

humanitas

NADA DO QUE É HUMANO NOS É ALHEIO

entrevista

Carlos Abade

Presidente do Turismo
de Portugal

Entrevista por Cristina
Sobreira, Hugo Machavel,
Isabel Rosado, Rosa
Serra e Filipe Cadete –
APPACDM de Évora

descomplicar

Reflexões sobre o Novo
Regime das Heranças
Indivisas à Luz da Tutela
dos Incapazes

por Filomena Girão e
Filipa Pereira Silva

opinião

Humanização nos
Hospitais: que desafios
para a Deficiência
Intelectual

por João Pedroso Lima



editorial

Humanitas e EASPD
organizam Congresso
Internacional a 14 e 15 de
maio, no Porto

Leading Change in
Disability Services

ficha técnica

Coordenação — Helena Albuquerque, Luís Amaral, Rosa Moreira, Susana Simões e Teresa Guimarães

Apoio Técnico — Maria Helena Colaço

Colaboradores

Paula Senra – Investigadora sobre o tema: Ser irmão(ã) de uma pessoa com deficiência intelectual: um estudo exploratório à luz da Psicologia Positiva

João Pedroso de Lima – Provedor do Utente ULS de Coimbra

Cristina Castanho – APPACDM de Portalegre

Carlos Abade – Presidente do Turismo de Portugal

Cristina Sobreira, Hugo Machavel, Isabel Rosado, Rosa Serra e Filipe Cadete – APPACDM de Évora

Filomena Girão e Filipa Pereira Silva – FAF Advogados

Design e Paginação — Raquel Vinhas

Data de Publicação — abril 2026

Todos os artigos publicados são de exclusiva responsabilidade dos autores. É permitida a reprodução dos artigos publicados, para fins não comerciais, desde que indicada a fonte e informada a revista

contactos



humanitas.org.pt



humanitas@humanitas.org.pt



(+351) 21 8453510 (Chamada para a rede fixa nacional)



facebook.com/humanitasfederacao



instagram.com/humanitasfederacao



Praça de Londres, 9 – 4º Esq.
1000-192 Lisboa



editorial

p — 3

Humanitas e EASPD
organizam Congresso
Internacional



descomplicar

p — 7

**Reflexões sobre o Novo
Regime das Heranças
Indivisas à Luz da
Tutela dos Incapazes**

por Filomena Girão e
Filipa Pereira Silva



já aconteceu

p — 10

... até dezembro de
2025



opinião

p — 21

**Humanização nos
Hospitais: que desafios
para a Deficiência
Intelectual?**

por João Pedroso Lima



entrevista

p — 5

Cristina Castanho
APPACDM de Portalegre

p — 11

Carlos Abade
**Presidente do Turismo
de Portugal**

Entrevista por Cristina
Sobreira, Hugo Machavel,
Isabel Rosado, Rosa
Serra e Filipe Cadete –
APPACDM de Évora



artigo científico

p — 17

**Ser irmão(ã) de uma
pessoa com deficiência
intelectual: um estudo
exploratório à luz da
Psicologia Positiva**

por Paula Senra



Humanitas e EASPD organizam Congresso Internacional a 14 e 15 de maio, no Porto

A EASPD (European Association of Service Providers for Persons with Disabilities) é uma organização de referência europeia, que representa mais de 20.000 serviços na área da deficiência, em 50 países, promovendo os direitos humanos e a igualdade de oportunidades para as pessoas com deficiência através de apoio eficaz e de elevada qualidade.

A Humanitas tornou-se membro da EASPD porque reconhece o papel estratégico desta organização na construção de políticas europeias mais inclusivas — alinhadas com instrumentos fundamentais como a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência. Paralelamente, temos vindo a incentivar a participação das nossas associadas nas diversas iniciativas promovidas, nomeadamente através da presença em conferências anuais, grupos de trabalho e da atribuição do prémio do nosso concurso “Criar para Inovar”, que inclui a oferta de estadia para duas pessoas participarem numa destas conferências.



Neste contexto, e acreditando profundamente na importância da participação ativa das nossas associadas, a Humanitas propôs-se a acolher, em Portugal, a conferência da EASPD de maio de 2026.

Este é um evento de grande relevância para o setor, constituindo uma oportunidade única de aprendizagem, partilha e networking a nível europeu. Por isso, apelamos à participação de todas as nossas associadas.

O tema deste ano será [“Leading Change in Disability Services”](#), refletindo os desafios e oportunidades na transformação dos serviços na área da deficiência. As inscrições estarão abertas durante todo o mês de abril, através do site oficial do evento.

Embora a conferência decorra em inglês, será assegurada tradução simultânea para português — incluindo a realização de um workshop exclusivamente em português —, garantindo que a língua não constitui uma barreira à participação.

Para quem necessitar de alojamento, existem diversas opções disponíveis em plataformas como o Booking, incluindo hotéis, residências e apartamentos para estadias de curta duração.

