PLURAL & SINGULAR

EDIÇÃO 07
JUN/JUL/AGO 14

Revista Trimestral Dedicada à Temática da Deficiência

Festivais de música para TODOS os festivaleiros

WWW.PLURALESINGULAR.PT

Festivais de música para TODOS os festivaleiros

Festivais de música: há para todos os gostos. De verão, de inverno, ao ar livre ou não e de todos os estilos musicais. Em Portugal, apesar da memória se resumir a duas mãos cheias deles, há todos os anos mais de cem a acontecer. Mas será que o leque é tão alargado na hora de uma pessoa com mobilidade reduzida decidir ir a um? Afinal, quais são as condições dos festivais de música portugueses para receber pessoas com deficiência?

Viva os assistentes Técnicos Desportivos! Viva!

Habituados a que os atletas de boccia sejam o centro das atenções, os assistentes técnicos são uma espécie de retaguarda desportiva com um papel, indiscutivelmente, importante. Desta vez as 'vedetas' são pessoas como Roberto Mateus, Carla Loureiro e Américo Cunha que dedicam grande parte do seu tempo a viver esta modalidade com uma paixão, que se pode dizer, desenfreada. Para muitos não é glamoroso, não é pretexto para dar autógrafos, mas, bem vistas as coisas, é um 'papel' com um mérito desportivo inquestionável quer dentro, como fora do campo.

O basquetebol em cadeira de rodas em Portugal… Rumo ao Euro 2015…

Rumo à afirmação! Rumo à sustentabilidade! Rumo à projeção justa de uma modalidade que, em território luso, tem formado jogadores de topo que integram campeonatos além-fronteiras. E cá dentro? E a seleção nacional? A Plural&Singular traça um panorama geral sobre o basquetebol em cadeira de rodas português, na convicção de que TODOS são necessários neste projeto

É uma calçada portuguesa, com certeza

Sim ou não à retirada da Calçada Portuguesa dos passeios de Lisboa? Seria, provavelmente, esta a pergunta se o referendo se impusesse. Qual era o resultado da votação? Isso já não se sabe, mas há quem seja a favor e quem seja contra. Uma autêntica campanha 'eleitoral' que ganha força com o Plano de Acessibilidade Pedonal da Câmara Municipal de Lisboa (CML).

Índice

03 **Índice e Editorial**
04 **Notícias**
08 Subsídio de Educação Especial para ontem
10 **Opinião FPAS**

Saúde e Bem-estar
14 Opinião Ordem dos Médicos
14 **Opinião SPSC**
16 **Opinião APTO**
18 **Portugal foi palco da 1.ª Conferência Mundial sobre Sexualidade e Deficiência**
19 **APOI Celebra a Vida em dia de caminhada pelo Hospital D. Estefânia**
21 **Opinião Fisioterapia Andreia Rocha e Sílvia Inácio**
24 **Opinião Fisioterapeuta César Sá**

Capa
30 Festivais de música para TODOS os festivaleiros
48 **Opinião Fernando Fontes**
50 **Opinião Pró-Inclusão ANDEE**
51 **Opinião Média e Deficiência**

Tecnologia e Inovação
54 Uma caneta para cegos
56 Opinião SUPERA

Retrato
57 Um hobby que se transformou em terapia

Desporto
64 Campeonato da Europa de Futebol de 7
67 Tricicleta para TODOS
68 Viva os assistentes Técnicos Desportivos! Viva!
76 Campeonato da Europa de Orientação de Precisão ETOC 2014
85 O basquetebol em cadeira de rodas em Portugal… Rumo ao Euro 2015…
91 O que é o "Pedalar para Ajudar"?

Perfil
94 João Pinto e a Vela Solidária: Um exemplo… Uma mensagem!
100 Opinião FPDD
101 **Opinião PCAND**

Cultura
104 Pela objetiva de Marta Ferreira
108 **É uma calçada portuguesa, com certeza**

Lugar
120 Turismo acessível no mapa português

Plural & Singular
130 ALADI: "Diminuímos a diferença" & Plantar para colher

Portugal comemora o Dia Mundial da Criança a 1 de junho, mas outros países aproveitam o dia 20 de novembro - data em que as Nações Unidas aprovou a Declaração dos Direitos da Criança em 1959 e a Convenção dos Direitos da Criança em 1989 - para homenagear os mais pequenos.
Se deveria ser Natal todos os dias, também todos os dias se deveria celebrar a existência das crianças que servem para nos lembrar, mesmo quando tudo parece mau, que há bondade, inocência e alegria porque é nelas que reside a esperança de um mundo melhor.
Um dia uma criança à pergunta "O que queres ser quando fores grande?" respondeu: "Uma pessoa". Uma resposta improvável mas tão certa. Porque afinal ser uma pessoa é a melhor ambição que se pode ter. Não se é homem, nem mulher, nem rico, nem pobre, nem se tem deficiência ou não. Ser uma pessoa é ser tudo. Reside numa pessoa tanto o que é diverso como o que é essencial.
É por isso que não devemos, realmente, deixar morrer a criança que há em nós porque é graças a ela que conseguimos encarar a vida com mais desassombro.
Mas há vidas de crianças, um pouco por todo o mundo, que já parecem demasiado carregadas e em Portugal não é exceção.
A Plural&Singular entrevistou o presidente da Associação Nacional de Empresas de Apoio Especializado (ANEAE), Bruno Carvalho, porque muitos pais estão há dez meses sem receber o Subsídio de Educação Especial que, até então, tinha sido atribuído para custear tratamentos terapêuticos essenciais à qualidade de vida e de saúde dos filhos. Entre protestos e reuniões há crianças cuja garantia de acesso a serviços básicos e à igualdade de oportunidades para que se possam desenvolver plenamente está posta em causa. Um direito fundamental consagrado na Convenção sobre os Direitos da Criança.
Essa criança mal sabe que é já uma pessoa…mas é preciso trata-la como tal e deixar de a menosprezar.

FICHA TÉCNICA

Sede e redação: Avenida D. João IV, nº 1076, Blc C, 4.º Esq. 4800-534
Guimarães
Tel.: 913 077 505
Email: geral@pluralesingular.pt
Site: www.pluralesingular.pt
Colaboradores: Catarina de Castro Abreu (geral@pluralesingular.pt),
Paula Fernandes Teixeira (paulateixeira@pluralesingular.pt),
Sofia Pires (sofiapires@pluralesingular.pt)
Rita Machado
Publicidade: Tel.: 913 077 505
Email: publicidade@pluralesingular.pt
Webdesign: Pedro Teixeira (jpdteixeira@gmail.com)
Design gráfico: Ricardo Oliveira (oliveira_315@hotmail.com)
Foto de capa: Gentilmente cedida por Festa do Avante

CAO da SCM em Arcos de Valdevez

A Santa Casa da Misericórdia de Arcos de Valdevez anunciou que conta abrir, até final deste ano, um Centro de Atividades Ocupacionais (CAO) para pessoas com deficiência.
Este CAO terá capacidade para cerca de três dezenas de pessoas e aguarda a reconversão de uma ala do Centro Comunitário de São José.
O projeto, cujo orçamento ronda os 300 mil euros, inclui a criação de um centro residencial, esse com capacidade para 15 pessoas.
Desta forma a Santa Casa de Misericórdia de Arcos de Valdevez está a alargar o âmbito das suas respostas sociais à área da deficiência.

Junta de Freguesia de Loures é o mais recente Parceiro Institucional do CPP

A Junta de Freguesia de Loures (J.F. Loures) e o Comité Paralímpico de Portugal (CPP) assinaram um protocolo de apoio às atividades do CPP.
Assim o Programa de Preparação Paralímpica, a Missão Jogos Paralímpicos Rio 2016, o Programa de Preparação Surdolímpicos 2017, o Programa Esperanças Paralímpicas, o Programa Esperanças Surdolímpicos e Programa de Desenvolvimento Desportivo de Base já contam com o apoio da J.F. Loures.
Considerando que os objetivos e valores do CPP, nomeadamente os da promoção do desporto e inclusão dos cidadãos com deficiência, são também partilhados pela J.F. Loures, este protocolo visa conceder apoio financeiro anual ao CPP durante este ciclo, bem como disponibilizar meios logísticos para ações do CPP.

ACAPO e Liga Portuguesa Contra o Cancro de Coimbra criam parceria

A Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal (ACAPO) de Coimbra e o Núcleo do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC) criaram uma parceria para minorar as falhas no acesso à informação.
Os responsáveis da ACAPO alertaram que na área da saúde existem várias lacunas na produção de informação adaptada aos utentes cegos ou amblíopes.
A ACAPO denunciou, por exemplo, que num hospital regional, local ou centro de saúde não há informação disponível para estes utentes como por exemplo os sites dedicados à saúde que não dispõem de carateres ampliados ou em braile.
A parceria criada entre a ACAPO e a LPCC serve exatamente para suprir essas falhas, através da produção de informação em torno do cancro da mama para pessoas com deficiência ou incapacidade visual.
Está a ser criado material áudio e em braile.
A informação é sobretudo sobre factores de risco do cancro e é dirigida a mulheres e familiares.

Movimento Contra a Discriminação criado em Braga

Nasceu, a 26 de abril, pelas mãos de um jovem bracarense, o "Movimento Contra a Discriminação. Francisco Figueiredo tem paralisia cerebral e com esta iniciativa quer lutar pelos direitos das pessoas com necessidades especiais.
A apresentação pública deste movimento decorreu na Biblioteca Municipal Lúcio Craveiro da Silva, em Braga, numa cerimónia em que Francisco Figueiredo apelou à "denúncia" de casos de discriminação como "forma de luta".
Com a presença de responsáveis e representantes da autarquia de Braga e de pessoas ligadas à vida e percurso de Francisco Figueiredo foram apresentados os objetivos deste movimento.
Em nota remetida à Plural&Singular o presidente do Movimento Contra a Discriminação anunciou algumas das suas metas, destacando-se "lutar pelos direitos de todos os cidadãos em igualdade" e "organizar manifestações para mostrar que as pessoas com deficiência ou pessoas que tenham sido vítimas de outro tipo de discriminação são ativas". Aliás, informação publicada no facebook deste projeto - https://www.facebook.com/pages/Movimento-contra-a-discrimina%C3%A7%C3%A3o/520501448048204 - dá conta de que está a ser agendada uma manifestação para 02 de agosto.
"Permitir na altura de festas, nomeadamente ano novo, verão, carnaval, entre outras, o acesso a um transporte adaptado para as pessoas com deficiência motora" é outros dos objetivos.
Os integrantes deste movimento – do qual é vice-presidente Miguel Martins, autor da peça de teatro "Discursos", cujo texto marcou o dia da apresentação do movimento na biblioteca minhota – querem "isenção de pagamentos a museus e edifícios públicos".
A "reformulação da lei que puna e a prática de atos discriminatórios" e "facilitar a autonomia das pessoas com deficiência motora para o convívio e a participação cívica" são outras metas deste projeto.

Portugal no top 10 da Taça do Mundo da Maratona do IPC

A 13 de abril decorreu a Taça do Mundo da Maratona do Comité Paralímpico Internacional (IPC), em Londres, e Portugal obteve bons resultados: na classe T11/12 Gabriel Macchi alcançou o 3.º lugar, Joaquim Machado foi 5.º classificado e Jorge Pina terminou na 6.ª posição.
Esta competição, do Comité Paralímpico Internacional, acolheu atletas em cadeira de rodas, amputados e invisuais. Apenas foram selecionados atletas do Top 15 do ranking mundial e num máximo de três por país.
Portugal confirmou durante a competição a qualidade dos seus atletas, comprovando assim que estamos entre a elite mundial.

Assinatura do Contrato-programa para os Jogos Paralímpicos Rio 2016

Foi assinado a 31 de março, no Auditório do Centro de Medicina Desportiva de Lisboa, em cerimónia pública, o Contrato-Programa do Programa de Preparação Paralímpica Rio 2016.
O documento tripartido foi assinado pelo Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude, Augusto Baganha, pelo presidente do Instituto Nacional para a Reabilitação, José Madeira Serôdio e pelo presidente do Comité Paralímpico de Portugal (CPP), Humberto Santos. Os Secretários de Estado do Desporto e da Juventude, Emídio Guerreiro, e o da Solidariedade e Segurança Social, Agostinho Branquinho, procederam à homologação do documento.
A contratualização agora formalizada visa garantir o financiamento à preparação dos praticantes integrados no programa de preparação Rio 2016, bem como, as respetivas bolsas. O contrato vai ainda permitir desenvolver duas novas dimensões, nunca até então anteriormente apoiadas, designadamente, Esperanças Paralímpicas e Apoio Complementar, as quais são legítimas aspirações do CPP que finalmente vão ser possíveis dinamizar.

DGS aconselha realização de Planos de Saúde Individuais para crianças com NSE

Uma proposta publicada no site da Direção-Geral de Saúde (DGS) aconselha que as crianças e jovens com necessidades especiais passem a ter um Plano de Saúde Individual (PSI) elaborado pela equipa de saúde escolar.
"Este PSI deve resultar de um compromisso entre todos os intervenientes, sendo a sua avaliação e revisão programadas conjuntamente", diz a proposta da DGS.
O PSI poderá assentar na Classificação Internacional da Funcionalidade. Esta é uma avaliação que se baseia em indicadores da Organização Mundial da Saúde (OMS).
A elaboração dos PSI estará a cargo equipa de saúde escolar, entidade à qual compete validar as necessidades especiais das crianças e jovens e encaminha-los para os serviços de saúde adequados.
No texto da DGS lê-se que se considera Necessidades de Saúde Especiais, ou NSE, o que resulte "de problema de saúde com impacto na funcionalidade e necessidade de intervenção em meio escolar, como sejam, irregularidade ou necessidade de condições especiais na frequência escolar e impacto negativo no processo de aprendizagem ou no desenvolvimento individual".
A referenciação das crianças com perturbações do desenvolvimento, deficiência ou doença crónica pode ser feita pelo centro de saúde ou hospital.
E nestes estabelecimentos de saúde pode ser feita pelo médico de família ou assistente, bem como pelo enfermeiro de saúde infantil.
Os pais e encarregados de educação ou e a própria escola também têm uma palavra a dizer neste processo.
Esta proposta integra o documento "Programa Nacional de Saúde Escolar" 2014.

Autarquia de Valongo vai lançar serviço de informação para pessoas com deficiência

No próximo verão a autarquia de Valongo conta lançar um serviço de informação e mediação para pessoas com deficiência ou incapacidade, o SIM-PD.
O SIM-PD é um serviço que se propõe prestar às pessoas com deficiências ou incapacidade e suas famílias uma informação acessível, personalizada, global e integrada sobre os direitos, benefícios e recursos existentes.
Este serviço visa apoiar os cidadãos na procura das soluções mais adequadas à sua situação concreta.
Fortalecer as capacidades dos destinatários para assumirem, nas respetivas comunidades, os direitos e deveres cívicos é outro dos objetivos do SOM-PD.
Este gabinete destina-se a pessoas com deficiências ou incapacidade e respetivas famílias, técnicos que intervêm na área da prevenção, habilitação, reabilitação e participação comunitária das pessoas com deficiências ou incapacidade e instituições.
Nesta espécie de balcão de apoio aberto aos munícipes vão trabalhar técnicos da área das Ciências Sociais e Humanas da autarquia de Valongo.
A formação dos profissionais estará a cargo do Instituto Nacional de Reabilitação (INR).
A Área Metropolitana do Porto/Provedoria dos cidadãos com deficiência também colabora neste projeto, cabendo-lhe fazer o acompanhamento técnico e avaliação deste serviço.

APCC venceu Festival Europeu da Canção

Paulo Jesus, Pedro Falcão, Paulo Casal e Márcio Reis venceram o Festival Europeu da Canção para a Pessoa com Deficiência Mental que se realizou em Estocolmo, Suécia, no dia 2 de maio.
Em representação da APCC – Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra e Portugal - depois de terem conquistado, em 20 de outubro de 2012, o Festival Nacional da Canção para Pessoas com Deficiência, na Lousã – estes concorrentes, acompanhados pelo professor Paulo Jacob, apresentaram "Mundo de Contradições" que, com letra de Paulo Casal, conquistou o júri.
Foi a segunda vez que a APCC venceu o Festival Europeu da Canção. Este é, aliás, o segundo título conquistado por Márcio Reis, pois em 2005, e acompanhado por Rita Joana, sagrou-se vencedor, na Áustria, com "Maior que o Mundo".
A APCC é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que, com sede em Coimbra, tem como missão promover a inclusão da pessoa em situação de desvantagem.

Viseu quer reforçar imagem de destino acessível

A Câmara Municipal de Viseu quer apostar no reforço da cidade como destino acessível, uma ideia que passa pelo objetivo de dar aos visitantes cada vez mais e melhores opções de mobilidade.
Esta garantia foi dada pelo presidente da autarquia de Viseu, Almeida Henriques, que falava na conferência "Turismo acessível", em março.
O autarca defendeu que "Viseu tem preocupações de inclusão, tem soluções para a inclusão, tem uma política municipal sensível e tem, por isso, um potencial de afirmação neste segmento turístico".
A melhoria da acessibilidade de cidadãos com deficiência aos edifícios da cidade, bem como ao centro histórico é uma das apostas do Município de Viseu.
A Câmara quer, também, apostar na melhoria da mobilidade verde na cidade, através da criação de vias cicláveis que liguem pontos importantes de residência ou atividade.
Está, aliás, em fase de adjudicação a ligação da ecopista do Dão à radial de Santiago e ao seu parque urbano.
E, futuramente, esta zona pode vir a ser ligada ao Fontelo.

