e 6ª e sábado) livres. No seguimento das parcerias estabelecidas o programa será melhorado e reajustado.”



# PROGRAMA MODELO

2ª FEIRA	3ª FEIRA	5ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Atividades na Casa	Dia do Tejo	Baixa Pombalina	-	-
<ul style="list-style-type: none"><li>• Receção das famílias/ Apresentação da equipa.</li><li>• Dinâmicas quebra gelo família (famílias/ equipa).</li><li>• Workshops de fotografia.</li></ul>	<p><b>MANHÃ</b> - Visita à zona de Belém, padrão dos descobrimentos, Torre de Belém, CCB, Fundação EDP, , Mosteiro dos Jerónimos.</p> <p><b>TARDE</b> - Visita ao Palácio da Ajuda, Tapada da Ajuda, Jardim Botânico.</p> <p><b>PÔR DO SOL</b> - Passeio a pé ou de bicicleta na zona ribeirinha.</p>	<p><b>MANHÃ</b> - Museu do design, Miradouro de Alcantara; Arco da Rua Augusta, Terreiro do Paço, Museu do Chiado.</p> <p><b>TARDE</b> - Castelo de São Jorge, Passeio pela Baixa, Convento do Carmo mais a confirmar.</p> <p><b>PÔR DO SOL</b> - Miradouro de Santa Catarina ou outro</p>	<p><b>MANHÃ</b> - Livre.</p> <p><b>TARDE</b> - Workshop de dança.</p> <p><b>PÔR DO SOL</b> - Jantar fora, espetáculo e/ ou saída para dançar.</p>	<p><b>MANHÃ</b> - Casa, convívio e partilha de fotografias (desafio proposto workshop).</p> <p><b>TARDE</b> - Almoço/ Churrasco Partilhado.</p>

# CONTATOS

## APCL

Tel: 21 754 06 92 / 21 754 06 93

Fax: 21 756 89 78

E-mail: [casadotejo@apcl.org.pt](mailto:casadotejo@apcl.org.pt)



CASA  
DO TEJO®  
INICIATIVA DA APCL



# MUITO OBRIGADO