Esperamos por todos no Porto, nos dias 14 e 15 de maio!



entrevista

A APPACDM de Portalegre desenvolve atualmente diversas respostas sociais destinadas a apoiar pessoas com deficiência intelectual e suas famílias. A instituição conta com oito respostas sociais em funcionamento: Intervenção Precoce na Infância; três Centros de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) localizados em Portalegre, Santo António das Areias (Marvão) e Cano (Sousel); Serviço de Apoio Domiciliário; Residência Autónoma de Santa Rita; Lar Residencial em Santo António das Areias (Marvão); e o SAVI – Serviço de Apoio à Vida Independente.

Para além destas respostas, a instituição assegura também o serviço de confeção e distribuição de refeições escolares. Desde dezembro de 2024 encontra-se igualmente em desenvolvimento o projeto CLDS 5G ComUnidades, com o objetivo de promover o desenvolvimento social e comunitário.

Nesta entrevista damos voz a Cristina Maria Rufino Castanho, cliente do CACI de Cano – Sousel, cujo percurso representa um exemplo de inclusão, participação e autonomia.

CRISTINA CASTANHO TESTEMUNHO DE INCLUSÃO APPACDM DE PORTALEGRE



Antes de integrar o CACI de Sousel da APPACDM de Portalegre, Cristina vivia em casa com os pais e encontrava-se sem qualquer ocupação estruturada, estando há vários anos sem beneficiar de uma resposta social. A Cristina teve uma excelente adaptação, interagindo sempre de forma muito adequada com os profissionais, bem como com os pares. É muito participativa nas atividades desportivas e exteriores, querendo constantemente fazer mais e melhor. Em contexto de sala de atividades também é bastante empenhada e dedicada, pedindo por vezes trabalho para realizar em casa.

Atualmente é responsável pela copa no CACI, onde desempenha tarefas diárias associadas às Atividades Socialmente Úteis (ASUS). Participa ainda em diversas atividades desportivas, lúdicas, em contexto de sala, hipoterapia e natação adaptada.

A Cristina recebe uma remuneração simbólica pelo trabalho que desenvolve na copa, o que lhe permite conquistar maior autonomia pessoal e financeira, reforçando a sua autoestima e o seu empowerment.

PERFIL

Nome – Cristina Castanho

Idade – 51 anos



Cristina, como é que te descreves?

Sou uma pessoa desenrascada, alegre, bem-disposta, mas às vezes com os meus problemas. Tenho altos e baixos como toda a gente.

Como era a tua rotina antes de vires para o CACI?

Passava muito tempo em casa. A maior parte dos dias eram muito parecidos e não tinha muitas atividades para fazer.

Como é que passas os teus dias atualmente?

Nos fins de semana, quando estou em casa, pouco saio. Às vezes vou às bombas de gasolina ou ao café. Quando venho para o CACI tudo é diferente e sinto-me mais feliz.

No que é que a tua vida mudou quando vieste para o CACI?

Foi a melhor coisa que me poderia ter acontecido. Fiz bons amigos e considero que esta é a minha segunda casa. Antes estava sem fazer nada e os dias eram todos iguais. Agora todos os dias são uma novidade e tenho muitas atividades.

Sentes-te realizada com a atividade que desenvolves no CACI?

Sim, sinto-me muito realizada. Gosto de fazer as tarefas na copa da cozinha, ajudar a organizar e colaborar no que é preciso. Faz-me sentir útil e também aprendo todos os dias.

O que é que mais gostas de fazer no teu trabalho na copa?

Gosto de ajudar a preparar as coisas, arrumar e ver que tudo fica organizado. Sinto que estou a ajudar os outros.

Como é a tua relação com os colegas e com os técnicos do CACI?

Damo-nos muito bem. Tenho amigos aqui e sinto que as pessoas me ajudam quando preciso.

Participas em várias atividades no CACI. Qual é a tua preferida?

Gosto muito da hipoterapia e também da natação. Faz-me sentir bem e ajuda-me a relaxar.

O facto de receberes uma remuneração pelo teu trabalho tem importância para ti?

Sim, é importante. Com esse dinheiro posso comprar algumas coisas para mim e sinto que tenho mais autonomia.

O que é que aprendeste desde que entraste para o CACI?

Aprendi a fazer mais coisas sozinha, a trabalhar em equipa e a confiar mais em mim.

O que dirias a outras pessoas que ainda estão em casa e não frequentam uma resposta como o CACI?

Venham experimentar. Faz bem sair de casa, conhecer pessoas e fazer atividades.

O que significa para ti fazer parte da APPACDM?

Significa muito. Aqui sinto-me acompanhada, feliz e integrada.

Quais são os teus sonhos ou objetivos para o futuro?

Continuar aqui, aprender mais coisas e continuar a sentir-me útil. Gostaria também de poder ir para uma resposta residencial porque os meus pais já estão muito idosos e não podem cuidar de mim, aqui sinto que serei sempre muito bem cuidada.

EM CONCLUSÃO

A Cristina é dedicada e a sua vida mudou desde que integrou a resposta social CACI, sendo uma mais valia para ela e para a família.



REFLEXÕES SOBRE O NOVO REGIME DAS HERANÇAS INDIVISAS À LUZ DA TUTELA DOS INCAPAZES

O Conselho de Ministros aprovou, no passado dia 27 de março de 2026, uma Proposta de Lei que institui um novo modelo de resolução de impasses sucessórios, orientado para a mobilização do património imobiliário que permanece em situação de indivisão prolongada, como intuito de promover a oferta de habitação no mercado e a circulação económica.