ENTREVISTA

Subsídio de Educação Especial para ontem

Muitos pais estão há dez meses sem receber o Subsídio de Educação Especial que, até então, tinha sido atribuído para custear tratamentos terapêuticos essenciais à qualidade de vida e de saúde dos filhos. Em entrevista à Plural&Singular o presidente da Associação Nacional de Empresas de Apoio Especializado (ANEAE), Bruno Carvalho, resume a saga que se tem vivido entre protestos e reuniões. A 'luta' passa por perceber quando é que o processo de avaliações das necessidades das crianças, desenvolvido através de um protocolo entre o ministério da Educação e o da Solidariedade, Emprego e Segurança Social, vai ser revisto.

Texto: Sofia Pires
Fotos: Gentilmente cedida

Plural&Singular (P&S) – Pode explicar como é que começou esta polémica falta do pagamento do Subsídio de Educação Especial?
Bruno Carvalho (BC) - Em outubro de 2013 foi celebrado um Protocolo entre o Instituto de Segurança Social e a Direção Geral dos Estabelecimentos de Ensino, com uma capa de redefinição de procedimentos, mas que se percebeu desde logo que o objetivo seria o de proceder a cortes cegos na atribuição do Subsídio de Educação Especial, numa ótica simplesmente economicista. Aquilo que nós vemos como um investimento no futuro destas crianças e jovens, o Estado vê como uma despesa.

P&S – O que está em causa?
BC - Com a implementação do Protocolo milhares de crianças que até essa altura tinham apoio para custear os tratamentos terapêuticos, deixaram de ter… milhares de crianças com necessidade de apoios especializados ficaram sem os apoios terapêuticos.

P&S – Quais são os novos critérios de atribuição?
BC - Sem que tenha havido qualquer alteração legislativa, com a implementação do protocolo os certificados médicos emitidos pelos médicos especialistas passaram a ser ignorados, sendo agora adotado um critério administrativo: o facto de a criança/jovem estar referenciado na escola no ensino especial no âmbito pedagógico, que nada tem haver com estes apoios especializados. Aqui trata-se de apoios terapêuticos e não pedagógicos… Aliás a própria Lei que regula a atribuição destes apoios é clara quando refere que se destina a crianças e jovens que podem não necessitar de ensino especial.

P&S – Que universo de crianças e pais estão a ser afetados por esta situação?
BC - Estamos a falar de crianças a quem foi diagnosticada por médico especialista a necessidade de apoio terapêutico regular, em que escola declarou não possuir os recursos necessários para prestar os apoios terapêuticos necessários, e cujos pais não têm recursos financeiros para suportar esses mesmos apoios especializados. Estes requisitos são cumulativos.

P&S – Quais são as consequências práticas no dia-a-dia das crianças?
BC - Neste momento existem relatos de centenas de crianças que após terem ficado sem os apoios especializados, evidenciaram uma verdadeira regressão do seu estado de saúde… temos conhecimento de situações dramáticas. Este protocolo veio introduzir um fator de desigualdade muito grande, porquanto mais uma vez são as crianças e jovens oriundas das famílias mais desprotegidas e carenciadas que são ainda mais prejudicadas… as crianças e jovens das famílias que têm recursos financeiros para suportar estes apoios especializados, continuam a usufruir deles, pois o protocolo não tem qualquer implicação… ou seja, os mais pobres ficaram ainda mais pobres ao ser-lhes negado o acesso à saúde…

P&S – Que ações de protesto têm sido feitas desde então, tanto espontâneas, como organizadas?
BC - Desde dezembro que foram realizadas dezenas de reuniões e dezenas de manifestações. Reunimos com todos os partidos políticos com assento parlamentar, com a CONFAP, com a Associação Nacional de Directores de Agrupamentos e Escolas Públicas, com o Presidente do Conselho Nacional de Educação, Dr. David Justino, com o Bastonário da Ordem dos Médicos, Prof. José Manuel Silva, com o Vice-Presidente da Ordem dos Psicólogos, Dr. Samuel Antunes, com a Senhora Presidente da Assembleia da República, etc. Infelizmente continuamos a aguardar por uma resposta aos pedidos de audiência com os Senhores Secretários de Estado da Segurança Social e da Educação, pedidos esses enviados em 6 de dezembro de 2013 e aos quais ainda não obtivemos resposta.
Apresentamos também uma petição na Assembleia da República, com mais de 8 mil peticionários em pouco mais de 1 mês, no sentido de ser suspenso imediatamente o protocolo.

P&S – Que repercussões têm tido? Que justificações têm sido dadas?
BC - Não tivemos qualquer resposta objetiva… fomos confrontados com a intenção de alargar um suposto protocolo já existente em Lisboa e Vale do Tejo, mas que até hoje ainda ninguém o conseguiu ver ou ler… é estranho que se invoque um documento e que depois ele não apareça. Aliás refira-se que se a prática em Lisboa e Vale do Tejo é aquela que o protocolo agora em causa define, então em Lisboa e Vale do Tejo a Lei não está a ser cumprida há muitos anos, o que a verificar-se obviamente vai merecer que os tribunais sobre isso se pronunciem e apurem responsabilidades e responsáveis.

P&S – Qual é a posição da ANEAE? Que alternativas apresenta em relação a este protocolo?
BC - A ANEAE já apresentou um conjunto de propostas no sentido de rever todos estes procedimentos, mas de forma séria e concreta. Já demonstramos que é possível que o Estado com menos recursos financeiros possa prestar mais e melhores apoios especializados a estas crianças.

P&S – Que outras entidades estão contra estas novas medidas?
BC - A pergunta podia ser ao contrário: que entidades estão de acordo com estas novas medidas? A resposta seria: não conhecemos nenhuma entidade que esteja de acordo com estas novas medidas…

P&S – Que novas ações de protesto têm planeadas?
BC - Neste momento, após os compromissos assumidos pessoalmente pelo Senhor Secretário de Estado, Dr. Agostinho Branquinho, de até ao final do mês de maio todos os processos com análise errada serem reavaliados pela Segurança Social, entendeu a ANEAE suspender sine die as suas iniciativas de luta. Se se verificar que não passou de intenções e porventura por estarmos em período eleitoral, as nossas medidas de luta serão retomadas e porventura com mais força e determinação… mas queremos continuar a acreditar que o Senhor Secretário de Estado tem palavra.

P&S – O ano letivo está quase a acabar, como é que a ANEAE acha que será o desfecho desta polémica? Como vai começar o próximo ano letivo?
BC - Infelizmente adivinha-se que o próximo ano letivo vai começar com milhares de crianças a continuar sem os apoios especializados a que por determinação legal têm direito… obviamente que acreditamos que o cumprimento da Lei vai ser reposto, e que com isso será retomada a normalidade. Esperamos que estes 10 meses que passaram, agudizando a situação da saúde de muitas crianças e jovens, não se prolonguem.

OPINIÃO

FPAS – Congressos Nacionais de Surdos

A Federação Portuguesa das Associações de Surdos (FPAS) surgiu na sequência de um apelo do atual Instituto Nacional para a Reabilitação, IP (antigo Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração da Pessoa com Deficiência), que deu origem a uma Comissão Instaladora formada pela Associação Portuguesa de Surdos, pela Associação Cultural de Surdos da Amadora (antiga Associação Cultural de Surdos-Mudos da Amadora), pela Associação de Surdos do Concelho de Almada, pela Associação de Surdos do Oeste e pela Associação de Surdos de Braga (antiga Associação de Surdos-Mudos de Braga).
No seguimento do trabalho desta Comissão, foi organizado o I Congresso Nacional de Surdos com o tema "Uma Resposta dos Surdos Portugueses aos Desafios do Futuro", realizado na cidade de Coimbra, nos dias 19 e 20 de Junho de 1993. Este Congresso chamou a atenção para a existência de uma necessidade urgente de se criar uma organização que coordenasse as atividades associativas e que defendesse os direitos e interesses das Pessoas Surdas e o desenvolvimento das Associações de Surdos. Assim, é criada a Federação Portuguesa das Associações de Surdos (FPAS), em 20 de Dezembro de 1993. Ressalva-se ainda a elaboração da Carta Social das Pessoas Surdas que definia como principal objetivo "A promoção de medidas efectivas (...) para a Integração do Surdo na Sociedade, numa TOTAL PARTICIPAÇAO E IGUALDADE", preconizando acções a nível nacional nas áreas da "Reabilitação e Formação, da Equiparação de Oportunidades, do Meio Físico, da Manutenção de Rendimentos e Segurança Social, da Educação, do Trabalho, da Formação de Pessoal Técnico, da Informação e Educação do Público, do Associativismo, da Terceira Idade e da Língua Gestual".
Mantendo em mente os interesses e preocupações da Comunidade Surda, em 08 e 09 de Junho de 1996, realizou-se o II Congresso Nacional de Surdos, na cidade de Valongo. Subordinado ao tema "Quem somos? Para onde vamos? – Respondemos ao presente, garantindo o futuro", este segundo congresso permitiu analisar quais as principais necessidades das Pessoas Surdas nessa altura e perspetivar novas formas de atuação para dar resposta a essas necessidades.

Apostando no tema "Mudou o Século... Mudaram os nossos Direitos?", o III Congresso Nacional de Surdos realizou-se em Beja, em 27 e 28 de Abril de 2001. Neste evento foi também criada e aprovada uma nova Carta Social da Pessoa Surda que foi um importante passo na concretização dos objetivos e políticas de atuação definidas durante o mesmo. Assim, os Representantes da Comunidade Surda Portuguesa presentes neste III Congresso Nacional de Surdos, proclamaram na Carta Social os princípios a seguir nas várias áreas de atuação: "Língua Gestual, Vida Associativa, Vida Política e Cívica, Projectos e Decisões, Educação, Crianças Surdas Filhas de Pais Ouvintes, Pais Surdos, Formação Profissional e Emprego, Serviços de Interpretação, Justiça, Informação e Cultura, Segurança, Medicina, Acessibilidade, Actividades Culturais, Desportivas e de Lazer, Respeito dos Direitos e Surdos com Outros Problemas Físicos ou Mentais".
Após alguns anos de intervalo, em 2009 realizou-se o IV Congresso Nacional de Surdos, na cidade de Aveiro, nos dias 03 e 04 de Outubro de 2009. Com o tema central "Pensar o Presente… Perspectivando o Futuro", este congresso contou com a participação de cerca de 300 pessoas, incluindo participantes, Oradores, Moderadores, 20 Delegados das Associações Filiadas na FPAS, convidados, Intérpretes de Língua Gestual Portuguesa, membros da organização, voluntários, entre outros. Foram várias as questões reflectidas e debatidas neste Congresso, sendo que os temas principais dos vários painéis foram "Escolas de Referência: inclusão ou exclusão?", "Ensino Superior: que condições para os Estudantes Surdos?", "Língua Gestual: a base da Identidade Surda", "A FPAS como centro do Movimento Associativo", "A Pessoa Surda e as novas tecnologias" e "O Futuro da Comunidade Surda". Ao contrário dos eventos anteriores, neste congresso não foi aprovada uma nova Carta Social, mas foi sim decidido pela maioria dos Delegados das Associações Filiadas que se iria criar a Comissão para a Protecção e Defesa dos Direitos das Pessoas Surdas (CPDDPS).

O último congresso a ser realizado foi o V Congresso Nacional de Surdos, nos dias 16 e 17 de Novembro de 2012, em Lisboa, com o tema "No Século XXI: os Caminhos (Im)Previsíveis das Pessoas Surdas?". Reunidos neste V Congresso Nacional de Surdos, os Delegados das Associações Filiadas e representantes da Comunidade Surda Portuguesa, aprovaram uma nova Carta Social da Pessoa Surda que reúne as principais diretrizes a ter em conta na luta pelos direitos das Pessoas Surdas, nomeadamente nas seguintes áreas: "Princípios Gerais", "Famílias com Crianças e Jovens Surdos", "Crianças Surdas", "Jovens Surdos", "Surdos Seniores", "Pessoas Surdas com outras deficiências e/ou doença mental", "Igualdade de Oportunidades", "Educação", "Emprego e Formação Profissional" e "Informação e Cultura".
Dando continuidade ao trabalho e objetivos desenvolvidos pela FPAS no âmbito da defesa e garantia dos direitos das Pessoas Surdas e da representação da Comunidade Surda Portuguesa a nível nacional/internacional, o Congresso Nacional de Surdos tem sido uma das iniciativas de relevo da FPAS. Este evento tem como principal objetivo permitir o encontro de Pessoas Surdas de todo o país na tentativa de fazer um ponto da situação atual sobre as necessidades urgentes e as respetivas formas de intervenção. Colaborando com as Associações Filiadas e com entidades locais, a FPAS procura sempre organizar o Congresso em zonas diferentes do País, de forma a ter uma maior abrangência e dar oportunidade de participação a todas as Pessoas Surdas.
Em 2014, a FPAS está a preparar a organização do VI Congresso Nacional das Pessoas Surdas na cidade de Leiria, nos dias 27 de Setembro e 28 de Setembro, subordinado ao tema "Direitos Humanos da Pessoa Surda". No site da FPAS (www.fpasurdos.pt) irão ser disponibilizadas mais informações sobre este evento, sendo que estamos certos que este será um importante passo na luta pelos direitos dos Cidadãos Surdos e um contributo concreto e real para que se alcance finalmente a plena cidadania da Comunidade Surda.

PUBLICITE AQUI E JUNTE-SE A NÓS

MAIA EUROPEAN CITY OF SPORT 2014

Sul Care Produtos de saúde
We take care of your mobility

PENA AVENTURA PARK

autopédico

WIDEX CENTROS AUDITIVOS

tvt transvetra

(+351) 913 077 505

publicidade@pluralesingular.pt

Av. D. João IV, 1076, Blc C, 4º Esq
4810-534 | Guimarães | Portugal

SAÚDE E BEM-ESTAR

APOI Celebra a Vida
em dia de caminhada
pelo Hospital D. Estefânia

JM Santoalha, Interno Formação Específica
JAfonso Rocha, Assistente Hospitalar
Serviço de Medicina Física e Reabilitação, Centro Hospitalar São João, Porto

Exercício e envelhecimento

O envelhecimento populacional que se tem verificado nas últimas décadas, nos países desenvolvidos, e que se prevê que se acentue nos próximos anos, em particular nos países em desenvolvimento, tem imposto desafios crescentes aos sistemas de saúde e à economia global e a uma reconceptualização da idade como fator definidor do grau de atividade e de capacidade social e profissional.

Um dos principais desafios, à medida que a idade avança, é a manutenção de competências físicas e cognitivas que assegurem uma vida livre de doença e de incapacidade e uma melhor qualidade de vida, reduzindo a sobrecarga dos sistemas de saúde, segurança social e da economia global. O exercício físico regular, adaptado às condições e capacidade físicas das pessoas, exerce efeitos benéficos sobre vários órgãos e sistemas (músculo-esquelético, cardiovascular, respiratório e neuro-endócrino), retardando as alterações características da idade, melhorando a vigilância imunológica (redução do risco de infeções, doenças crónicas e cancro), reduzindo a intensidade e a probabilidade de desenvolver quadros de dor crónica, e otimizando aspetos cognitivos e psicoemocionais (redução do isolamento, depressão e níveis de ansiedade), que em geral afetam os mais idosos.

Associadamente aos aspetos físicos, a prática de exercício físico é um elemento facilitador da interação social, da manutenção de rotinas e do sentido de responsabilidade, para além de melhorar o autoconceito e a autoestima. Tanto no contexto de manutenção de saúde (prevenção primária), como no tratamento de algumas doenças e fatores de risco cardiovascular (doença coronária, arteriopatia periférica, doença cerebrovascular, obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial), o exercício físico é cada vez mais considerado como uma parte integrante da saúde e um complemento e potenciador do efeito terapêutico de muitas das intervenções médicas em diferentes patologias.

Para além de fomentarem a atividade física no geral, as recomendações atuais salientam que estes benefícios são alcançados com a prática regular de um programa estruturado que inclua exercício aeróbio (marcha ou corrida, dependendo do nível de capacidade física de cada indivíduo) e treino de força, utilizando vários tipos de resistências (pesos livres, bandas elásticas), e idealmente realizado em grupo (classes terapêuticas). O programa deve ser individualizado e adaptado às características clínicas, funcionais e preferências do doente pelo que o seu início pressupõe sempre uma avaliação médica detalhada e a prescrição/aconselhamento sobre o tipo, intensidade e frequência do programa de exercício.

Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica

Jorge Cardoso
Psicólogo Clínico/Sexólogo, Professor Universitário
jorgecardoso.psi@gmail.com

O Orgasmo

Na sequência do desejo e da excitação sexual, o ciclo da resposta sexual humana culmina no orgasmo. De todas as fases, o orgasmo continua a ser a menos bem compreendida, visto tratar-se de uma experiência vivenciada de forma muito subjetiva. A resposta orgásmica caracteriza-se por manifestações fisiológicas (contrações musculares dos genitais e esfíncteres, aumento das frequências cardíaca e respiratória) e sensações subjetivas de prazer ou libertação de tensão, extensíveis à totalidade do corpo.

A "qualidade" do orgasmo é influenciada pelo decurso do envolvimento sexual, tanto ao nível do desejo quanto da excitação, assumindo os aspetos cognitivos (memórias, fantasias) e emocionais (medo, ansiedade, humor) um papel significativo. Saliente-se que, da mesma forma que os mecanismos de índole psicológica podem inibir o orgasmo, também é possível que este seja atingido sem qualquer estimulação sensorial, recorrendo-se exclusivamente à fantasia.

Nos homens, existe uma grande dificuldade em separar a ejaculação do orgasmo, visto quase se fundirem na sua simultaneidade. Importa contudo referir que este dois fenómenos constituem entidades diferentes, passíveis de se verificarem independentemente da ocorrência da outra. O orgasmo masculino é sinalizado por um conjunto de sensações prazerosas e de satisfação sexual, geralmente acompanhadas por uma resposta fisiológica de emissão e expulsão de esperma, que corresponde à ejaculação. Nas mulheres, encontramos também inúmeros descritores subjetivos de prazer, que tendem a ser acompanhados por contracções vaginais rítmicas.