No centro desta reforma encontra-se a criação de um mecanismo inovador: o Processo Especial de Venda de Coisa Imóvel Indivisa, que permite, decorrido um período de dois anos após a abertura da sucessão, sem que se tenha alcançado acordo entre os herdeiros, que qualquer um destes possa desencadear a venda de imóveis a valor de mercado, independentemente do consentimento dos demais. Por outro



lado, a manutenção da indivisão passa a depender de acordo expresso de todos os herdeiros, afastando-se, assim, o paradigma tradicional de bloqueio por inércia. Veja-se, aliás, que o regime atual prevê, tão-só, que qualquer co-herdeiro ou o cônjuge meeiro têm o direito de exigir a partilha¹ e, apenas quando haja acordo dos interessados, será a partilha realizada nas conservatórias ou por via notarial; não havendo acordo, proceder-se-á à partilha por inventário, e, bem assim, nos casos em que o Ministério Público entenda que o interesse do incapaz a quem a herança é deferida implica aceitação beneficiária².

Destaca-se, ainda, a consagração da possibilidade de o autor da sucessão poder definir os bens que integram a legítima, entendida como a porção de bens de que o testador não pode dispor, por ser legalmente destinada aos herdeiros legítimos³ (o cônjuge, os descendentes e os ascendentes⁴), e que é, geralmente, definida no momento da partilha, correspondendo a uma fração do valor global da herança, reforçando-se, por esta via, os instrumentos de planeamento sucessório, ao permitir ao de cujus influenciar diretamente a afetação de bens concretos aos herdeiros legítimos.

Ora, a introdução destes mecanismos, constituindo uma lufada de ar fresco num regime arcaico, não deixa de suscitar, todavia, questões particularmente sensíveis quando estejam em causa herdeiros incapazes, quer no plano jurídico-formal, quer no plano material.

O regime português assenta numa lógica de tutela reforçada dos sujeitos que não dispõem de plena capacidade de exercício,

designadamente menores e maiores acompanhados, cuja atuação jurídica depende da intervenção de representantes ou de mecanismos de controlo judicial, pelo que a possibilidade de desencadear a alienação de bens hereditários sem o consentimento de todos os herdeiros levanta, neste contexto, dúvidas quanto à efetiva salvaguarda dos interesses destes sujeitos.

Assentando o novo modelo na ideia de que a ausência de acordo durante um determinado período temporal traduz uma situação de bloqueio injustificado, o que legitima a intervenção corretiva do sistema, é mister lembrar que quando esteja em causa um herdeiro incapaz, essa inércia não pode ser equiparada a uma posição negocial livre ou a uma estratégia deliberada de não alienação; pelo contrário, poderá resultar de limitações inerentes à incapacidade, da ineficácia da representação ou da necessidade de obtenção de autorizações judiciais. Assim, a aplicação automática do processo especial que conduz à venda de bens indivisos, por iniciativa de outro herdeiro, pode traduzir-se numa compressão desproporcionada dos direitos do herdeiro incapaz, sobretudo em contextos em que o valor económico do bem não esgota a sua relevância – como é o caso da casa de morada de família - se puder ser iniciado à margem das garantias de proteção que lhe são atribuídas, sendo mister interpretar e aplicar este mecanismo em articulação com as disposições legais aplicáveis.

Por outro lado, a faculdade de definir

1 Cfr. o disposto no artigo 2101.º do Código Civil.

2 Cfr. o disposto no artigo 2102.º do Código Civil.

3 Cfr. o disposto no artigo 2156.º do Código Civil.

4 Cfr. o disposto no artigo 2157.º do Código Civil.



descomplicar

os bens que integrarão a legítima, ainda que, de um ponto de vista funcional, possa trazer vantagens, ao conferir ao autor da sucessão autonomia privada (e, assim, hipoteticamente, podendo salvaguardar a esfera patrimonial do incapaz), não fica isenta de crítica: a pré-determinação dos bens, se assumir carácter rígido e vinculativo, poderá cristalizar soluções desajustadas.

Mas, mais do que acautelar os interesses dos incapazes de direito, que, atualmente, contam já com a proteção do Ministério Público, não se podem olvidar as situações de incapacidade de facto: os casos em que o herdeiro, embora juridicamente capaz, se encontra, na prática, limitado na sua capacidade de autodeterminação, como sucede frequentemente com pessoas idosas ou em situação de incapacidade não formalmente reconhecida. Sendo certo que sempre poderá (e deverá!) ser oportunamente desencadeado o regime de maior acompanhado, a ausência de mecanismos automáticos de proteção pode permitir que o novo regime seja utilizado de forma oportunista por outros herdeiros, potenciando situações de desequilíbrio e eventual abuso, pelo que também os interesses dos incapazes de facto deverão ser acautelados.

A proposta em análise traduz uma inflexão relevante no regime das heranças indivisas, mas a sua aplicação na realidade, que não é estanque, impõe uma ponderação particularmente exigente, sob pena de se comprometer o equilíbrio entre a funcionalidade económica do sistema e a tutela de sujeitos especialmente vulneráveis. A densificação do regime será determinante para assegurar que a superação de impasses sucessórios não se traduza, a final, numa erosão das garantias fundamentais dos incapazes.

por **Filomena Girão**
e **Filipa Pereira Silva**

FAF Advogados



Realização de Intervenções
Formativas sob os seguintes temas:

– **Reconhecer e gerir excessos da fiscalização e do acompanhamento**

janeiro 2026

– **Marketing e Fundraising de Organizações Sociais**

fevereiro 2026

– **Ligar o Sinal de Alerta – A Influência da liderança no Burnout**

março 2026

– **Tecnologias de Apoio para a Pessoa com Deficiência Intelectual**

abril 2026

Lançamento da 7ª Edição do
Prémio Laborinho Lúcio – Criar para Inovar

Evento designado **Conversar é preciso...**

– Felicidade nas Organizações de apoio a pessoas com deficiência intelectual

fevereiro 2026

A **HUMANITAS** – Federação Portuguesa para a Deficiência Mental foi eleita como representante das **ONGPD da área da deficiência intelectual**, para o mandato 2026 2031 do Mecanismo Nacional de Monitorização da Implementação da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (Me-CDPD).

Realização da Assembleia Geral da HUMANITAS – Federação Portuguesa para a Deficiência Mental, a **21 de março**, na **APPACDM de Lisboa**, para apresentação do Relatório de Atividades e Contas referente a 2025



entrevista



Carlos Abade

Presidente do
Turismo de Portugal

ENTREVISTA PELOS UTENTES
DA APPACDM DE ÉVORA



QUAIS SÃO OS GRANDES PILARES DA ESTRATÉGIA TURISMO 2035?

Uma visão estratégica para o futuro do turismo deve assentar, antes de mais, na afirmação do setor como um verdadeiro motor de prosperidade e bem-estar para o país, na medida em que o turismo só é verdadeiramente sustentável quando gera valor para a economia, para as comunidades e para os territórios que o acolhem.

Neste sentido, o turismo deve procurar ser cada vez mais sustentável, inclusivo e resiliente, reforçando simultaneamente a inovação, a qualificação e a valorização das pessoas — características determinantes para garantir a necessária competitividade do destino e, em paralelo, contribuir decisivamente para um desenvolvimento equilibrado do país.

QUAIS SÃO OS FATORES QUE CRIAM UMA MAIOR SUSTENTABILIDADE DO TURISMO EM PORTUGAL?

A sustentabilidade no turismo é um caminho incontornável para que o setor possa ser, de facto, cada vez mais, ecologicamente responsável, socialmente justo, culturalmente diverso e economicamente viável. Constrói-se sobretudo com planeamento, conhecimento, envolvimento das comunidades e políticas públicas consistentes, assegurando um modelo de desenvolvimento equilibrado que protege o território, valoriza as pessoas e reforça a competitividade do destino a longo prazo.

A criação dos Observatórios de Sustentabilidade do Turismo permite acompanhar, de forma contínua, o impacto económico, social e ambiental da atividade turística nos territórios, apoiando decisões mais informadas e políticas públicas mais eficazes.

Outro instrumento estruturante é o Programa Empresas e Turismo (PET360°), que estabelece uma visão integrada para o desenvolvimento do setor e respetivas empresas. A valorização do património e a reabilitação sustentável é outro exemplo concreto, através do Programa REVIVE, que recupera património público devoluto para fins turísticos, conciliando a preservação cultural com a criação de valor económico e emprego local.

Paralelamente, e porque a sustentabilidade deve ser algo integrado, o Turismo de Portugal tem apostado fortemente na qualificação das pessoas e das empresas, através da rede de 12 escolas de hotelaria e turismo, de programas de formação contínua e de incentivos à inovação e à transição digital, promovendo práticas mais responsáveis e competitivas.



entrevista

QUEM MAIS USUFRUI DO TURISMO NO NOSSO PAÍS, O PÚBLICO PORTUGUÊS OU O PÚBLICO ESTRANGEIRO?

Do ponto de vista económico, o turismo internacional continua a ter um peso maior, sendo responsável pela maior fatia das receitas turísticas do país. No entanto, o turismo interno tem vindo a ganhar relevância. Em 2025, registou-se um crescimento das receitas associadas aos turistas nacionais, enquanto as dormidas de estrangeiros (mercado externo) cresceram 0,8%, as dormidas de residentes em Portugal (mercado interno) aceleraram 5,4%, totalizando 25,1 milhões, o que demonstra uma maior mobilidade interna e uma valorização crescente do país pelos próprios portugueses. Este mercado é especialmente relevante e estratégico para a redução da sazonalidade, para a dinamização do interior e para a sustentabilidade das economias locais.

Ambos os públicos são essenciais e complementares. O desafio está em continuar a atrair visitantes internacionais, assegurando valor acrescentado, enquanto se fortalece o turismo doméstico como pilar de coesão territorial e social.

OS CONCEITOS DE TURISMO ACESSÍVEL E TURISMO INCLUSIVO JÁ EXISTEM HÁ VÁRIOS ANOS. QUAL É A DIFERENÇA ENTRE AMBOS E JÁ ESTÃO CONSOLIDADOS EM PORTUGAL?