Os problemas ao nível desta fase da resposta sexual incluem a perturbação do orgasmo (na mulher ou o homem) e a ejaculação prematura (exclusiva dos homens). A perturbação orgásmica, bastante frequente nas mulheres e rara nos homens, é definida como um atraso ou ausência de orgasmo, após uma fase de excitação sexual considerada normal. As mulheres revelam uma grande variabilidade relativamente ao tipo e/ou intensidade da estimulação suscetível de provocar a resposta orgásmica. São comuns as situações em que o parceiro, por "pressa" pela penetração ou falta de "técnica sexual", não estimula a companheira adequadamente, impossibilitanto o orgasmo que, todavia, muitas vezes ocorre com a masturbação. Paralelamente, inúmeras mulheres só conseguem atingir um patamar de excitação, capaz de evoluir para o orgasmo, se forem estimuladas no clitoris, o que pode acontecer quer nos preliminares, quer no decurso do coito. A prática clínica tem-nos demonstrado que muitos dos problemas orgásmicos femininos, devem-se a crenças falaciosas e à falta de informação acerca da anatomia e resposta sexual. Contudo, existem outros factores que podem contribuir para a perturbação do orgasmo – conflitos relacionais, medos ou ansiedades associadas à atividade sexual, doenças crónicas, abuso de álcool, alterações endócrinas, processos educativos marcados pela rigidez, princípios de ortodoxia religiosa, sentimentos de inferioridade ou de culpabilidade relacionados com a esfera sexual, imagem corporal pobre, auto-controlo excessivo, entre outras.

Por sua vez, a ejaculação prematura consiste no aparecimento da resposta ejaculatória após uma estimulação sexual mínima, sempre antes que o sujeito o deseje, geralmente pouco depois da penetração. Em casos mais severos, a ejaculação pode ocorrer ainda antes da penetração, por vezes até na ausência de uma ereção suficiente para o coito. Esta disfunção, que afeta cerca de 20% dos homens, pode ter uma multiplicidade de fatores associados – hipersensibilidade à estimulação peniana; ansiedade associada ao desempenho sexual; condicionamento desde a primeira experiência sexual, tendo esta sido marcada por uma exigência de rapidez (relações com prostitutas – "tempo é dinheiro"; relações sexuais com falta de privacidade, existindo o medo de ser surpreendido); ignorâncias e desinformação; receio de perder a ereção antes de completar o coito; fraca perceção dos sinais que precedem a resposta ejaculatória.

OPINIÃO

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE TERAPEUTAS OCUPACIONAIS

Escola Inclusiva - O contributo da Terapia Ocupacional

Falar da inclusão de alunos com necessidades educativas especiais (NEE) é, atualmente e de acordo com a Lei nº 3/2008, o mesmo que falar sobre a inclusão educativa de alunos com deficiência.
O processo de inclusão de uma criança com necessidades educativas especiais, decorrentes de uma deficiência, pode ter maiores probabilidades de sucesso se cumprir com alguns requisitos, em termos de trajetória e condições. São disso exemplo:

- A aceitação e atitude positiva e proativa, dos próprios pais e família mais próxima, perante a deficiência e a pessoa que está para além da deficiência;
- As oportunidades da criança em desenvolver o seu potencial;
- A representação que vai construindo sobre si, enquanto sujeito capaz e competente para as ocupações a que se propõe. Como qualquer outro cidadão tem direitos e deveres, desenvolve interesses e aspirações. Para as atingir há que enfrentar e ultrapassar as dificuldades inerentes às suas limitações e às restrições impostas pelo meio.

O ambiente físico e humano que rodeia a criança pode constituir uma barreira ou, desejavelmente, um facilitador do progresso e desenvolvimento. É através das oportunidades de participação, ora mais passiva ora mais ativa, que todo o processo evolui.
O papel ou a área específica em que o terapeuta ocupacional intervém neste processo é, em parte, determinado pelo âmbito do seu enquadramento institucional (educação, saúde, …). Não obstante, o papel mais importante que é muitas vezes exercido pelo terapeuta ocupacional é de consultoria ou parceria colaborativa. Isto é, com base na perspetiva ocupacional analisa todos os fatores relevantes implicados: do aluno (funções, estruturas do corpo e fatores pessoais como a idade, o género, o caráter); do ambiente (barreiras e facilitadores, na escola, no espaço familiar e social); e da ocupação (desejada, esperada e necessária).
Fundamentado na análise da relação entre todos estes fatores assim o terapeuta pode definir o seu plano de ação, dinâmico no decorrer do processo, com vista à resolução dos problemas que impedem, limitam ou condicionam a participação ocupacional do aluno.
A parceria colaborativa com a família, os agentes educativos, os recursos da comunidade e o próprio aluno é condição sine qua non em todo o processo de inclusão.
Vejamos então, para a família assumir a atitude mais favorável e positiva, nem por isso mais tolerante ou mais permissiva que para qualquer outro filho, precisa de o amar verdadeiramente, sem vergonha, sem culpa, sem sentimentos de inferioridade ou qualquer outro menos positivo. O terapeuta ocupacional descentra a atenção da deficiência, dos défices, das limitações, porque o que importa mesmo é apostar nas qualidades, nas conquistas, no desenvolvimento máximo das capacidades e competências, que permitam à criança o envolvimento nas suas ocupações próprias e significativas.
Não dizemos aqui que a deficiência e as suas características não importam, mas sim que o conhecimento sobre a deficiência, suas características, evolução e forma de lidar com ela, são extremamente úteis e necessários mas para se poderem atingir os objetivos de que falávamos – criar as bases para perspetivar um futuro e vir a desenhar um projeto de vida, nesse futuro.
Acreditar nesta realidade muda completamente a postura e a atitude,
porque estamos a ver a criança para lá da deficiência.
Logo depois da família vem a escola. E aqui, por força da lei, a CIF – Classificação Internacional da Funcionalidade, Incapacidade e condições de Saúde, elaborada pela OMS - veio permitir a clarificação de conceitos, entre os dois setores – saúde e educação. Exatamente na sequência da perspetiva que apontávamos para a família, é agora possível, na escola, com base na organização, na terminologia e na filosofia da CIF, centrarmos a análise do aluno na funcionalidade que apresenta, naquele contexto, nos vários domínios da atividade e participação. Estes domínios, nove no total, vão desde a capacidade de aprendizagem e aplicação dos conhecimentos até à vida comunitária, social e cívica, onde se inclui a prática de desportos, participação em associações e muito mais.
A comunicação, a autonomia na realização de tarefas e gestão da sua rotina, a mobilidade ou as interações e relacionamentos interpessoais são também domínios de participação, importantes na vida escolar e na vida em comunidade.
Importa então tirar partido das áreas fortes do aluno em termos da sua participação e, a partir delas, procurar desenvolver ou compensar as áreas fracas ou de incapacidade. Depois de analisados os domínios de desempenho mais relevantes, vamos então procurar identificar quais os fatores do ambiente ou do próprio aluno que dificultam a participação, as barreiras, ou que mais favorecem um envolvimento ocupacional satisfatório e produtivo, os facilitadores.
Ao longo deste processo e de acordo com as necessidades identificadas, é importante e comum o terapeuta ocupacional indicar recursos da comunidade, que sejam úteis ao desenvolvimento do aluno em causa.
As oportunidades que cada um terá em se envolver e se desenvolver através de ocupações vai depender da qualidade da relação pessoa/ambiente/ocupação.
Também aqui o Terapeuta Ocupacional pode e faz, sempre que possível, a seleção e/ou adaptação da atividade ao aluno. Por exemplo, é vulgar qualquer criança, adolescente ou jovem frequentar uma escola de línguas, música, um ginásio, fazer um curso de informática, … tudo isto em atividades extra curriculares. Porque não recomendar um curso de informática a um aluno com paralisia cerebral numa escola ou centro, a funcionar na comunidade, aberto a toda a população? Tendo, à partida, limitações de movimento e podendo até usar uma cadeira de rodas, terá grandes probabilidades de vir a recorrer às tecnologias de informação e comunicação como ferramenta de trabalho, no futuro. Ora, há todo o interesse em aproveitar todas as oportunidades possíveis de inclusão plena. Encontramos muitas barreiras no momento, mas tem grandes vantagens a longo prazo. Se necessário o terapeuta procede à adaptação da atividade e do ambiente, de forma a diminuir ou compensar as dificuldades ou problemas do indivíduo. No contexto físico poderá igualmente eliminar barreiras. Quanto ao ambiente humano, o terapeuta ocupacional estará na retaguarda caso seja necessário qualquer apoio, esclarecimento ou também adaptação.
E portanto, sendo a inclusão educativa a possibilidade que uma criança tem em participar ativa e positivamente no seu ambiente formal de educação, há que gradualmente ir resolvendo as situações que podem constituir uma barreira, quer no que diz respeito ao aluno quer em todos os fatores que o rodeiam.
Não poderemos esquecer que nem todos os alunos com NEE integrados no ensino especial poderão seguir percursos académicos. Muitos deles terão de seguir uma via profissional ou profissionalizante e alguns integrar um Centro de Atividades Ocupacionais. Desde cedo este percurso tem de ser pensado e começar a ser estruturado.

Portugal foi palco da 1.ª Conferência Mundial sobre Sexualidade e Deficiência

1st Global Conference

Sexuality and Disability

Tuesday 6th May – Thursday 8th May 2014

Lisbon, Portugal

De 6 a 8 de maio, no Hotel Real Palácio, em Lisboa, deram-se os primeiros passos de uma iniciativa que se prevê frutífera no que refere à apresentação de trabalhos que, no contexto da mudança do modelo médico para o modelo social da deficiência, demonstrem que as pessoas com deficiência não são seres assexuados.
Há duas representações sociais, dois estereótipos, por assim dizer, predominantes da deficiência – os monstros apresentados nos filmes de terror ou os seres simpáticos – no entanto ambas pressupõem pessoas anormais e incapazes de relações sexuais e afetivas normais.
A verdade é que maioria das pessoas não equaciona que, em algum momento das suas vidas, a deficiência se vai tornar uma questão 'pessoal' vivida na primeira pessoa, quer seja no natural processo de envelhecimento, por doença crónica ou por algum acidente.
"O objetivo deste projeto é o de desafiar as perceções populares e os discursos em torno da deficiência e sexualidade, incentivando a investigação interdisciplinar e a formação de redes e a troca de conhecimento entre narrativas académicas, pessoais, institucionais, médicas e sociais entre países e culturas", pode ler-se na apresentação do evento.

Entre 20 painéis com 27 participações no total, foram duas as teses apresentadas por investigadoras portuguesas – a psicóloga clínica e terapeuta sexual, Maria Joana Almeida, falou sobre "Educação Sexual para Deficiências do Desenvolvimento: uma experiência de campo" e Daniela Lopes apresentou a dissertação de mestrado em Saúde Pública, "Fatores atitudinais e a participação na sexualidade de indivíduos adultos com Paralisia Cerebral".
Estas comunicações portuguesas na 1.ª Conferência Mundial sobre Sexualidade e Deficiência encaixaram no âmbito de uma série de temas-chave indicativos do escopo interdisciplinar e transdisciplinar do projeto, tais como: Género e deficiência; Desejo e deficiência; Fetichização de deficiência; Deficiência, a sexualidade e a política de nojo; Deficiência como multiplicidade, em vez de singular; Dessexualização das pessoas com deficiência; Sexualidades de deficiência, incluindo queer, trans e outras sexualidades não-normativas; Envelhecimento e sexualidade.

APOI Celebra a Vida em dia de caminhada pelo Hospital D. Estefânia

A 3.ª Corrida/ Caminhada Dona Estefânia – Dia da Mãe, promovida pela Plataforma Cívica em defesa de um Hospital Pediátrico em Lisboa, contou, este ano, com o apoio da Associação Portuguesa de Osteogénese Imperfeita (APOI).
O principal objetivo desta iniciativa era de alertar os decisores políticos e a opinião pública para a importância da cidade de Lisboa continuar a dispor de um Hospital Pediátrico autónomo, ou seja, sem juntar crianças e adultos na mesma unidade de saúde.

Texto: Rita Machado
Fotos: Gentilmente cedidas pela APOI

O evento, realizado no dia 4 de maio, no passeio marítimo entre Alcântara e Belém, também celebrou o Dia da Mãe e o Dia Internacional da Osteogénese Imperfeita, apesar de este se comemorar apenas no dia 6 de maio.
O dia prometia várias celebrações e por isso a população de Lisboa e arredores chegou bem cedo. Pais, mães, avós, filhos, netos e amigos dos amigos uniram-se quer para defenderem a manutenção de um hospital pediátrico na cidade, quer para se associarem à APOI e Celebrar a Vida. Segundo a presidente da APOI, Céu Barreiros, a participação dos cidadãos foi muito acima das expetativas, ultrapassando as edições de anos anteriores. E sublinhou que este ano a associação está "duplamente em festa".
Por um lado porque estiveram na organização da caminhada, que defende uma causa que a associação também se orgulha de defender. Para Céu Barreiros é de extrema importância a manutenção de um hospital pediátrico em Lisboa "pelo acompanhamento mais especializado que pode fazer às crianças". "Ainda mais quando pensámos na dificuldade que é em se chegar a um diagnóstico precoce em crianças com osteogénese imperfeita", acrescentou.
Por outro lado porque a APOI está a comemorar o dia internacional da doença. E por isso, quer "estimular as pessoas a encarar o problema como um desafio e lembrar que a vida é para ser vivida, é para ser celebrada". Queremos ajudá-las a contrariar aquele ciclo vicioso de se fecharem em casa", frisou Céu Barreiros.
De acordo com a presidente da APOI há ainda muita gente no país que não está diagnosticada, ou porque não tem acesso a cuidados de saúde especializados, ou porque os próprios profissionais de saúde desconhecem a doença. Isto acontece porque nas formas mais leves da osteogénese imperfeita a pessoa pode ter uma aparência completamente normal, apenas com registos de várias fracturas ósseas ao longo da sua vida.
O facto de não ter sempre o mesmo profissional de saúde a acompanhá-lo leva a que não haja uma associação dos casos e, consequentemente, à inexistência de um diagnóstico mais preciso.

O que a APOI defende é que haja um acompanhamento médico mais prolongado, em que o médico de família possa fazer um historial clínico para que o doente possa ser referenciado e encaminhado para centros especializados. Sendo esta também uma grande dificuldade, devido à escassez de centros médicos especializados. Por vezes chegam casos à APOI em que há uma suspeita da doença, mas que os responsáveis não sabem para onde direccionar o doente. Os próprios médicos têm algumas dificuldades quando chega o momento de encaminhar o doente para hospitais especializados.

A associação tem trabalhado com algumas unidades de saúde, nomeadamente com o Hospital da Luz, o Hospital da Estefânia, Hospital Pediátrico de Coimbra e o Hospital Garcia de Horta em Almada. "Sempre que temos pessoas, sejam médicos ou famílias, que recorrem à associação nós encaminhamos para estas unidades de saúde", refere Céu Barreiros.

Em zonas mais periféricas do país as dificuldades são ainda maiores. A associação trabalha apenas com voluntários e, por isso, ainda sente muitas dificuldades para chegar a todas as regiões do país. "Temos conhecimento de que existem várias pessoas na zona norte, mas não temos dados concretos".

A APOI tem centrado as suas actividades na divulgação e sensibilização para a doença, campanhas direccionadas quer para a sociedade civil, quer para os próprios doentes no sentido de eles próprios estarem mais informados sobre os sintomas e tratamentos da doença.

O objetivo é que os profissionais de saúde tenham cada vez mais informações sobre a osteogénese imperfeita e aqueles que estão ligados aos centros mais especializados possam participar em ações de formação.

A APOI é federada na Associação Internacional de Osteogénese Imperfeita, tem uma ligação muito grande com todas as associações que trabalham a nível internacional e mantêm contactos internacionais com especialistas de osteogénese imperfeita.

Os grandes centros são na Austrália, no Canadá e nos Estados Unidos e tem havido, nos últimos anos, um desenvolvimento maior na Europa. "Não só divulgamos e incentivamos a participação em congressos internacionais sobre a doença, como também sempre que são publicados artigos novos divulgamos sempre pelo maior número de profissionais de saúde", revela a presidente da APOI.

A próxima grande atividade da APOI é a organização do segundo Congresso da Osteogénese Imperfeita, previsto para novembro.

Andreia Rocha, Fisioterapeuta
saraandreia@gmail.com
Sílvia Inácio, estudante de Fisioterapia
silvia.cs.inacio@hotmail.com

Fibrose Quística – o que a fisioterapia pode fazer por si

Introdução

A fibrose quística (FQ) é uma doença genética, autossómica recessiva, o que significa que só se manifesta no caso do indivíduo possuir dois genes alterados, ou seja, com informação para a FQ (LEMOS et al., 2010, WEINBERGER et al., 2014). O indivíduo pode ter informação genética para a FQ e no entanto não desenvolver a patologia, o que só acontece no caso de ter apenas um gene alterado, tendo assim
50% de probabilidade de o transmitir à descendência e, se o outro progenitor se encontrar na mesma situação, o casal tem 25% de probabilidade de ter um filho com FQ.

Esta patologia é consequência das mutações do gene que codifica a proteína
Cystic Fibrosis Transmembrane Regulator (CFTR), alterando a sua função de regular o transporte de cloro e sódio na superfície apical das células epiteliais das vias aéreas, pâncreas, intestino, trato biliar, trato genital, glândulas sudoríparas e salivares
(BOMBIERI et al., 2011, DEBRAY et al., 2011, LEMOS et al., 2010).

Até à data, foram identificadas mais de 1000 mutações do gene supracitado, sendo que a mutação mais frequente é a F508del. Em Portugal, esta também é a mais comum, apresentando uma frequência de 44,5% (LEMOS et al., 2010).