Os conceitos de turismo acessível e turismo inclusivo têm vindo a ser desenvolvidos há vários anos, mas têm focos distintos. O turismo acessível centra-se sobretudo na eliminação de barreiras — físicas, comunicacionais, digitais e comportamentais — para que todas as pessoas possam usufruir da oferta turística com autonomia e segurança. Já o turismo inclusivo pretende garantir que todas as pessoas, independentemente da condição física, sensorial ou cognitiva, idade, género, origem socioeconómica ou cultural, possam participar plenamente na experiência turística, promovendo equidade e integração social.

O Turismo de Portugal tem consolidado estas práticas através de programas estruturados, protocolos de cooperação com entidades públicas e privadas e iniciativas para a igualdade de género, assegurando que a inclusão se torna transversal a toda a atividade turística. Este trabalho tem fortalecido tanto a acessibilidade dos equipamentos e serviços como a formação e sensibilização de empresas e profissionais do setor, fomentando um turismo mais responsável, resiliente e sustentável.

Embora se tenha avançado significativamente, o compromisso do Turismo de Portugal é continuar a desenvolver ações que coloquem as pessoas, residentes ou turistas, no centro da estratégia, reforçando um turismo inclusivo, acessível e de qualidade, com benefícios sociais, culturais e económicos duradouros para as comunidades.



O TURISMO EM PORTUGAL ESTÁ, ATUALMENTE, PENSADO PARA AS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA?

O turismo em Portugal tem vindo a ser pensado, de forma cada vez mais consciente, para todas as pessoas, incluindo pessoas com deficiência e necessidades específicas. Hoje existem já várias boas práticas que refletem a responsabilidade social do setor, desde a melhoria das acessibilidades físicas e da informação até à integração de pessoas com deficiência no mercado de trabalho, nomeadamente na hotelaria e na restauração.

A preocupação com a acessibilidade é transversal às iniciativas promovidas e apoiadas pelo Turismo de Portugal, que tem vindo a valorizar projetos e comportamentos alinhados com princípios de inclusão, sustentabilidade e coesão social. O objetivo é afirmar um modelo de desenvolvimento turístico equilibrado, capaz de gerar valor económico sem excluir ninguém.

Existem também bons exemplos práticos no terreno, como os festivais acessíveis e outros grandes eventos culturais que têm vindo a investir em acessibilidade — com zonas reservadas para pessoas com mobilidade reduzida, acompanhamento dedicado, interpretação em Língua Gestual Portuguesa e informação adaptada — demonstrando que é possível conciliar grandes experiências turísticas e culturais com inclusão. Embora haja ainda caminho a percorrer, Portugal tem vindo a dar passos consistentes para afirmar um turismo verdadeiramente inclusivo.

PODE EXPLICAR-NOS EM QUE CONSISTE O PROGRAMA ALL FOR ALL?

O “All for All– Portuguese Tourism” é precisamente um programa lançado pelo Turismo de Portugal dirigido a todos os empresários turísticos, bem como às entidades públicas ligadas ao setor turístico, tendo em vista a sua mobilização, numa atuação concertada para tornar acessível a oferta turística nacional, construindo um destino turístico acessível para todos.

Visa estimular, informar, formar e apoiar todos os agentes e entidades que compõem a cadeia turística, para a adaptação da oferta turística e capacitação dos recursos, com recurso à inovação e tecnologia, para promoção de um destino cada vez mais preparado para responder às necessidades específicas de cada pessoa.





A TECNOLOGIA PODE MELHORAR O ACESSO AO TURISMO ACESSÍVEL E INCLUSIVO?

A tecnologia tem um papel cada vez mais decisivo na promoção de um turismo mais acessível e inclusivo. Ferramentas digitais permitem hoje melhorar o acesso à informação, facilitar o planeamento das viagens e reduzir barreiras antes mesmo da experiência turística acontecer. Plataformas acessíveis, conteúdos adaptados, sinalética digital, audioguias inclusivos ou soluções de realidade aumentada são exemplos de como a inovação pode contribuir para experiências mais autónomas e seguras para todas as pessoas.

Para o Turismo de Portugal, a transição digital deve caminhar lado a lado com a inclusão, garantindo que a inovação tecnológica é colocada ao serviço das pessoas e da igualdade de oportunidades no acesso ao turismo.

SENDO O TURISMO FUNDAMENTAL PARA O EMPREGO E DESENVOLVIMENTO NACIONAL, QUE MEDIDAS ESTÃO A SER IMPLEMENTADAS PARA AUMENTAR A EMPREGABILIDADE DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA?

O Turismo de Portugal procura tornar esta atividade verdadeiramente positiva, criando valor para as pessoas e para a economia, preservando os recursos ambientais, protegendo a autenticidade dos destinos e respeitando os valores socioculturais das comunidades.

Nesse sentido, têm vindo a ser implementadas diversas iniciativas que promovem a integração de pessoas com deficiência no mercado de trabalho, em articulação com empresas, escolas de turismo e entidades especializadas. O foco está na qualificação, na adaptação dos contextos de trabalho e na valorização da diversidade como fator de competitividade.

A promoção da empregabilidade inclusiva contribui não apenas para um turismo mais justo, mas também para organizações mais resilientes, humanas e alinhadas com os valores da sustentabilidade social, reforçando o compromisso do setor com uma atividade turística que beneficie todos os atores envolvidos, hoje e no futuro.



OS PROFISSIONAIS DO TURISMO ESTÃO SENSIBILIZADOS E CAPACITADOS PARA ACOLHER PESSOAS COM DEFICIÊNCIA, ENQUANTO TRABALHADORES E CLIENTES?

Ao longo dos últimos anos, tem-se reforçado a aposta na formação e qualificação, integrando temas como acessibilidade, diversidade e inclusão. Esta capacitação aplica-se tanto ao acolhimento do cliente como à integração de pessoas com deficiência enquanto profissionais, promovendo uma cultura organizacional mais consciente, empática e preparada para responder a diferentes necessidades. Um turismo de qualidade é, acima de tudo, um turismo que sabe acolher.

ÉVORA SERÁ CAPITAL EUROPEIA DA CULTURA NO PRÓXIMO ANO. QUE CONTRIBUTOS TERÃO O TURISMO DE PORTUGAL E O TURISMO DO ALENTEJO NO ÂMBITO DO TURISMO ACESSÍVEL E INCLUSIVO?

Évora como Capital da Cultura representa uma oportunidade única para afirmar o Alentejo como um território culturalmente rico, sustentável e inclusivo. O Turismo do Alentejo, em articulação com o Turismo de Portugal, tem aqui um papel relevante na promoção de uma oferta turística acessível, tanto ao nível dos equipamentos culturais como da informação e da experiência do visitante.

O objetivo é garantir que a programação cultural e turística associada a Évora 2027 seja pensada para todos, promovendo acessibilidade física, comunicacional e sensorial, e deixando um legado duradouro para o território. Mais do que um evento, trata-se de uma oportunidade para consolidar boas práticas e reforçar o compromisso com um turismo inclusivo e centrado nas pessoas.





Ser irmão(ã) de uma pessoa com deficiência intelectual: um estudo exploratório à luz da Psicologia Positiva

por Paula Senra



Introdução

O processo de desinstitucionalização e a valorização da integração comunitária transferiram progressivamente para a família a responsabilidade principal pelos cuidados às pessoas com deficiência intelectual. Embora este movimento tenha contribuído para uma maior humanização das respostas sociais, deixou frequentemente à margem um subsistema fundamental: os irmãos não deficientes. A relação fraterna é reconhecida como a mais duradoura ao longo do ciclo vital, mas continua a ser pouco explorada enquanto espaço de impacto emocional, desenvolvimento pessoal e potencial vulnerabilidade.

A literatura internacional sugere que crescer com um irmão com deficiência pode simultaneamente promover competências como empatia, maturidade e resiliência, e gerar sentimentos ambivalentes, incluindo ciúme, culpa, ansiedade e preocupação com o futuro (Dykens, 2006; Stoneman, 2006). Em Portugal, os estudos sobre esta temática são escassos, inexistindo respostas estruturadas especificamente dirigidas aos irmãos.

Este estudo surge da necessidade de compreender a experiência subjetiva destes irmãos, explorando não apenas dificuldades, mas também recursos, significados e forças, adotando uma perspetiva alinhada com a Psicologia Positiva.

Resumo

Os irmãos e irmãs de pessoas com deficiência mental/intelectual constituem um grupo familiar frequentemente invisibilizado pela investigação científica e pelas políticas de apoio social, apesar do papel central que desempenham ao longo do ciclo de vida. Este estudo exploratório teve como objetivo compreender a vivência subjetiva dos irmãos não deficientes, a qualidade da relação fraterna e a eventual presença de sinais de negligência emocional associados à reorganização familiar em contextos de deficiência. Ancorado na Psicologia Positiva Aplicada, o estudo utilizou uma metodologia mista, combinando instrumentos quantitativos e qualitativos, com especial destaque para o Inquérito Apreciativo. Os resultados revelam relações fraternas marcadas por forte vínculo afetivo, empatia e sentido de responsabilidade, coexistindo com padrões de autoexigência, invisibilidade emocional e preocupação acentuada com o futuro. Discute-se a necessidade de respostas específicas dirigidas a esta população e propõe-se uma intervenção comunitária centrada no florescimento humano.



Enquadramento Teórico

A investigação articula contributos da Psicologia Positiva, nomeadamente a teoria do bem-estar (PERMA) de Seligman (2011), a ampliação cognitiva promovida pelas emoções positivas (Fredrickson, 2009) e o conceito de capital psicológico (Luthans et al., 2003). Integra ainda o modelo ecológico do desenvolvimento humano (Bronfenbrenner) e a teoria dos sistemas familiares (Bowen), reconhecendo a família como um sistema interdependente em permanente adaptação.

É também convocado o conceito de “crianças-vidro” (Arenas, 2010), que descreve irmãos emocionalmente invisíveis em famílias centradas na criança com deficiência, bem como a noção de negligência emocional, entendida como falha persistente na resposta às necessidades emocionais da criança (Glaser, 2002).