Epidemiologia

A FQ afeta mais comumente a população caucasiana, cuja incidência varia entre
1:2000 e 1:3000, em vários países, sendo que na população africana e asiática a incidência desta patologia é mais rara, com incidência de 1:17000 e 1:90000, respetivamente (DEBRAY et al., 2011, LEMOS et al., 2010, REIS et al., 1998).

Num estudo epidemiológico de LEMOS et al. (2010), foi estimada uma prevalência da FQ de 1:14000 na região centro de Portugal, o que é bastante inferior à prevalência estimada para o país, que é cerca de 1:6000 nados-vivos. Contudo, este autor afirma que não é possível obter dados estatísticos precisos.

A incidência de apenas um gene alterado, ou seja, de portadores de FQ, é de 1:25 no Norte da Europa, sendo que no Sul da Europa e Médio Oriente é menos comum e na Africa e Ásia é uma condição rara, estando estes dados intimamente relacionados com a incidência e prevalência da FQ nestas mesmas regiões geográficas (BARLOW-STEWART et al., 2007).

(REIS et al., 1998) refere que a FQ tem sido mais prevalente no sexo masculino nas últimas décadas, contudo o sexo feminino tem apresentado uma menor sobrevida.

Diagnóstico

É essencial a confirmação ou exclusão do diagnóstico de FQ o mais precocemente possível, para que o indivíduo possa iniciar imediatamente a terapia adequada, o que permite a redução/prevenção dos sintomas e um melhor prognóstico. Assim, convém que o diagnóstico seja executado com um elevado grau de precisão, evitando erros e a realização desnecessária de outros testes (COLOMBO et al., 2011, REIS et al., 1998).

A idade do diagnóstico de FQ não é exata e varia entre os diversos países, sendo que, naqueles onde se realizam rastreios neonatais, o diagnóstico é muito precoce. Portugal ainda não adotou medidas de rastreio neonatais para a FQ, e por isso apresenta uma mediana de 5 anos, enquanto no Reino Unido, EUA e França a idade do diagnóstico variou entre quatro e seis meses (LEMOS et al., 2010). Não obstante, o diagnóstico poderá ser feito apenas em idade adulta, naqueles indivíduos cujas manifestações primárias são mais tardias (WEINBERGER et al., 2014).

As características das alterações fisiológicas nos diferentes sistemas, inicialmente mencionados, sugerem o diagnóstico de FQ, que mais tarde é confirmado através de testes laboratoriais (REIS et al., 1998).

Os principais testes de diagnóstico de FQ são o teste do suor, que avalia a concentração de cloro e/ou sódio no suor, e o teste de ADN, para verificar a mutação do gene CFTR (BOMBIERI et al., 2011, REIS et al., 1998, WEINBERGER et al., 2014).

Outros testes, como a medida da diferença de potencial do epitélio nasal, testes de triagem pré e neonatal, que inclui a biópsia da vilosidade coriônica à 12ª semana de gestação, o teste para verificar se a tripsina imunorreativa é positiva e o teste do mecônio, poderão ser também realizados para diagnosticar a FQ (BOMBIERI et al., 2011, REIS et al., 1998). O teste de função exócrina pancreática, exame bacteriológico pulmonar e a avaliação urogenital, são outros que poderão contribuir para o diagnóstico (REIS et al., 1998).

Repercussões

Por ser uma patologia multissistémica, o seu quadro clínico poderá ser variado e diferente entre os indivíduos com FQ (BARLOW-STEWART et al., 2007, BOMBIERI et al., 2011, LEMOS et al., 2010). As primeiras repercussões da FQ, e as mais comuns, são a nível pulmonar, pancreático e glândulas sudoríparas e, habitualmente, surgem nos primeiros anos de vida (BARLOW-STEWART et al., 2007, LEMOS et al., 2010).

As manifestações a nível pulmonar ocorrem em 95% dos indivíduos com FQ (REIS et al., 1998) e são as que mais contribuem para a morbilidade e mortalidade nesta população. A doença pulmonar caracteriza-se pela obstrução crónica das vias aéreas, infeção bacteriana persistente e excessiva resposta inflamatória (LEMOS et al., 2010). Todo este processo deve-se à alteração da consistência e quantidade do muco, que por sua vez ocorre devido às alterações eletrolíticas no parênquima pulmonar. O muco apresenta-se espesso e em grandes quantidades, tornado difícil a sua excreção e obstruindo as vias aéreas. Este acúmulo de secreções nas vias aéreas torna-se suscetível a colonizações bacterianas, sendo as mais comuns as das bactérias Pseudomonas aeruginosa (Pa), nos jovens e adultos, e Staphylococcus aureus (Sa) e Haemophilus influenza (Hi), nas crianças pequenas (LEMOS et al., 2010, REIS et al., 1998). A infeção bacteriana desencadeia um processo imunológico e inflamatório que, neste caso, não é eficaz na erradicação das bactérias, tornando-se num processo cíclico e crónico. As inflamações crónicas tornam-se nocivas para o parênquima pulmonar, sendo responsável pela diminuição da compliance alveolar, diminuição da ação ciliar, agravamento da viscoelasticidade do muco, e mais tardiamente poderá ocorrer bronquiectasias, abcessos, ulcerações e atelectasias pulmonares (REIS et al., 1998). Tendo isto, o quadro sintomatológico apresenta-se com a tosse crónica, sibilâncias (chieira) ou roncos e excesso de expetoração espessa e purulenta. Com isto a função pulmonar regride progressivamente, estando presente em 25% das crianças e 60% dos adultos um compromisso pulmonar moderado-grave (LEMOS et al., 2010).

As manifestações relacionadas ao aparelho digestivo são várias, sendo que a mais comum é a insuficiência exócrina do pâncreas. Esta insuficiência caracteriza-se pela diarreia crónica, com evacuações de fezes volumosas, amarelas, brilhantes, gordurosas e fétidas. Pelo défice no processo de digestão dos alimentos, é frequente a presença de restos alimentares não digeridos nas fezes (REIS et al., 1998). A má digestão e absorção levam à perda de nutriente, o que rapidamente se traduz num quadro de desnutrição, que se apresenta em 20% dos casos, aumentando a necessidade calórica, proteicas e vitamínicas destes indivíduos (LEMOS et al., 2010, REIS et al., 1998, WEINBERGER et al., 2014). Estes défices têm influência direta no processo de crescimento do indivíduo com FQ (COLOMBO et al., 2011). O íleo meconial é a apresentação mais precoce da FQ, sendo mais uma característica do défice do funcionamento do sistema digestivo. Este é caracterizado pela dificuldade que o recém-nascido tem na eliminação do mecônio, apresentando sinais de obstrução intestinal, distensão do abdómen e vómitos biliares. Dos indivíduos com FQ, 15-20% apresentam íleo meconial, no entanto, nem todos os recém-nascidos com íleo meconial são fibrocísticos. O prolapso retal também poderá ocorrer, sendo frequente em 20-25% dos lactentes, e está relacionado com a diarreia crónica, desnutrição e tosse intensa (REIS et al., 1998).

A anormalidade do trato genital pode levar à infertilidade, que é outra das manifestações mais marcantes nos fibrocísticos (BOMBIERI et al., 2011).

A anormalidade no transporte de cloro e de sódio nas células epiteliais das glândulas sudoríparas acarreta uma concentração exageradamente elevada desses elementos no suor. Isto é percetível pelo odor intenso ou pela presença de cristais de sal no rosto (REIS et al., 1998).

Outras complicações da FQ incluem a diabetes, a cirrose hepática, a obstrução intestinal, sinusite crônica, osteoporose, depressão e ansiedade.

Prognóstico

O prognóstico desta patologia é determinado pela gravidade das alterações fisiológicas, assim como pelo autocuidado que cada indivíduo assume perante as suas suscetibilidades.

As consequências a nível pulmonar são, em 80%, responsáveis pelo óbito em indivíduos com FQ (LEMOS et al., 2010, REIS et al., 1998).

É espectável que sem tratamento a maioria dos indivíduos morra na infância. A esperança média de vida em 1930-1940 foi de 5 anos, tendo aumentando progressivamente, sendo que em 1985 aumentou para 25 anos e em 2008 para 35 e, a tendência é aumentar cada vez mais (BARLOW-STEWART et al., 2007).

Esta evolução positiva no prognóstico da FQ e na esperança média de vida dos indivíduos acometidos deve-se possivelmente ao diagnóstico cada vez mais precoce, ao melhor suporte nutricional, às terapias antibióticas mais agressivas e mais precoces, ao desenvolvimento de centros de referência para o diagnóstico e tratamento da FQ e à promoção do suporte médico e de profissionais de saúde para os indivíduos com FQ (REIS et al., 1998).

Tratamento e a importância da intervenção da Fisioterapia

Tanto o diagnóstico precoce como as medidas terapêuticas adequadas são determinantes para a evolução sintomatológica da patologia e, consequentemente para o aumento da esperança média de vida e qualidade de vida nesta população (ADDE et al., 2011).

Vários autores referem que os cuidados prestados aos indivíduos com FQ deverão ser multidisciplinares, devido à complexidade da patologia e ao envolvimento de diversos sistemas. Estes indivíduos deverão ser seguidos por centros de referência, constituídos por médicos, nutricionistas, enfermeiros e fisioterapeutas (ADDE et al., 2011, COLOMBO et al., 2011).

A fisioterapia é uma das medidas terapêuticas não farmacológicas recomendadas para os indivíduos com FQ, mais especificamente a fisioterapia respiratória. A intervenção em fisioterapia tem como objetivos gerais, reduzir as recidivas de infeções pulmonares, prevenir/reduzir os sintomas respiratórios, melhorar a função pulmonar e consequentemente aumentar a qualidade de vida e sobrevida destes indivíduos.

Para alcançar tais objetivos, várias são as técnicas que poderão ser utilizadas, nomeadamente: a aerossolterapia, com soro fisiológico, para fluidificar as secreções brônquicas e facilitar a sua excreção através de técnicas de higienização brônquica; as técnicas de higienização brônquica - técnicas inspiratórias e expiratórias lentas e técnicas expiratórias forçadas - para promover a ventilação e a mobilização de secreções nas regiões pulmonares periféricas, médias e proximais, respetivamente, conforme a auscultação pulmonar prévia; exercícios de expansão torácica para aumentar a mobilidade da caixa torácica e compliance pulmonar; e técnicas de controlo respiratório, para melhorar o padrão ventilatório, aumentar a ventilação pulmonar e promover o relaxamento dos músculos acessórios da respiração. (HEBESTREIT et al., 2010), mostrou que a realização de exercício aeróbio e fortalecimento muscular regular tem muitos benefícios para os indivíduos com FQ.

Como profissional de saúde qualificado para prescrição de exercício, o fisioterapeuta deverá fazê-lo orientado não só para o aumento da resistência cardio-respiratória e força muscular, mas também para a diminuição da progressão da insuficiência respiratória e para o aumento da qualidade de vida destes indivíduos.

Sendo a FQ uma doença crónica, é essencial o acompanhamento contínuo por toda a equipa multidisciplinar, como também a realização frequente de testes de função pulmonar, análise às culturas bacterianas, testes de função pancreática, teste de triagem de diabetes e patologia hepática, entre outros (REIS et al., 1998).

ADDE, F.V. [et al.] - Fibrose Cística: Diagnóstico e Tratamento. Diretrizes Clínicas na Saúde Suplementar. (2011), p. 1-14.
BARLOW-STEWART, K.; EMERY, J.; METCALFE, S. - Cystic Fibrosis. Genetics in Family Medicine: The Australian Handbook for General Practitioners (2007), p. 1-12.
BOMBIERI, C. [et al.] - Recommendations for the classification of diseases as CFTRrelated disorders. Journal of Cystic Fibrosis. Vol. 10, n.º 2 (2011), p. S86-S102.
COLOMBO, C.; LITTLEWOOD, J. - The implementation of standards of care in Europe: State of the art. Journal of Cystic Fibrosis. Vol. 10, n.º 2 (2011), p. S7-S15.
DEBRAY, DOMINIQUE [et al.] - Best practice guidance for the diagnosis and management of cystic fibrosis-associated liver disease. Journal of Cystic Fibrosis. Vol. 10, n.º 2 (2011), p. S29-S36.
HEBESTREIT, H. [et al.] - Long-term effects of partially supervised conditioning programme in cystic fibrosis. European Respiratory Journal. Vol. 35, n.º 3 (2010), p. 578-583.

PUBLICITE AQUI
E JUNTE-SE A NÓS

(+351) 913 077 505

publicidade@pluralesingular.pt

Av. D. João IV, 1076, Blc C, 4º Esq
4810-534 | Guimarães | Portugal

OPINIÃO

César Sá, Fisioterapeuta
ft.cesarsa@gmail.com

A Fisioterapia na Intervenção Precoce na Infância - Uma realidade em ascensão

A Intervenção Precoce na Infância (IPI) caracteriza-se por um conjunto de serviços, apoios e recursos na área da educação, saúde e ação social, destinados à criança e sua família, no sentido de capacitar a família como um todo, ajudando a ultrapassar as dificuldades associadas à educação e desenvolvimento de uma criança com necessidades especiais. A IPI é definida pelo Ministério da Educação (2009) como "(...) o conjunto de medidas de apoio integrado centrado na criança e na família, incluindo ações de natureza preventiva e reabilitativa, designadamente no âmbito da educação, da saúde e da ação social (...)" com "(...) risco de alterações ou alterações nas funções e estruturas do corpo, qualquer risco de alteração, ou alteração, que limite o normal desenvolvimento da criança e a sua participação, tendo em conta os referenciais de desenvolvimento próprios, consoante a idade e o contexto social", e por último, aquelas que apresentem "(...) risco grave de atraso de desenvolvimento à verificação de condições biológicas, psicoafetivas ou ambientais que impliquem uma alta probabilidade de atraso relevante no desenvolvimento da criança."
As Equipas Locais de Intervenção (ELI's) do Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI) são constituídas por uma equipa pluridisciplinar, com funcionamento transdisciplinar assente em parcerias institucionais, integrando representantes dos Ministérios do Trabalho e da Solidariedade Social, da Saúde e da Educação.
A legislação que regula a Intervenção Precoce é o Decreto-Lei n.º 281/2009, de 6 de Outubro, regendo-se pelas disposições constantes do respetivo Regulamento Interno e Protocolo de constituição e pelas normas regulamentadoras e orientações emitidas pela Comissão de Coordenação do Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância, sendo um serviço especializado e gratuito.
Os destinatários são crianças dos 0 aos 6 anos de idade, com alterações nas funções ou estruturas do corpo que limitam o crescimento pessoal, social, e a sua participação nas atividades típicas para a idade, bem como, crianças com risco grave de atraso no desenvolvimento.
As crianças podem beneficiar de diversos apoios, sendo que estes são desenvolvidos em articulação com as famílias, no sentido de as auxiliar e capacitar nos cuidados e interação com a criança.
A Intervenção Precoce na Infância tem como objetivos gerais:

- Identificar as crianças e famílias imediatamente elegíveis para acompanhamento pelo SNIPI;
- Assegurar a vigilância às crianças e famílias que, embora não imediatamente elegíveis, requerem avaliação periódica, devido à natureza dos seus fatores de risco e possibilidades de evolução;
- Encaminhar crianças e familiares não elegíveis, mas carenciadas de apoio social;
- Elaborar e executar o Plano Individual de Intervenção Precoce (PIIP) em função do diagnóstico da situação;
- Identificar necessidades e recursos das comunidades da sua área de intervenção, dinamizando redes formais e informais de apoio social;
- Articular, sempre que se justifique, com as comissões de proteção de crianças e jovens e com os núcleos de apoio às crianças e jovens em risco ou outras entidades com atividade na área da proteção infantil;
- Assegurar, para cada criança, processos de transição adequados para outros programas, serviços ou contextos educativos;
- Articular com os profissionais das creches, amas e estabelecimentos de educação pré-escolar em que se encontrem colocadas as crianças acompanhadas pela ELI;
- Promover a participação ativa das famílias no processo de avaliação e de intervenção;
- Promover a articulação entre os vários intervenientes no processo de intervenção.

Falando agora sobre o desenvolvimento da criança, este é acompanhado por um ciclo de mudanças complexas e interligadas, no qual ocorre um crescimento e maturação a diferentes níveis. É neste período que se definem muitas características essenciais que vão permanecer ao longo de toda a vida da criança, sendo o aperfeiçoamento motor o ponto de partida de todo o desenvolvimento. A autonomia adquirida com o andar e com a manipulação de objetos aumenta a visão do mundo da criança, contribuindo e levando-a a progredir continuamente. Cada mudança e progresso dependem das suas experiências vividas. A interação dinâmica e contínua da criança, tal como a experiência proporcionada à mesma pelos pais e pelo contexto social, são a base desse crescimento. Por este motivo, na intervenção precoce na infância, avalia-se não só a criança, mas também a família, o contexto social e os padrões de interação entre eles.
A Fisioterapia nesta área tem como objetivo o desenvolvimento de competências físicas, através da estimulação do sistema sensório-motor, procurando desenvolver capacidades motoras através de técnicas terapêuticas de neuro estimulação e neuro desenvolvimento. Desde o nascimento é essencial proporcionar à criança experiências de movimentos e posturas "normais", com o objetivo de prevenir a instalação de padrões de movimentos "anormais" que possam vir a ser prejudiciais para o seu desenvolvimento.
O envolvimento de todos os indivíduos que constatam com a criança no tratamento torna-se fundamental neste processo de implementação de novos movimentos e sensações, sendo que a intervenção não se deve limitar apenas às sessões de tratamento, devendo também ser contínua e adaptada ao contexto em que a criança está inserida.
Cada criança apresenta o seu próprio padrão de desenvolvimento, uma vez que as suas características inerentes são constantemente influenciadas pela relação com o meio ambiente envolvente e pelas experiências proporcionadas pelo mesmo. Um bom desenvolvimento motor reflete-se na vida futura da criança, nos aspetos sociais, intelectuais e culturais, pois as dificuldades motoras levam muitas vezes à exclusão social. Um ambiente negativo pode atrasar o ritmo de desenvolvimento e restringir as possibilidades de aprendizagem da criança enquanto que um ambiente positivo pode funcionar como facilitador do desenvolvimento motor normal, pois possibilita a exploração e interação com o meio.
Ao longo de todo o processo de desenvolvimento as brincadeiras que envolvam movimento devem ser estimuladas, sabendo que só a mexer é que se explora, só a explorar é que se conhece e só a conhecer é que se desenvolve e cresce.
A Fisioterapia exerce assim um papel fundamental em todo este panorama e conceito de intervenção precoce na infância, tendo por base a máxima funcionalidade e desenvolvimento da criança na vertente bio-psico-social.