Metodologia

Foi realizado um estudo exploratório com uma amostra intencional de 24 irmãos não deficientes de pessoas com deficiência intelectual. A recolha de dados foi efetuada através de questionário online, estruturado em três partes:

- 1 – caracterização sociodemográfica e funcional do irmão com deficiência;
- 2 – aplicação do Childhood Emotional Neglect Questionnaire (Webb, 2013), com carácter exploratório;

3 – Inquérito Appreciativo, centrado em memórias positivas, relação atual, projeções futuras e uma pergunta auto-reflexiva baseada no Internalised Other Interviewing (Vasconcelos & Neto, 2003).

A análise combinou estatística descritiva e análise temática qualitativa.

Resultados

Os resultados quantitativos indicam uma amostra maioritariamente feminina, com elevado nível de escolaridade e contacto frequente com o irmão com deficiência. Metade dos participantes apresentou pontuações indicativas de possíveis sinais de negligência emocional, embora o instrumento se tenha revelado limitado para este contexto específico.

Destacam-se padrões transversais de orgulho na autossuficiência, elevada autoexigência e sentimento de não realização plena do potencial de vida, independentemente da idade.

A análise qualitativa revelou relações fraternas profundamente marcadas por carinho, cumplicidade e lealdade. Os participantes descreveram o irmão com deficiência como fonte de aprendizagem emocional, autenticidade e humanidade. Contudo, à medida que as questões incidiam sobre o futuro, observou-se uma redução da riqueza discursiva, emergindo insegurança, ambivalência e preocupação com a responsabilidade futura.

Na pergunta auto-reflexiva, muitos participantes manifestaram dificuldade em imaginar como são vistos pelo



irmão, surgindo frequentemente representações como “porto de abrigo”, “segunda mãe” ou “figura de segurança”, sugerindo processos de parentificação emocional.

aos irmãos, em articulação com instituições da comunidade, poderá contribuir para o seu florescimento pessoal e para relações familiares mais equilibradas e sustentáveis ao longo do tempo.

Discussão

Os resultados confirmam que os irmãos não deficientes constituem uma população simultaneamente resiliente e vulnerável. A forte vinculação afetiva e o sentido de responsabilidade coexistem com sinais subtis de invisibilidade emocional e sobrecarga antecipatória. A dificuldade em projetar o futuro reflete a ausência de modelos sociais claros e de respostas institucionais que incluam os irmãos enquanto destinatários diretos de apoio.

O Inquérito Apreciativo revelou-se particularmente eficaz na revelação de significados profundos da relação fraterna, permitindo ir além de abordagens centradas no défice. Esta metodologia mostrou potencial não apenas investigativo, mas também interventivo.

Conclusão

Este estudo evidencia a necessidade urgente de reconhecer os irmãos de pessoas com deficiência intelectual como sujeitos de atenção científica, social e comunitária. A Psicologia Positiva Aplicada oferece um enquadramento robusto para intervenções preventivas, não clínicas, centradas no desenvolvimento de forças, esperança, resiliência e sentido de pertença.

A criação de espaços dedicados

Referências (seleção)

- Arenas, A. (2010). Recognizing glass children.
- Dykens, E. (2006). Toward a positive psychology of intellectual disability.
- Fredrickson, B. (2009). Positivity.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect.
- Luthans, F., et al. (2003). Positive psychological capital.
- Seligman, M. (2011). Florescer.
- Stoneman, Z. (2006). Siblings of children with disabilities.
- Vasconcelos, J. Q., & Neto, L. M. (2003). Internalised Other Interviewing.
- Webb, J. (2013). Running on Empty.



HUMANIZAÇÃO NOS HOSPITAIS

Que desafios
para a Deficiência
Intelectual?



A humanização dos cuidados de saúde tem-se afirmado como uma exigência na prestação de serviços hospitalares, promovendo uma assistência que valorize a dignidade, autonomia e a individualidade de cada pessoa. Esta exigência, que ganhou particular relevância nas últimas décadas, reconhece que a excelência técnica deve sempre caminhar lado a lado com a sensibilidade humana, a empatia e o respeito pelos direitos fundamentais. Contudo, quando falamos de pessoas com deficiência intelectual, os desafios multiplicam-se e exigem uma reflexão ainda mais profunda sobre as barreiras existentes e as estratégias necessárias para garantir a essas pessoas um acesso equitativo e digno aos cuidados hospitalares.

A deficiência intelectual caracteriza-se por limitações significativas no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo. Estas pessoas apresentam necessidades específicas que, quando não são adequadamente compreendidas e atendidas em contexto hospitalar, podem resultar em experiências traumáticas, diagnósticos tardios ou incorretos, e tratamentos inadequados. A comunicação é frequentemente o primeiro obstáculo, e revela-se particularmente desafiante quando os profissionais de saúde não estão preparados para adaptar a sua linguagem, ritmo, e métodos de interação, às capacidades cognitivas e comunicacionais de cada utente.