Bibliografia:
- Ministério da Educação. (2009). Decreto-Lei n.o 281/2009 de 6 de Outubro . Lisboa: Ministério da Educação.

Ana Catarina Candeias, Médica Interna de Medicina Geral e Familiar
Andreia Rocha, Fisioterapeuta
Cátia Candeias, Estudante de Fisioterapia

Distrofia muscular de Duchenne

Introdução

As distrofias muscular são um grupo e doenças progressivas que afetam genes necessários para o normal funcionamento muscular. A distrofia muscular de Duchenne
(DMD) é causada por mutação nos genes das distrofinas(1). A diminuição da força muscular é o principal sintoma secundário ao processo de degeneração das fibras musculares(2).

Genética e Patogénese

A DMD é causada por um defeito num gene localizado no cromossoma X, responsável pela produção da distrofina (3). O defeito genético corresponde na maioria dos casos a deleções (cerca de 72% dos casos), sendo as duplicações genéticas menos frequentemente observadas (6%)(4). As distrofinas são proteínas que se encontram no interior das células musculares, funcionando em associação a complexos glicoproteicos, e que protegem o sarcolema da degradação. Na sua ausência, o complexo glicoproteico é digerido, levando à destruição das fibras musculares e à consequente diminuição da força muscular(4).

Aspetos clínicos

A DMD tem uma prevalência de 1 em 3600-6000 recém-nascidos vivos(5).

Habitualmente o diagnóstico é efetuado entre o segundo e o terceiro ano de vida e as crianças afetadas têm frequentemente algum atraso cognitivo(4).

A fraqueza muscular é o principal sintoma, afetando primariamente os músculos proximais e depois os distais, e os membros inferiores antes dos superiores(5).

Associadamente, verificam-se alterações cardíacas - cardiomiopatia dilatada e alterações de condução – e complicações ortopédicas – fraturas secundárias a quedas(4).

O exame objetivo dos doentes com distrofia muscular de Duchenne revela a presença de pseudohipertrofia da barriga da perna e ocasionalmente do músculo quadricípite
(devido a ciclos de necrose muscular que conduzem a processos de fibrose no músculo e, posteriormente, a infiltrações gordas), lordose lombar, encurtamento do tendão de
Aquiles, hiporreflexia ou arreflexia(5).

A nível laboratorial, verificam-se níveis aumentados de creatinina cínase (CPK)(5).

Diagnóstico

A distrofia muscular é geralmente suspeita num rapaz com queixas de fraqueza muscular, sinais de miopatia e possivelmente história familiar positiva(7). Se a história clínica, o exame objetivo, e os meios complementares de diagnóstico apontam para a suspeita de DMD, é necessário a investigação genética para o diagnóstico definitivo.

Intervenção

A intervenção do Fisioterapeuta deverá ser iniciada precocemente, nos primeiros anos de vida da criança. Sendo as manifestações clínicas desta patologia progressivas e irreversíveis a atuação do fisioterapeuta terá um cariz essencialmente preventivo, procurando preservar a funcionalidade e a qualidade de vida da criança e do adolescente tanto quanto possível.

Os primeiros sinais e sintomas surgem, habitualmente, quando a criança tem entre 2 a 3 anos e tornam-se evidentes as dificuldades motoras, nomeadamente, o atraso no início da marcha. A criança evidencia também o característico sinal de Gowers, decorrente da fraqueza muscular, sobretudo da cintura pélvica: para se colocar de pé, a criança usa as mãos para se apoiar no chão e depois para "escalar" sobre si próprio, apoiando as mãos ao longo dos membros inferiores até alcançar a posição ereta.

Progressivamente, a fraqueza e a atrofia muscular aumentam, afetando o natural neurodesenvolvimento. Assim, a criança vivencia enormes dificuldades em correr, saltar, subir e descer escadas. As quedas são frequentes até que, por volta dos 12-14 anos, a criança torna-se incapaz de realizar marcha autonomamente e passa a ficar dependente de uma cadeira de rodas para se deslocar (8).

Contudo, a fraqueza muscular não afeta apenas a capacidade de locomoção. Como já foi referido, os progressivos défices de força muscular são também responsáveis por marcadas alterações posturais como a hiperlordose lombar, as contracturas e encurtamentos musculares e tendinosos, as escápulas aladas e a escoliose da coluna vertebral, que condiciona também a capacidade respiratória da criança(9) (6).

A intervenção do fisioterapeuta será então dirigida, fundamentalmente, para os sistemas músculo-esquelético e respiratório. Um dos principais objetivos será manter as amplitudes articulares, evitando encurtamentos de músculos e tendões que diminuem a mobilidade e conduzem a posturas incorretas, diminuem a função e causam desconforto físico à criança. Desta forma, os exercícios de alongamento e flexibilidade são essenciais nestes casos, os quais devem ser realizados diariamente e devem abranger todos os grandes grupos musculares, sem nunca esquecer os punhos e mãos. O fisioterapeuta deverá realizar também exercícios ativos de equilíbrio e coordenação que mantenham a atividade muscular, diminuam a fadiga e mantenham a consciência de movimento (10) (5). Naturalmente a família deverá estar envolvida em todo este processo de reabilitação.

http://fisiojulianadengo.blogspot.pt/2013/01/distrofia-muscular-de-duchenne-dmd.html

http://www.oapd.org.br/distrofias.htm

A nível respiratório a atuação do fisioterapeuta será também primordial, sobretudo na preservação da força dos músculos respiratórios que permitam manter volumes pulmonares e trocas gasosas adequadas. Dependendo dos objetivos, vários exercícios poderão ser realizados para prevenir a hipoventilação, a dispneia, a taquicardia e a fadiga. Será, contudo, essencial, manter o aspeto lúdico destas atividades, podendo muitas delas ser realizadas com bolas de sabão, moinhos de vento, balões, entre outros – ao mesmo tempo que a criança brinca, estaremos, por exemplo, a aumentar os volumes pulmonares e a diminuir o ritmo respiratório (10) (11).

Uma vez que a fisioterapia em meio aquático consiste na utilização de técnicas específicas da fisioterapia na água considerando as características do meio, esta terapia poderá ser utilizado nesta condição específica combinada com os modelos de intervenção já referidos. Aproveitando a componente terapêutica, recreativa e educativa os doentes poderiam beneficiar no alívio da dor, na manutenção ou aumento das amplitudes articulares, na flexibilidade, na manutenção ou aumento da resistência muscular à fadiga, no equilíbrio, coordenação e marcha.

Nos casos de Distrofia Muscular de Duchenne a intervenção inter e multidisciplinar é indispensável. O fisioterapeuta, sendo um especialista no movimento humano, terá um papel fundamental na manutenção da função e da independência, prevenindo que as limitações físicas se instalem precocemente e condicionem a qualidade de vida da criança e da família.

1. The Psychosocial and Cognitive Impact of Duchenne's Muscular Dystrrophy. Rhonda J. Polakoff, Anne A. Morton, Karl D. Koch, and Charles M. Rios. 1998, Seminars in Pediatric Neurology, Vol. 5, pp. 116-123.
2. Behavior patterns in Duchenne muscular dystrophy: Report on the Parent Project Muscular Dystrophy behavior. Poysky, James. 2007, Neuromuscular Disorder, Vol. 17, pp. 986-994.
3. Diagnosis and management of Duchenne muscular dystrophy in a developing country over a 10-year period. 2005, Developmental Medicine & Child Neurology , Vol. 47, pp. 474-477.
4. Clinical features and diagnosis of Duchenne and Becker muscular dystrophy. Darras, B. 2014, Vol. www.uptodate.com.
5. Diagnosis and management of Duchenne muscular dystrophy, part 1: diagnosis, and pharmacological and psychosocial management. Katharine Bushby, Richard Finkel, David J Birnkrant, Laura E Case, Paula R Clemens, Linda Cripe, Ajay Kaul, Kathi Kinnett, Craig McDonald. 2010, Lancet, Vol. 9, pp. 77-93.
6. Diagnosis and management of Duchenne muscular dystrophy, part 2: implementation of multidisciplinary care. Katharine Bushby, Richard Finkel, David J Birnkrant, Laura E Case, Paula R Clemens, Linda Cripe, Ajay Kaul, Kathi Kinnett, Craig McDonald. 2010, Lancet Neurol, Vol. 9, pp. 177-89.
7. Update on the Treatment of Duchenne Muscular Dystrophy. &, Louise R. Rodino-Klapac & Jerry R. Mendell. 2013, Curr Neurol Neurosci Rep, Vol. 13, p. 332.
8. Distrofia muscular de Duchenne presentación clínica. FRANCISCO CAMMARATA-SCALISI, NOLIS CAMACHO, JORGE ALVARADO, MARÍA ANGELINA LACRUZ-RENGEL. 2008, Rev Chil Pediatr , Vol. 79, pp. 495-501.
9. CONTRIBUIÇÃO DA FISIOTERAPIA PARA O BEM-ESTAR E A PARTICIPAÇÃO DE DOIS ALUNOS COM DISTROFIA MUSCULAR DE DUCHENNE NO ENSINO REGULAR. Flávia de Freitas PENA, Fernanda Cid ROSOLÉM, Ângela Maria Sirena ALPINO. 2008, Rev. Bras. Ed. Esp., Marília, , Vol. 14, pp. 447-462.
10. ATUALIZAÇÃO DO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO DAS DISTROFIAS MUSCULARES DE DUCHENNE E DE BECKER. Ricardo Marques Frezza, Simone Rizzo Nique da Silva, Sílvia Lemos Fagundes. 2004, Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Vol. 18, pp. 41-49.
11. Distrofia muscular de Duchenne: complicações respiratórias e seu tratamento. al., Fonseca et. 2007, Rev Cien Med Campinas, Vol. 16, pp. 109-120.

Marta Figueiredo
Psicóloga Clínica
m.ffigueiredo12@gmail.com

A sua Felicidade, depende de si.

A felicidade é um estado emocional provável, basta que a queiramos nas nossas vidas. Comece por cada dia a apreciar os aspetos positivos que experienciou e realce-os. Eleve-os e considere-os como seus em que a sua proporção/medida atribuída a cada ato é, sua.
Parece abstrato, vamos considerar o seguinte, as emoções positivas só podem ser controladas por si, os fatores externos são relevantes mas não tanto quanto o que decidirmos destacar no momento.
Segundo uma entrevista do professor doutor Américo Baptista concedida ao Jornal de Notícias "Portugal é um dos países mais infeliz do mundo devido à "cultura de lamentação" dos portugueses, uma atitude que é possível mudar já que 40% da felicidade depende do comportamento das pessoas". A OCDE (Organização de Cooperação e de Desenvolvimento Económico) realizou um estudo em 40 países e anunciou que só os chineses e os húngaros estão mais infelizes do que os portugueses.
O psicólogo Américo Baptista, afirma ainda que existe uma equação para a felicidade: cerca de 50% depende dos seus genes, 10% do ambiente e 40% do comportamento das pessoas - desta forma é possível admitir que temos uma parcial possibilidade para inverter algumas acomodações. Camuflar emoções para nos isentarmos da culpabilidade de "não sermos felizes" reside externamente em muitas coisas, coisas pequenas e superficiais. Do ponto de vista mental, pensamos que quando compreendemos algo temos o problema resolvido, mas não é bem assim. Além de o compreendermos, temos que executar manobras/técnicas de modo repetido, para que deste modo não volte a acontecer (Baptista, 2012). As técnicas são simples, tal como, ser grato, reconhecer e apreciar a vida, melhorar o relacionamento com os outros, controlar o seu tempo (geralmente o uso do tempo de modo prioritário). Dê precedência às relações mais próximas. Ter metas, procure tarefas no lazer em que utilize as suas habilidades, desafios com moderadas fasquias. Dê ao seu corpo o sono que ele necessita. Foque, além de si mesmo (Myers, 2006).

"Pessoas que são felizes percebem o mundo como mais seguro, tomam decisões com mais facilidade, crescem nos empregos mais rapidamente, são mais cooperativas, vivem de forma mais saudável e estão mais satisfeitas com as suas vidas (Myers, 2006).
De acordo com o especialista (Professor Doutor Américo Baptista), 15% do aumento da confiança na sociedade, aumenta o Produto Interno Bruto em 1%, "ou seja, se andarmos bem-dispostos, lidamos melhor com a crise".
A investigação tem mostrado também, que as pessoas focadas no "extrínseco" tal como, dependentes do trabalho, das compras, do computador, do telemóvel para tentarem encontrar emoções positivas, dificilmente a obterão, estes procedimentos extrínsecos em que o fator é determinante pelo qual poderei ser/estar mais feliz, depende da aquisição ou de algo superficial acontecer, e quando não for possível?
Ambicionamos a felicidade e por vezes atribuímo-la a coisas externas. "As fontes de prazer transformam-se, para algumas pessoas, em motivos de sofrimento imenso". A nível individual, as emoções positivas facilitam a resolução de problemas, estimulam a criatividade, promovem o bem-estar e a felicidade e contribuem para a nossa estabilidade e sucesso familiar e profissional.
Que fatores podem prever a sua felicidade?

Bibliografia
Artigo Jornal de Noticias, "Portugal é um pais infeliz devido à cultura da lamentação" acedido a 2/5/14. http://www.jn.pt/PaginaInicial/Sociedade/Interior.aspx?content_id=2514985;
Myers, D. (2006). Psicologia. LTC- Livros Técnicos e Científicos Editora, Lda. Rio de Janeiro.;

Festivais de música para TODOS os festivaleiros

Festivais de música: há para todos os gostos. De verão, de inverno, ao ar livre ou não e de todos os estilos musicais. Em Portugal, apesar da memória se resumir a duas mãos cheias deles, há todos os anos mais de cem a acontecer. Mas será que o leque é tão alargado na hora de uma pessoa com mobilidade reduzida decidir ir a um? Afinal, quais são as condições dos festivais de música portugueses para receber pessoas com deficiência?

Texto: Sofia Pires e Catarina de Castro Abreu
Fotos: Gentilmente cedidas

Responder a estas duas perguntas não é fácil, mas não custa tentar. E para o fazer a Plural&Singular foi à procura de alguns testemunhos, histórias em primeira mão, que revelem as boas e más experiências vivenciadas por pessoas com deficiência nos festivais de música.
A motivação que as leva a participar nestes eventos é a mesma de qualquer pessoa: vão pela música. 'Curtir' a música é o principal objetivo de qualquer festivaleiro que se preze. Mas a experiência que as pessoas com deficiência gozam é equivalente à do público em geral?
Normalmente as pessoas queixam-se da demora na entrada no recinto, das filas intermináveis para as casas de banho, difíceis de encarar a uma certa hora, do pó, da falta de sombras, do empurra-empurra, dos aglomerados perigosos, de problemas de som… Quando se vai para acampar, entram na lista dos imprevistos e peripécias as refeições, os mosquitos, o tomar banho. São verdadeiras aventuras que jamais se esquecem.
Para as pessoas com deficiência a estes problemas acrescem outros tantos, muitas vezes difíceis de contornar e que podem mesmo pôr em causa a frequência de festivais por parte delas.
"Ir a um evento desta natureza é sempre uma descoberta, uma aventura. Especialmente se for a primeira vez, pois não sabemos que tipo de barreiras iremos encontrar", confirma Ricardo Almeida que tem 95% de incapacidade devido a uma distrofia muscular.
A começar pelo transporte e estacionamento – a viagem, por si só, é já uma verdadeira aventura para as pessoas com deficiência. Depois, se o material de informação sobre os festivais é esclarecedor em relação às condições do recinto para saber como é o piso, quais são as acessibilidades de circulação, se existem wc's adaptados, rampas seguras e plataformas com boa visibilidade para o palco. Junte-se a isto, o jeito que dava a existência de voluntários disponíveis para dar apoio, por exemplo, na hora das refeições, já que muitas vezes os locais da restauração são desadequados a quem tem mobilidade reduzida – o bilhete gratuito de acompanhante seria uma forma de contornar esta necessidade de assistência muitas das vezes essencial.

"As condições existem. Existem espaços, existe estacionamento e as pessoas da organização costumam estar sempre prontas para ajudar. Desde que eu vou a festivais existem boas condições. Talvez no início não existisse a atenção do estacionamento e agora, praticamente, já existe todo esse cuidado", avalia Tiago Fortuna, uma presença assídua em festivais e assessor do evento TalkFest [ver caixa].

Isto, sem falar nos festivais em que se costuma acampar e em que a zona de campismo não tem qualquer área específica para pessoas com deficiência, nomeadamente, a existência de espaços mais amplos, com assistência médica especial e com postos de carregamento da bateria de cadeiras de rodas elétricas e outros dispositivos de apoio.

"Relativamente ao espaço dos dormitórios num festival de longa duração, como por exemplo, o Sudoeste, os parques de campismo não oferecem condições de acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida", pode ler-se nas conclusões do inquérito realizado pelo grupo informal Lisboa (In)Acessível sobre as condições dos festivais de música para pessoas com deficiência.

É verdade que as condições para as pessoas com mobilidade reduzida frequentarem estes eventos estão longe de ser perfeitas e, muitas das vezes, não são sequer as desejáveis. No entanto há festivais que apresentam aspetos muito positivos de acessibilidade, embora contrabalançados com condicionantes que a organização está, normalmente, disponível para resolver.

Por exemplo, no Nos Primavera Sound "cada situação costuma ser tratada com grande pessoalidade para colmatar devidamente as necessidades apresentadas, quando a própria se manifesta no decurso do festival" e, principalmente, se os pedidos forem comunicados "atempadamente".

"A organização é sensível e capaz de responder na hora a qualquer carência deste género, para que o festival seja uma experiência prazerosa e gratificante para todos", refere uma das responsáveis.

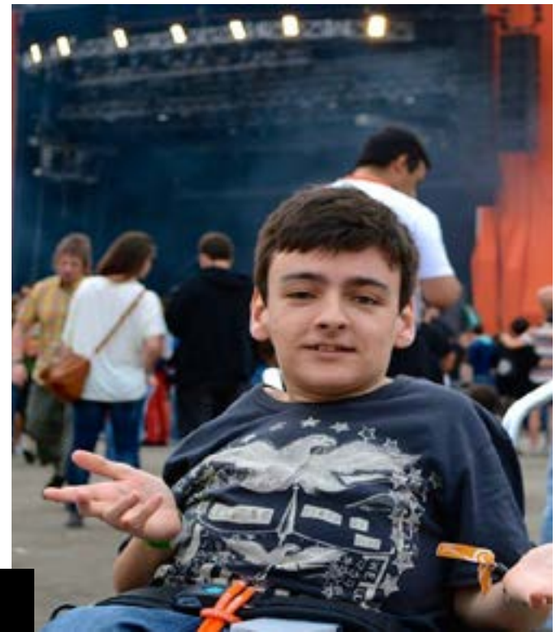
Ainda assim Ricardo Almeida chama a atenção para o facto de que "quem organiza este tipo de eventos, na maior parte dos casos, tem pouca sensibilidade para as necessidades das pessoas com mobilidade reduzida". O jovem de 31 anos de Santa Maria da Feira assume que a organização dos festivais começa a ter em atenção as condições de acessibilidade apenas porque as pessoas com deficiência frequentam os locais e precisam de entrar. "Não são as organizações a criarem as condições para terem eventos acessíveis a todos. São as pessoas com deficiência que, ao terem a 'ousadia' de ir a estes espetáculos, 'forçam' as organizações a criarem, pelo menos, um acesso para entrar", esclarece.

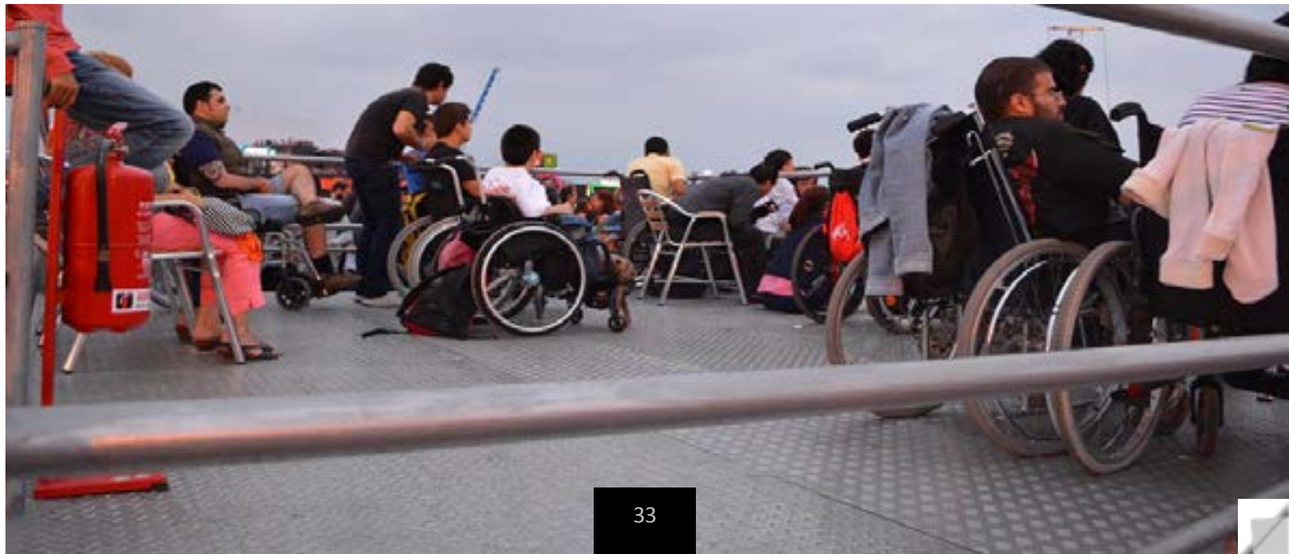
Seja qual for o princípio indutor para a mudança, quer Ricardo Almeida, quer Madalena Brandão, uma das responsáveis do grupo Lisboa (In)Acessível, consideram que é "fazendo-se notar, estando lá é que as coisas mudam, tanto nos festivais como em tudo".

"Muitas vezes, em muitos festivais, sou eu 'a única cadeira de rodas' que lá está. Acaba por ser normal. Vendo tão pouca gente, a organização também não tem que se preocupar assim tanto porque não está à espera daquelas pessoas", concorda Tiago Fortuna, que ainda assim considera "importante estarem preparados para as receber".

É necessário que o volume de pessoas com deficiência a frequentar este tipo de eventos aumente?

"Só assim, criando uma habituação, as organizações começam a estar mais atentas. Leva tempo, pode tornar-se desgastante, mas é necessário", responde Ricardo Almeida.





A inclusão e os festivais de música portugueses

Já há um evento responsável por eleger os melhores festivais de música em Portugal. Mas será que o Portugal Festival Awards vai premiar, algum dia, o festival com melhores condições de acessibilidade para pessoas com deficiência? Se agora esse prémio tivesse que ser atribuído, quem seria o feliz contemplado?

O Boom Festival, em Idanha-a-Nova assume-se como um evento inclusivo "que tenta em cada edição dar às pessoas com deficiência física - com ou sem assistentes - a oportunidade de participar" no evento "com aproximadamente as mesmas condições que qualquer outro Boomer".

No site do evento a organização apresenta algumas indicações do que as pessoas com mobilidade poderão encontrar no recinto. Além de disponibilizar uma pessoa no balcão informativo 24 horas por dia, tem também área de campismo especial, wc's privados e estacionamento privativo para facilitar o acesso ao festival.

Já o Andanças, embora seja organizado pela PédeXumbo – Associação para a Promoção da Música e da Dança, uma entidade que trabalha com pessoas com deficiência, ainda não consegue garantir as condições desejadas para acolher este público.

"No ano passado o Festival mudou de localização e fixou-se no interior de um parque natural, de piso acidentado e com várias restrições de intervenção. Mas esse é um objetivo nosso e continuaremos a trabalhar para que num futuro próximo o Andanças possa ser um evento mais inclusivo", esclarece a organização.

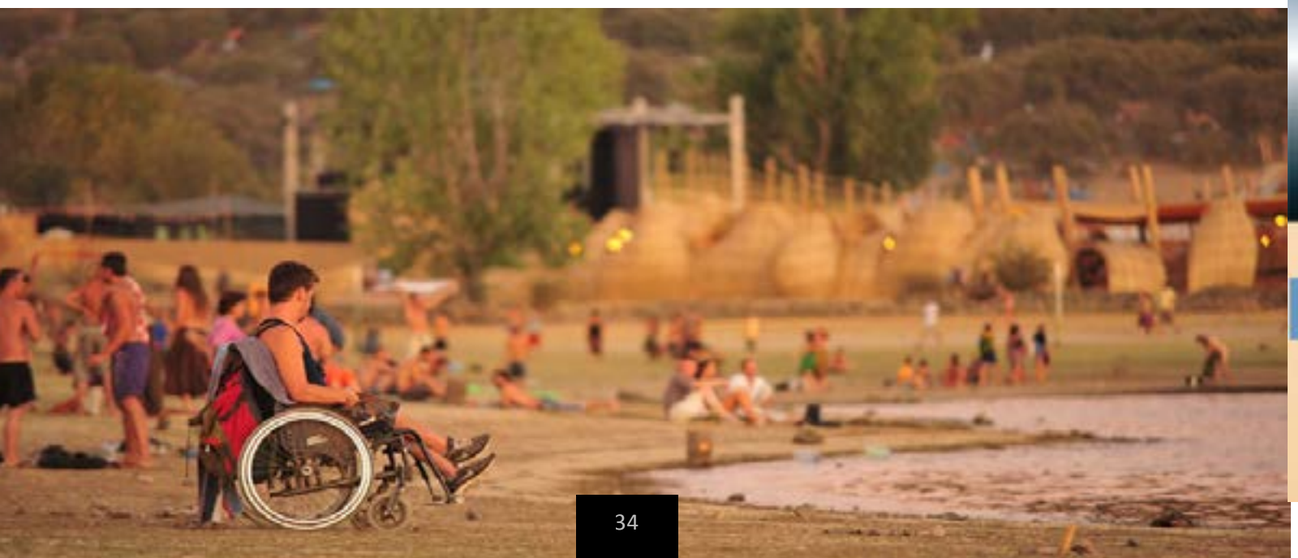
As comparações com boas práticas, quando muito, são sempre referidas como internacionais. Ricardo Almeida assume que não conhece "o funcionamento dos festivais lá fora". "Mas tudo segue a linha da sociedade em que se está. Se eu vivo numa sociedade que discrimina, que não apoia a inclusão, que não está interessada em participar na eliminação das barreiras físicas e psicológicas que os cidadãos com deficiência encontram, é perfeitamente natural que a ida a um festival esteja dentro desta norma", defende.

Tiago Fortuna também considera que quando se compara Portugal com outros países, "a evolução é geral, não é apenas de festivais, é de acessibilidades em geral".

Para um festivaleiro ir a um festival internacional é um sonho e uma incrível experiência de vida, pela aventura, por conhecer um lugar novo e ouvir música noutra latitude da habitual. No entanto, os festivais 'lá fora' não são eventos 'imaculados' em termos de acessibilidades e condições para pessoas com deficiência. No fundo, não são o 'mar de rosas' que se pensa e também se pode apontar o dedo a muitos problemas.

Um estudo do Reino Unido, promovido pela entidade "Attitude is Everything", sobre a experiência de pessoas com deficiência em relação a eventos de música ao vivo revela que, logo na hora de comprar o bilhete este público depara-se com problemas, sente-se discriminado e considera recorrer a ações legais. Em cada dez eventos dois oferecem bilhetes a pessoas com deficiência e seis têm plataforma. Esta instituição incentiva os organizadores de eventos a irem mais além do que as questões legais, com especial atenção para as pessoas com deficiência auditiva que também têm o direito a frequentar este tipo de certame.

Outro exemplo, num ponto positivo: o Berlim Festival na Alemanha, por sua vez, permite que o acompanhante da pessoa com deficiência tenha direito a entrada livre se for efetuado um registo prévio.



autopédico®
AJUDAS TÉCNICAS PARA DEFICIENTES, LDA.
www.autopedico.pt
ADAPTAÇÕES EM AUTOMÓVEIS
representações
autoadapt.se
quidosimplex.it
tecnodrive.it
invacare.pt
Tel+351 225507819 tlm+351 917527555
autopedico@netcabo.pt
Rua da Alegria, 1963 4200-026 PORTO - PORTUGAL
ADAPTAÇÕES EM AUTOMÓVEIS PARA A CONDUÇÃO E TRANSPORTE DE DEFICIENTES
CADEIRAS DE RODAS DE LIGA LEVE E ELÉCTRICAS

"Marinheiros de primeira viagem"

A maioria dos festivaleiros que a Plural&Singular encontrou no Rock in Rio Lisboa 2014 é "marinheiro de primeira viagem". O cartaz e as condições de acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida – amplamente divulgadas nos jornais nacionais pela organização, que anunciava "um festival para TODOS" – atraíram a Isabel, a Rosmelin, o Vasco, o Nuno e o Diogo.

Isabel Fernandes, 23 anos, é do Porto e tem uma doença degenerativa que atinge os músculos. Vem "porque a mãe queria mesmo ver o Robbie Williams". "É o primeiro festival a que venho. Por enquanto, ofereceram-me todas as condições possíveis e até agora estou a gostar muito", diz, assegurando que a estreia nos festivais foi retardada não "por uma questão de condições", mas por ser "um problema seu".

A mãe de Isabel mostra-se uma grande impulsionadora para a filha "viver as coisas boas da vida". Só lamenta que os bilhetes sejam tão caros, custos acrescidos pela deslocação e pelo alojamento, o que obriga a um planeamento antecipado. "Tivemos que preparar tudo. Viemos de carro de manhã para virmos devagar e fazer as paragens para eu não me cansar. Quando terminar o festival não vamos logo para casa porque tenho que descansar para fazer outra viagem", descreve Isabel Fernandes.

As plataformas elevadas para ver os espetáculos e os shuttles [espécie de carrinho de golfe] que a organização disponibiliza para a deslocação das pessoas com mobilidade reduzida dentro do recinto foram uma agradável surpresa para Isabel. Como vinha com a mãe, nem se preocupou em verificar que condições é que o Rock in Rio tinha para oferecer.

Já Rosmelin, 20 anos, também do Porto, veio com a lição estudada. Quando soube que o seu ídolo vinha ao Rock in Rio enviou um e-mail à produção do evento para saber as infraestruturas disponíveis para as pessoas com mobilidade reduzida. "Explicaram-me todas as acessibilidades que eu ia ter. Adorei e os meus pais também. Ficaram tranquilos ao saber que havia boas condições e, por isso, deixaram-me vir", conta.

Vasco Santos, autónomo apesar da paralisia cerebral que lhe dificulta alguns movimentos é o acompanhante da fã de Robbie Williams, que tem 85% de incapacidade e precisa sempre de alguém para a acompanhar aos festivais. Fez um cartaz chamativo a ver se ganhava um beijinho do ídolo e, por isso, preferiu ir ver o concerto para a frente do público.

Rosmelin prefere ver os concertos com os amigos e a lista de desejos que direciona para a organização do evento passa pela criação de condições para que as pessoas com mobilidade reduzida possam ver os espetáculos em grupo e não apenas com um acompanhante [atualmente estas plataformas permitem a presença de apenas um acompanhante].

O primeiro concerto da noite termina e Diogo Gomes, 37 anos, de Espinho, sai da plataforma para as pessoas com mobilidade reduzida, e vai ter com os amigos para conhecer o recinto do Rock in Rio. Este ano, quando viu o cartaz, resolveu "enfrentar os medos". "A compra dos bilhetes foi imediata. Depois preocupei-me em ver as acessibilidades e percebi que há alguns sítios específicos para pessoas com mobilidade reduzida. Depois fiquei descansado quando vi no site as condições que ofereciam", recorda.

Diogo está sempre acompanhado por um familiar, a quem o cartaz pouco agrada. Realça que "nem toda a gente gosta do mesmo. Podiam fazer uma redução nos preços para os acompanhantes. Seria mais justo e até uma forma de trazer mais pessoas com mobilidade reduzida a este tipo de festivais".

Nota que as plataformas estavam muito cheias. Nem sempre os acompanhantes que assistiam aos espetáculos de pé eram tolerantes e cediam o lugar às pessoas em cadeiras de rodas para que pudessem ver os concertos. Sugere que no próximo ano se "aumente a estrutura, se faça um varandim maior e – quem sabe – em anfiteatro para que as pessoas que ficam nas filas de trás possam efetivamente ver os espetáculos".

Já Nuno, 27 anos, da Moita, vai ver os concertos no espaço reservado ao público em geral. É um habitué de outros festivais, mas este é o primeiro a que vem depois de ter tido o acidente que lhe retirou a mobilidade. Mas afirma que "do que tem visto acha que está mais fácil [frequentar os festivais]". "Pelas pessoas que estão em cadeiras de rodas há mais tempo", vê "que está mais fácil e que não é um bicho-de-sete-cabeças".

Percebe a organização, que aproveita o anfiteatro natural do Parque da Bela Vista para a realização dos concertos. "Não há nada a fazer porque os terrenos são inclinados. Acho que está no bom caminho mas podem ver um pormenor ou outro: A parte de alcatrão está tudo ok. Mas podiam colocar mais tapetes para as cadeiras de rodas. Em certos sítios estratégicos faziam toda a diferença. E rampas para quebrar a inclinação", refere.

Isabel, Rosmelin, Vasco, Nuno e Diogo são unânimes em reconhecer o esforço da organização para trazer as pessoas com mobilidade reduzida ao festival. Destacam o estacionamento à porta, as plataformas para as pessoas com mobilidade reduzida, os shuttles para percorrer o recinto e a disponibilização de voluntários. Para o ano todos querem voltar.

Festival Vilar de Mouros regressa em 2014 pelas mãos da AMA

Ao contrário do que se poderia esperar e com alguma descrença à mistura em relação à capacidade de levar a cabo este propósito, a Fundação AMA Autismo está mesmo a avançar com a realização do festival de música de Vilar de Mouros.

"Houve aqui uma grande dificuldade que foi as marcas acreditarem se seria ou não possível uma IPSS [Instituição Particular de Solidariedade Social], que trata de pessoas com deficiência, organizar um grande festival como o Vilar de Mouros. Neste momento as pessoas já acreditam que é possível", refere o presidente da AMA, Marco Reis.

A pouco mais de dois meses de começar "o ano zero", a organização garante que o Festival Vilar de Mouros veio para ficar durante os próximos três anos sob a alçada desta instituição de Viana de Castelo.

A ideia ficou latente depois de um piquenique, que a AMA organizou para os utentes há dois anos, no espaço onde outrora tinham atuado os U2 e, até mesmo, a Amália.