Um dos principais desafios reside precisamente na comunicação eficaz entre profissionais de saúde e pessoas com deficiência intelectual. Muitos destes utentes têm dificuldade em expressar sintomas, descrever sensações de dor ou desconforto, ou compreender instruções médicas complexas. A linguagem técnica, habitual no meio hospitalar, pode tornar-se numa barreira intransponível. Simultaneamente, alguns profissionais tendem a dirigir-se aos acompanhantes em vez de à própria pessoa com deficiência, ignorando-a como interlocutor válido e violando o seu direito à autonomia e à participação nas decisões sobre a sua própria saúde. Esta infantilização, ainda demasiado frequente, perpetua estereótipos e contribui para a exclusão destas pessoas do processo de cuidados.

A ansiedade e o medo associados ao ambiente hospitalar amplificam-se significativamente em pessoas com deficiência intelectual. Os espaços desconhecidos, os procedimentos invasivos, as mudanças de rotina e a separação de pessoas e ambientes familiares podem desencadear reações de grande stress, manifestadas através de comportamentos que



opinião

os profissionais nem sempre compreendem ou sabem gerir adequadamente. A ausência de informação prévia acessível sobre o que irá acontecer, a falta de tempo para preparação e adaptação, e a rigidez dos protocolos hospitalares contribuem para tornar estas experiências particularmente traumáticas. Não raras vezes, comportamentos resultantes da ansiedade são interpretados como “problemas de comportamento” ou como “resistência” ou como “agressividade”, quando na realidade são manifestações de medo e incompreensão da situação.

Outro desafio significativo prende-se com a formação dos profissionais de saúde. A maioria dos currículos académicos na área da saúde não inclui uma formação específica sobre deficiência intelectual, resultando em profissionais que, apesar da competência técnica, desconhecem as especificidades desta população. Esta lacuna formativa traduz-se em dificuldades na identificação de necessidades específicas, na adaptação de procedimentos, na utilização de estratégias de comunicação alternativa, e na promoção de um ambiente verdadeiramente inclusivo. A falta de conhecimento pode também conduzir a atitudes paternalistas, discriminatórias ou, no extremo oposto, a um tratamento excessivamente padronizado que ignora as necessidades individuais.

A questão do consentimento informado assume particular complexidade neste contexto. Como garantir que uma pessoa com deficiência intelectual compreende verdadeiramente os procedimentos propostos, os riscos envolvidos e as alternativas disponíveis? Como respeitar a sua autonomia quando a capacidade de decisão pode estar comprometida? Estas questões éticas exigem uma abordagem cuidadosa, que avalie individualmente cada situação, utilize recursos de comunicação acessível (como imagens, linguagem simplificada ou vídeos explicativos) e facilite a “decisão apoiada” envolvendo as pessoas de apoio de forma equilibrada, sem substituir a voz do próprio utente.

As barreiras arquitetónicas e sensoriais dos hospitais constituem igualmente obstáculos relevantes. Ambientes frequentemente sobrecarregados de estímulos visuais e auditivos, sinalizações confusas, ausência de espaços tranquilos e privados, e longas esperas em ambientes desconfortáveis, dificultam particularmente a experiência de pessoas com deficiência intelectual, muitas das quais apresentam também sensibilidades sensoriais específicas. A criação de “quartos silenciosos”, a utilização de iluminação adequada, a disponibilização de materiais de conforto sensorial e a flexibilização de horários de visita são medidas que podem fazer uma diferença substancial.



Para enfrentar estes desafios, é fundamental aplicar estratégias concretas de humanização adaptadas a esta população. A formação contínua de todos os profissionais hospitalares em deficiência intelectual deve ser prioritária, incluindo não apenas conhecimentos teóricos mas também o desenvolvimento de competências práticas de comunicação acessível e de gestão de comportamentos de ansiedade. A criação de protocolos específicos para o atendimento a pessoas com deficiência intelectual que contemplem tempo adicional para consultas e flexibilização de procedimentos quando necessário, é igualmente essencial.

O recurso a materiais de comunicação acessível, como documentos de leitura fácil, imagens, vídeos explicativos e modelos anatómicos para demonstração de procedimentos, deve tornar-se prática corrente. A figura de um mediador ou facilitador de comunicação, profissional especializado em trabalhar com pessoas com deficiência intelectual e que possa acompanhar o percurso hospitalar, seria um contributo valioso. Algumas instituições, como a APPACDM de Coimbra, já introduziram “passaportes de saúde”, documentos personalizados onde constam informações importantes sobre cada utente, estratégias que funcionam melhor em situações de ansiedade e necessidades específicas.

A humanização dos cuidados hospitalares para pessoas com deficiência intelectual não é apenas uma questão de boa prática ou de sensibilidade social – é um imperativo de direitos humanos. A Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência estabelece claramente o direito destas pessoas a serviços de saúde de qualidade, acessíveis, e respeitadores da sua dignidade. Cumprir este compromisso exige uma transformação profunda nas práticas hospitalares, nos modelos de formação e, fundamentalmente, nas atitudes e representações sociais sobre a deficiência intelectual. Só assim poderemos ter hospitais verdadeiramente inclusivos, onde todas as pessoas, independentemente das suas capacidades cognitivas, sejam tratadas com o respeito, a dignidade e o cuidado que merecem e a que têm direito.

JOÃO PEDROSO DE LIMA

Provedor do Utente

ULS de Coimbra

humanitas

NADA DO QUE É HUMANO NOS É ALHEIO