"Eu fiquei na ideia, naquele dia, que mais tarde ia lá voltar para ver o que podia fazer para voltar a viabilizar o festival. Começou aqui esta grande aventura. Fomos falar com a junta de freguesia, com a câmara municipal, e chegamos, ao fim de vários meses, a um acordo e assinamos um protocolo para organizarmos nos próximos quatro anos o Festival Vilar de Mouros", explica Marco Reis.

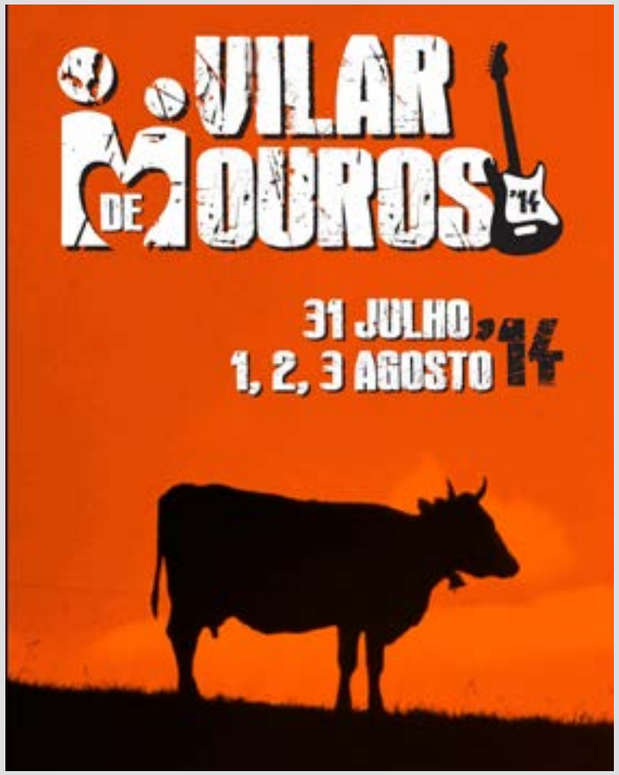
"A rockar desde '71" é o mote do mítico festival que renasceu das cinzas, depois de oito anos de interregno. De 31 a 2 de agosto volta a ser pioneiro na forma como vai 'dar música', agora com um espírito solidário e mais inclusivo.

Isto porque, com as verbas angariadas a AMA pretende construir o novo edifício multifuncional em Viana do Castelo, reforçando a capacidade de resposta que a instituição já apresenta a 150 famílias.

"Como nós somos uma instituição ligada ao autismo, vamos ter todo o cuidado no recinto porque vamos querer que as pessoas com autismo e a pessoas com deficiência possam também participar, ir ao festival e possam ouvir música", garante Marco Reis.

São variadas as soluções que a organização do Vilar de Mouros apresenta para que este público específico possa desfrutar do festival na mesma proporção que o público em geral sem qualquer incapacidade física ou intelectual. Desde acessibilidades adequadas a todos os que se inscrevam dando conta do problema de mobilidade ou outro qualquer, passando pelos obrigatórios wc's adaptados e acesso à zona VIP.

"Ser-lhe-á entregue uma credencial diferente, vão poder estacionar o carro numa zona muito perto da zona VIP, que está dividida em dois", explica o presidente da AMA. De um lado tem uma zona onde vão estar as figuras públicas e do outro um espaço dedicado às pessoas com deficiência com uma rampa de acesso, uma zona de catering e um local insonorizado. "Isto porque as pessoas com autismo às vezes ficam um bocado perturbadas e nervosas por causa do som, do barulho e por causa da confusão", explica Marco Reis.



O primeiro festival de Vilar de Mouros realizou-se em 1971 e contou com a presença de Elton John e Manfred Mann, mas o segundo só aconteceu, passados 11 anos, em 1982, com U2, The Stranglers e Echo & the Bunnymen, entre outros. Depois aconteceu um novo interregno até à terceira edição que só se realizou em 1996. A quarta foi em 1999 e efetuou-se, consecutivamente até 2006. No verão de 2007, a um mês da sua realização, o festival foi cancelado após dificuldades de entendimento entre os vários parceiros envolvidos na organização.

As pessoas com deficiência vão poder usufruir de uma zona de campismo exclusiva "para não ficarem no meio da confusão toda" e a organização está a equacionar a hipótese do bilhete ser gratuito para o acompanhante. "Ainda não está decidido, mas há essa possibilidade. Mesmo que não seja oferta, é com um desconto, muito muito grande", anuncia Marco Reis.

Resolvidas as questões logísticas, agora falta o principal: o cartaz deste ano segue a linha que sempre caracterizou os cartazes de Vilar de Mouros? "Sim. Vamos respeitar de duas formas".

"Todos os anos vamos ter bandas e artistas convidados que vão tocar no palco principal ou no secundário que já lá estiveram em edições anteriores – anos 70, 80 e 90. Mas vamos ter as bandas atuais para trazer a juventude", descreve.

O mais antigo festival realizado em Portugal, considerado o Woodstock português "sempre foi caracterizado pela abrangência", pela diversidade de estilos de música com que foi preenchendo os cartazes ao longo das 11 edições realizadas.

Este revivalismo musical misturado com bandas mais contemporâneas pretende "ter o máximo de abrangência possível também nas faixas etárias, juntando gerações e tornando o festival único". É a inclusão, na sua forma mais ampla.

O ADN do festival de música será respeitado "porque todas as pessoas estão à espera que Vilar de Mouros continue a ser diferente". Para já confirmados estão: José Cid, Xutos & Pontapés, Capitão Fausto, Trabalhadores do Comércio e o espetáculo de abertura que fica a cargo do maestro Rui Massena e seus convidados – "figuras do mundo da música nacional e internacional".

Marco Reis garante "muitas surpresas" nesta primeira edição que, em paralelo ao cartaz musical, terá atividades como teatro, artesanato, animação, gastronomia, entre outras. "Sabemos que há festivais que têm cartazes que passam os 10, 15 milhões de euros, nós este ano não temos, como é evidente, mas vamos ter bandas internacionais que nos vão permitir, e acreditamos que sim, encher o recinto".

Um espaço preparado para receber entre 35 a 40 mil pessoas por dia e que até 2017, vai ser, garantidamente, palco do Festival Vilar de Mouros solidário e inclusivo, respeitando a diversidade que sempre o caracterizou.

A AMA é uma instituição dedicada unicamente à problemática das Perturbações do Espectro do Autismo (PEA) que opera, desde 2008, em todo o Alto Minho e que com as verbas angariadas na organização do Festival Vilar de Mouros pretende construir o novo edifício multifuncional em Viana do Castelo, reforçando a capacidade de resposta atual.
"Quando surgiu a ideia de nós construirmos um edifício – o primeiro edifício em Portugal pensado de raiz para pessoas com autismo – para o financiar optamos por organizar eventos e decidimos criar um ou dois eventos de grande escala para arranjar os três milhões de euros que precisávamos", explica o presidente da Fundação AMA Autismo, Marco Reis.
Em janeiro de 2014 esta instituição passou a Fundação porque pretende começar a trabalhar em todo o país.
"Até agora só atuávamos nos distritos de Viana do Castelo e de Braga, agora passamos a âmbito nacional, vamos abrir instalações em Lisboa e no Porto. Estes edifícios vão ser construídos e o Festival Vilar de Mouros vai-nos ajudar a construir", revela Marco Reis.
O primeiro equipamento em Viana do Castelo já tem o projeto de construção aprovado e "em princípio na segunda quinzena de setembro vai ser lançada a primeira pedra do edifício".
Estão em causa 3500 m2 de área habitada constituída por um lar residencial para no máximo 28 utentes, uma área desportiva composta por um pavilhão gimnodesportivo e uma piscina coberta aquecida, uma ala de formação interna e externa e uma ala de intervenção onde os médicos e terapeutas trabalham diariamente com a população com autismo. A capacidade de resposta desta instituição nesta região passará a cerca de 250 pessoas.
O início da construção deste edifício não está totalmente dependente do sucesso do Festival Vilar de Mouros porque é um edifício que faz falta e não se pode deixar de construir. "Mas é evidente que quantas mais pessoas vierem a Vilar de Mouros mais verba nós angariamos e com mais poderio fica o festival do ano a seguir, porque mais verba temos para investir no cartaz do ano que vem", remata.

O Fórum sobre o Futuro dos Festivais de Música em Portugal promove anualmente a discussão/ reflexão sobre o estado da arte dos festivais de música e é o único evento dedicado exclusivamente aos festivais de música em Portugal composto por cinco vertentes: Conferências, Concertos; PRO - Apresentações Profissionais; Documentários e Seminários.

O Talkfest tem como missão a criação de um espaço de reflexão e debate onde os players da indústria festivaleira se reúnam para criar novas ideias e promover o desenvolvimento sustentado dos festivais de música em Portugal.

TalkFest discute experiência das pessoas com deficiência nos festivais de música portugueses

Começa a dar-se como exemplo a seguir o Talkfest – Fórum sobre o futuro dos festivais de música em Portugal no que concerne às preocupações para que as pessoas com deficiência tenham uma experiência o mais equivalente possível à do público em geral.
Isto porque, a 3.ª edição deste espaço de reflexão e debate, realizada de 13 a 16 de março, em Lisboa, disponibilizou, às pessoas com mobilidade reduzida, passes especiais de participação a 25 euros, em vez dos 100 euros para o público em geral. Além do mais, este evento tem como assessor de imprensa Tiago Fortunato, um jovem com osteogénese imperfeita, e dedicou um painel a este tema.
Os oradores convidados tinham, no fundo, o desafio de partilhar as experiências positivas e negativas que pessoas com deficiência tinham dos festivais de música portugueses e comentar as condições existentes para o público em questão.
Esta análise da realidade atual serve para, futuramente, implementar novas soluções que melhorem a experiência deste público e contribuam para responder afirmativamente à pergunta lançada pelo próprio tema do painel: "Mobilidade reduzida: infraestruturas, informação e preparação – uma experiência equivalente à do público em geral?".
Para já a resposta a esta pergunta é 'não' mas todos os participantes deram importantes contributos para a mudança se começar a fazer pelos players da indústria festivaleira.
A fisiatra do Centro Hospitalar do Algarve, Eduarda Afonso, o presidente do Instituto Nacional para a Reabilitação. I.P. (INR,I.P.), José Madeira Serôdio, a responsável pelo grupo informal Lisboa (In)Acessível, Madalena Brandão, o diretor criativo da Musa Cascais, Pedro Guilherme, e o músico e mentor de Cavaliers of Fun, Ricardo Coelho, apresentaram os respetivos pontos de vista sobre o tema para que se criem novas ideias e promova o desenvolvimento sustentado dos festivais de música em Portugal numa ótica inclusiva.
"Uau…isto é muito à frente", foi a reação do assessor do TalkFest, Tiago Fortuna, à sugestão do presidente do INR,I.P. sobre a colocação de intérpretes de Língua Gestual Portuguesa para o público com deficiência auditiva.
"Falou-se no piso, nos bilhetes, falou-se na igualdade da experiência e falou-se muito das pessoas não se sentirem seguras e depois também se falou no lado da promotora e do festival que não tem assim muita gente, mas que tenta corresponder ao que as pessoas precisam e, pelo menos eu, sinto que isso é real. Tentam mesmo solucionar e tudo o mais porque querem que as pessoas estejam bem", enumera Tiago Fortuna.
Para complementar e enriquecer a participação de Madalena Brandão neste painel, o grupo Lisboa (In) Acessível fez um questionário online para que pessoas com deficiência partilhassem a respetiva experiência em festivais de música.
A maior parte dos 27 respondentes eram paraplégicos e tetraplégicos, mas os resultados do questionário surpreenderam Madalena Brandão pela positiva, principalmente na última questão: "Quais as condições de acessibilidades mais valorizadas numa escala de 1 a 11?".
"O item mais valorizado foi que os conteúdos do material de divulgação fossem acessíveis a pessoas com necessidades específicas, portanto a pessoas como os cegos. O segundo item foi ajudas técnicas para pessoas com dificuldades auditivas", revela a responsável pelo grupo Lisboa (In)Acessível.
'Missão cumprida' é o que se pode concluir de mais uma edição do TalkFest a discussão anual sobre os festivais de música em Portugal, que a organização quer manter credível e isenta.
"Em relação à forma como decorreu esta conferência, pensamos que foi um sucesso, pela qualidade dos oradores, pelo impacto dos conteúdos, e pela presença fantástica de todos os participantes. Parabéns à organização do Talkfest 2014 por esta maravilhosa iniciativa", elogia Madalena Brandão.
Já há datas marcadas para o próximo ano. Será de 4 a 6 de março de 2015

Avante!, uma Festa para TODOS

Considerada a maior iniciativa político-cultural do país, em prol da paz, democracia e liberdade, a Festa do Avante! é uma festa, verdadeiramente, inclusiva em que há espaço para TODOS sem exceção. A alegria, o convívio e a camaradagem são a tónica central deste evento que anseia por um mundo melhor, onde há lugar para as pessoas com deficiência.

Texto: Sofia Pires
Fotos: Gentilmente cedidas pelo PCP

Não é preciso 'cerrar o punho' para entrar nesta festa organizada pelo Partido Comunista Português para todos os que nela queiram participar. O espírito da festa contagia tudo e todos: comunistas e não comunistas, novos e velhos e tanto pessoas com deficiência, como pessoas sem qualquer incapacidade física ou intelectual.
"Todas as pessoas têm lugar na festa do avante - uma festa da alegria, da amizade, da confraternização. É uma festa de Portugal de abril e que se recomenda", diz o membro do secretariado da direção da Festa do Avante, Paulo Loya.
As portas da Quinta da Princesa e da Medideira na Quinta da Atalaia estão abertas a todos que lá chegam no "Comboio da Juventude", de carro, de autocarro, de barco e já dentro do recinto se preparam para desfrutarem de três dias de muita música e convívio - este ano calha a 5,6 e 7 de setembro.
A organização, também com preocupações de sustentabilidade ambiental, solicita a todos que possam evitar o uso de viaturas próprias e utilizem os serviços de transportes públicos dos TST e da Fertagus, a partir de diferentes pontos e horários, de ida e volta, entre a estação de comboios de Foros de Amora e a Festa.
Para os visitantes da Festa, com mobilidade reduzida, que se desloquem em cadeiras de rodas e não tenham transporte próprio, a organização recomenda o comboio da Fertagus entre Entrecampos - Foros de Amora.
Ao chegar à estação de Foros de Amora as pessoas com deficiência deverão contactar a Festa através do telefone 21 222 4000 para solicitar o Minibus.
"Desde há vários anos que temos um serviço de transporte, carrinhas adaptadas, com a colaboração de varias autarquias locais – Lisboa, Seixal e Almada - que têm o serviço a partir da Praça de Londres em Lisboa ou dos terminais fluviais do Seixal e de Cacilhas", explica Paulo Loya.
Não sabem ao certo o número de participantes com deficiência que todos os anos se rendem à Festa do Avante, mas Paulo Loya diz que "há muita gente com deficiência na festa a passear, a conviver e a confraternizar, apreciando aquilo que a festa proporciona". "Há, inclusivamente, militantes nossos que são portadores de deficiência e que participam na construção e também no funcionamento da festa", acrescenta.
Mas a organização admite que ainda não está satisfeita com todas as medidas de acessibilidade e inclusão que tem vindo a promover. "Temos de ir mais longe".
Em relação aos bilhetes [a Entrada Permanente (EP)] que custam 21 euros estão disponíveis a equacionar algum desconto ou a gratuidade para o acompanhante, embora até ao momento a hipótese "nunca tenha ocorrido". Paulo Loya diz que a Festa do Avante tem procurado não aumentar o valor do EP. "No quadro do nosso país, admitimos que tem algum peso nas famílias mas é muito inferior aos preços praticados noutras iniciativas, sem emitir qualquer juízo de valor. Estamos sempre disponíveis para considerar melhorias na nossa junto das pessoas com deficiência".
E para qualquer imprevisto e eventualidade que aconteça no decorrer da Festa, funciona uma comissão de campo com "pessoas que estão em permanência nos três dias do evento" e que têm a capacidade para "acionar os mecanismos que forem necessários e também possíveis para 'aliviar' alguma dificuldade que surja". "Aquilo que nos queremos naturalmente é servir bem o visitante da festa e que este se sinta bem na festa", garante Paulo Loya.
Bilhete e transporte 'check'. Chegados ao recinto é começar a circular e aproveitar todas as componentes da Festa. O cartaz dos artistas ainda não se conhece. Em julho é revelado. Uma coisa é certa, pode-se contar com muita e 'boa onda' e a qualidade garantida de sempre.
Mas a festa é muito mais do que música. É teatro, cinema e artes plásticas, é ciência, artesanato e gastronomia, exposições, debates e análise política e é, também, desporto para TODOS.

Desde há, sensivelmente dois anos, que a organização da Festa do Avante convida associações de pessoas com deficiência para realizarem uma visita no período de construção do evento para apontarem eventuais alterações.

Festa do Avante!: a inclusão pelo desporto

O desporto na Festa do Avante engloba à volta de 15 mil participantes oriundos de várias coletividades desportivas, culturais e recreativas na promoção e desenvolvimento da prática desportiva de diversas modalidades.

O programa desportivo para os três dias da Festa é recheado de torneios de futsal, voleibol, andebol, hóquei em patins, aeromodelismo, aeróbica, xadrez, boxe, kickboxing e capoeira.

"Fazemos uma gala de artes marciais em que procuramos que estejam presentes alguns dos mais conceituados praticantes de várias modalidades – taekwondo, jojutsu, karaté, judo. Depois temos também um festival gímnico em que vamos ter a participação de cerca de 10, 12 coletividades da região de Lisboa e Alentejo", explica o membro da Comissão Nacional de Desporto da Festa do Avante, Romeiro Brázio.

Há, ainda, lugar para um festival de patinagem artística e, também, os desportos radicais continuarão a marcar presença na Festa com o slide e a parede de escalada.

À imagem do que se tem feito nas edições passadas, mais de 30 modalidades estarão presentes na Festa do Avante de 2014. "É tudo demonstrações, não têm carácter competitivo, ou seja, não estão integradas em qualquer quadro competitivo, são apenas modalidades que procuramos que sejam realizadas no polidesportivo e que o público visitante da festa possa ter acesso a elas como espetadores", sublinha Romeiro Brázio.

Além destas demonstrações exibidas na própria festa, ao longo dos meses de verão são realizadas iniciativas de promoção da festa, em que se enquadram jogos de malha tradicional e de chinquilho.

Os jogos tradicionais são "modalidades desportivas de raiz profundamente popular, que começam a ficar um pouco em extinção" e, por isso mesmo, têm lugar cativo tanto antes como durante a Festa "de certa forma para as revitalizar e para que o público visitante as possa ver".

"É curioso que às vezes verificamos comentários de pessoas que estão a assistir 'não via isto desde miúdo quando se praticava lá na minha aldeia'", constata o membro da Comissão Nacional de Desporto da Festa do Avante.

O desporto adaptado, desde 2007, tem vindo a ganhar espaço no calendário desportivo dos três dias da Festa do Avante. "Primeiro começamos com a integração de demonstrações de boccia promovidas pela Associação de Paralisia Cerebral Almada Seixal (APCAS), depois evoluímos o ano passado já para a dança adaptada também promovida pela mesma associação", lembra Romeiro Brázio.

Este ano há uma novidade: goalball, uma iniciativa promovida em parceria com a União de Cegos e Amblíopes do Seixal.

"O objetivo fundamental desta amostragem é também na festa estimular a inclusão social destes praticantes e destas pessoas portadoras de deficiência visual na sociedade", revela.

A organização considera este contributo para a integração social das pessoas com deficiência "simples e singelo", embora o feedback seja "extremamente positivo" e adesão digna de registo, já que há sempre "muita gente a assistir e a apoiar".

Já há datas marcadas para a atuação do grupo de dança adaptada "Will Dance" da APCAS: sábado, dia 6 às 22 horas, integrado na Gala de Danças de Salão que se realiza no polidesportivo da festa.

Os jogos de boccia serão também no sábado entre as 16 e as 17horas e o goalball vai ser no sábado também à tarde, ainda sem hora marcada.

Quer o boccia quer o "Will Dance" envolvem cerca de 45 pessoas. Quanto ao Goalball, como é novidade, ainda não se sabe, mas "todos os que vierem serão bem recebidos".

Um cherinho da Festa do Avante!

A edição de 2014 da Festa do Avante é marcada pelos 40 anos da Revolução de Abril, o que significa que, por toda a Festa, vão existir várias iniciativas a assinalar este acontecimento.
"A par de componentes de luta pela paz no plano do nosso espaço internacional e também dos problemas da guerra que se vão colocando", acrescenta Paulo Loya. "Este ano terão reflexos na Festa os 100 anos do início da Primeira Guerra Mundial e os 75 anos do início da Segunda Guerra Mundial. Isso são elementos que passarão pela Festa", completa.
Também se vai homenagear o poeta da revolução, Ary dos Santos, e no espaço da Ciência a programação vai andar à volta das questões da sexualidade.
"Vamos ter o espaço Avanteatro, com programação que ainda está a ser construída e vamos manter a questão do palco arraial, um palco onde atuam vários grupos, corais, folclóricos. Por exemplo já atuou o rancho da APPACDM de Setúbal", continua Paulo Loya.
Debates políticos, um espaço dedicado às artes são as outras propostas de uma programação recheada com muitas mais iniciativas, muitas vezes paralelas, e que só com "pim, pam, pum" se consegue decidir entre elas.

A catarse está prestes a acontecer

O ponto alto da Festa do Avante acontece no domingo à tarde com o comício de encerramento no Palco 25 de Abril. Neste momento, todos os anos, se instala um mar vermelho de bandeiras. São 18 horas e a festa está a chegar ao fim. Mas ainda assim, há muitos que resistem e aguardam o discurso do secretário-geral do PCP, Jerónimo de Sousa.
"Nesta edição estamos a considerar a introdução de Língua Gestual no comício de domingo", revela o membro do secretariado da direção da Festa do Avante, Paulo Loya. A festa da solidariedade e da paz entre os povos tenta assim, em cada edição que passa, ser também uma festa para TODOS.
"Nós achamos que muito mais importante que o dinheiro são as pessoas e as pessoas com deficiência, para além de terem um lugar no nosso coração, têm que ter um lugar na sociedade, por isso nunca será demais promover iniciativas que estimulem a sua inclusão social", acrescenta Romeiro Brázio.
Este preâmbulo pela Festa do Avante encerra agora: quase se chegou, também, ao fim do evento. Todos os anos no último dia da Festa, depois do habitual comício, também se espera com ansiedade "Avante Camarada" e a já tradicional "Carvalhesa", o momento catártico por excelência destes três dias.
E eis que se começa a instalar aquela típica nostalgia porque está próximo o regresso a casa e à rotina diária. Embora haja ainda eventos do programa a decorrer, a verdade é que, nesta hora o único consolo é…para o ano há mais. Realmente, "não há festa como esta".

Este ano volta a realizar-se o Comboio da Juventude, o já tradicional "Comboio para a Festa", proporcionando, a todos os que desejem, um transporte económico, confortável, num ambiente animado e descontraído.
O comboio parte na sexta-feira, dia 5 de setembro, do Porto e segue por Espinho e Aveiro. Cerca das 11 horas chega a Coimbra, rumando ao Entroncamento. Santarém é a cidade seguinte chegando a Lisboa (Entrecampos), antes de atravessar a ponte 25 de Abril, até terminar a marcha na estação de Foros de Amora. Daqui até à Festa a ligação já está assegurada.
Nota: para mais informações e horários contactar a Sede Nacional da JCP, até para confirmar a acessibilidade do referido comboio porque nem todos os equipamentos da CP são acessíveis.

Os bilhetes e a plataforma

Há pessoas com mobilidade reduzida que para irem a um festival têm, necessariamente, que levar um acompanhante para o assistir no que for necessário. Há quem considere que o bilhete desse assistente pessoal deveria ser gratuito, porque, afinal de contas, vai 'arrastado' pela necessidade de apoio independentemente da motivação que tenha em participar no evento.
"Os bilhetes para mim são muito importantes, porque muitas vezes quando compro, compro um bilhete a dobrar. Porque um festival envolve andar no meio de multidões e eu não posso andar no meio de multidões com qualquer pessoa e envolve esse custo adicional que é importante", considera Tiago Fortuna.
O sistema "dois por um", se não for generalizado, pelo menos deveria funcionar para todas as pessoas com mobilidade reduzida que apresentem um grau de incapacidade que a impeçam de ser autónomas. "Em Portugal, isso não existe, ainda é muito visto como uma pessoa a mais que vai entrar e que está a ver de borla", completa Tiago Fortuna.
Também Madalena Brandão considera que grande parte das pessoas com mobilidade reduzida precisa de levar um acompanhante porque normalmente a circulação não é fácil, é piso de terra, enlameado, tem altos e baixos, não é plano e muitas vezes vai a mãe com o filho ou um amigo.
"O que se poderia fazer para contornar essa situação era a partir de um determinado nível de percentagem de incapacidade, a pessoa poderia levar o acompanhante e ter o bilhete duplo", sugere Madalena Brandão dando como o exemplo o procedimento nos comboios da CP: a pessoa que tenha mais de 85% de incapacidade tem direito a levar um acompanhante e só pagam um bilhete para os dois.
A plataforma que, normalmente, existe nos festivais para que as pessoas com mobilidade reduzida possam estar mais elevadas e ter melhor visibilidade para o palco também cria alguma polémica.
Por um lado, por questões de segurança – há quem tente trepar por ela acima – e porque começa a tornar-se pequena demais para a quantidade de pessoas que a frequenta, o que faz com que a visibilidade não seja garantida aos que ficam mais atrás.
Por outro lado, porque todas as pessoas com mobilidade reduzida apenas têm direito a ter apenas um acompanhante consigo. "E isso cria um distanciamento, é muito chato nós só podermos ver os concertos com um acompanhante. É importante desenvolver uma maneira de, mantendo as pessoas seguras, não desviá-las dos seus amigos", considera Tiago Fortuna.
Também Madalena Brandão considera "ingrato" estar afastada do grupo, com quem se quer "partilhar a experiência do festival". Opinião partilhada por Tiago Fortuna: "Quando se vai em grupo vamos para sentir aquilo todos juntos. Não é, ficas só com este e os outros vão para ali".

Dicas para os Festivais

Além das dicas mais vulgares e comuns a todas as pessoas – como beber muita água, ter cuidado com a conservação dos alimentos, com os mosquitos, utilizar calçado apropriado e confortável e protetor solar – as pessoas com deficiência devem planear adequadamente a viagem e o reconhecimento do recinto.
"É preciso fazer todo um planeamento, o que não é fácil. E muitas vezes eu ligo para saber as condições de acessibilidade", diz Madalena Brandão.
Ricardo Almeida enumera três dicas que, por experiência própria, considera essenciais:
"Primeiro: não acreditar na informação que recolhem, seja ela dos transportes, seja do site do festival ou até das pessoas da organização. Para uma qualquer pessoa, um degrau de 15 cm não é nada de especial. Para mim, é o suficiente para me deixar à porta.
Segundo: ter sempre várias hipóteses em cima da mesa. O Metro pode ter a informação que é acessível. Mesmo assim, vamos ver se os autocarros são acessíveis. E também podemos levar o contacto de uma empresa de táxis adaptados, como recurso.
Terceiro: não ir sozinho. Não só pela companhia. Irão, certamente, surgir obstáculos e nessas alturas precisaremos de ajuda, principalmente de alguém familiarizado com a nossa condição física e as nossas dificuldades".
Também Tiago Fortuna sublinha a necessidade de ir acompanhado até para mudar de palco para ver outro concerto e ter muita atenção à hora em que o faz. "Aconteceu-me este ano num festival e eu estava com apenas duas pessoas e a minha sorte foi alguém da organização perceber que nós estávamos um bocadinho aflitos e veio-nos ajudar a atravessar. Começa a haver mais gente bêbeda, a haver mais circulação e é muito importante ter esse grupo de amigos".
Tiago também acha importante saber pedir "algo que não está contemplado com calma, para não fazer a outra pessoa sair do estado de compreensão" e conseguir entender aquilo que se pretende.

OPINIÃO

Fernando Fontes
Centro de Estudos Sociais,
Universidade de Coimbra
fernando@ces.uc.pt

"Da lesão vertebro-medular à inclusão social: a deficiência enquanto desafio pessoal e sociopolítico"

As pessoas com deficiência vivem na sociedade portuguesa numa flagrante situação de exclusão social. Apesar de sucessivas propostas legislativas e do continuado desenho de políticas sociais, elaboradas no propalado desígnio da inclusão social, a realidade vem, todavia, dando prova de uma tenaz perpetuação deste quadro excludente. Os resultados de um projeto de investigação desenvolvido no Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra ao longo dos últimos três anos são disso um bom exemplo.

O projeto "Da lesão vértebro-medular à inclusão social: a deficiência enquanto desafio pessoal e sociopolítico" explorou as biografias de pessoas que no seu percurso de vida sofreram uma lesão medular e as respostas sociais e institucionais colocadas ao seu dispor. A análise acompanhou assim os diferentes momentos na vida de uma pessoa com lesão medular, desde o momento do acidente, passando pela estabilização fisiológica em ambiente hospitalar, pela reabilitação médica num centro de reabilitação, até ao seu regresso à comunidade. Para tal foram recolhidos testemunhos de pessoas com lesão medular e seus familiares, de profissionais de saúde, reabilitação e de apoio à integração na comunidade.

Tal como pudemos concluir, as transformações operadas no sistema de emergência médica, de transporte de doentes, de estabilização fisiológica e de reabilitação médica nos últimos anos, permitiram aumentar significativamente a sobrevida das pessoas com lesão medular, bem como, melhorar o serviço de reabilitação oferecido em Portugal. Estes progressos não foram, todavia, acompanhados por alterações e investimentos nas estruturas institucionais, laborais e sociais locais capazes de produzir uma inclusão das pessoas com lesão medular nas suas comunidades de origem.

Numa primeira fase da vida dos lesionados medulares pós-acidente, que corresponde ao processo de estabilização fisiológica e reabilitação médica, identificámos como aspeto mais problemático o momento de passagem do centro hospitalar para o centro de reabilitação. Como demonstrámos, existe uma grande desarticulação entre os dois serviços, com consequências inegáveis na reabilitação e recuperação funcional da pessoa com lesão medular. Tal fica a dever-se, em primeiro lugar, à escassez de camas para reabilitação de lesionados medulares em Portugal e aos consequentes tempos de interregno entre a alta hospitalar e a entrada para o centro de reabilitação e, em segundo lugar, ao desperdício de tempo no centro de reabilitação com recuperação de aspetos fisiológicos e funcionais do lesionado medular evitáveis ou que já deviam estar adquiridos. São disso exemplo as escaras que alguns lesionados apresentam na transição para o centro de reabilitação e que atrasam significativamente o processo de reabilitação, bem como o levante e a passagem para a cadeira, condições necessárias ao início do processo de reabilitação. Dada a falta de adaptação dos ambientes domésticos às novas necessidades das pessoas com lesão medular e a escassez e irregular distribuição de respostas institucionais como as unidades de cuidados continuados, salientámos com boa prática a flexibilidade de algumas unidades hospitalares na dilatação da alta de forma a fazer coincidir este momento com o início da reabilitação.

Num segundo momento, analisámos o período de reabilitação médica num centro de reabilitação. Como foi possível observar o processo de reabilitação médica tem tempos muito variáveis mas continua a ser vivido como um período de interregno nas vidas dos lesionados medulares, não só pelas expetativas pessoais criadas em torno da reabilitação, como pelas condições médicas e de acessibilidade aí encontradas que não têm reflexo nas suas condições objetivas de existência após a saída do centro de reabilitação. Aqui assinalámos algumas deficiências no processo de preparação da alta e de transição para a comunidade, que se revelam na desarticulação com os poucos serviços na comunidade e na reconstrução do projeto de vida dos lesionados medulares.

Num terceiro momento, debruçámo-nos sobre a saída do centro de reabilitação e o processo de integração das pessoas com lesão medular na comunidade. Nesta fase da vida dos lesionados medulares identificámos três grandes dificuldades enfrentadas: as barreiras físicas no domicílio, a dependência financeira e a falta de informação sobre ajudas técnicas e serviços de apoio na comunidade. Como foi discutido, às barreiras físicas, sociais e culturais existentes na comunidade junta-se a existência de um parque habitacional muito pouco acessível, cuja transformação continua a ser suportada pelas famílias das pessoas com lesão medular. O carácter inconsequente de muitas das políticas sociais em Portugal em conjugação com as barreiras já referidas é também responsável pelas grandes dificuldades e dependência financeira dos lesionados medulares face à família. Situação ainda mais agudizada pela falta de informação existente relativamente aos direitos dos sujeitos e aos serviços de apoio existentes na comunidade.

Num último momento analisámos a vida na comunidade das pessoas com lesão medular, dando especial atenção às instituições e serviços que tornam essa vida possível. Como observámos, as famílias continuam a assumir uma posição charneira na prestação de serviços pessoais e de apoio social, psicológico e financeiro aos lesionados medulares. Os restantes serviços de apoio na comunidade apresentam-se bastante desadequados face às necessidades das pessoas com lesão medular. Para além da escassez, da falta de vagas, da necessidade de financiamento parcial dos serviços disponibilizados por parte dos utentes, do carater limitado e desadequado da oferta existente, estes serviços não dispõem de profissionais capacitados para as necessidades específicas das pessoas com lesão medular. Esta realidade para além das consequências financeiras, psicológicas e sociais tem também um impacto considerável na qualidade de vida e na saúde das pessoas com lesão medular que nalguns casos constitui mesmo um risco para as suas vidas.

O cenário aqui traçado denuncia, pois, um desrespeito pelas pessoas com lesão medular e pelas pessoas com deficiência em geral por parte da sociedade e do Estado Português e a sua exclusão do projeto de cidadania em Portugal. Não obstante o inegável desenvolvimento operado nas políticas de deficiência e no apoio às pessoas com deficiência em Portugal após 1974, muito continua ainda por fazer nesta área, uma vez que muitas das necessidades das pessoas com deficiência estão ainda por satisfazer. Com efeito, a vida das pessoas com deficiência continua cerceada por um conjunto de barreiras físicas, sociais e psicológicas que as impedem de exercer os seus direitos de cidadania e de aceder a uma vida autónoma como qualquer outro/a cidadão/ã.

As vidas das pessoas com lesão medular analisadas ao longo do relatório são reveladoras desta situação mais geral vivida pelas pessoas com deficiência. As pessoas com deficiência têm sido, até agora, esquecidas no debate da cidadania e construídas como cidadãos passivos. Conforme refere David Held (1989), a cidadania é o resultado da luta dos diferentes grupos, classes e movimentos para aumentarem a autonomia e controlo sobre as suas vidas em face das diferentes formas de estratificação, hierarquia e opressão política existentes. As pessoas com deficiência têm estado, até agora, arredadas deste processo. A construção de um projeto de cidadania inclusivo, consequente e justo depende, todavia, da participação de todos e de todas independentemente da origem social, cor, etnia, idade, orientação sexual, género e/ou deficiência.

David Rodrigues
Presidente da Pró-Inclusão e professor na Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade

Ensinar todos os alunos

A inclusão de alunos com dificuldades - sejam elas originadas por uma condição de deficiência ou por outras razões – é reconhecidamente uma empresa difícil. Quando há pouco dizia esta frase numa escola, uma das professoras retrucou: "Mas até com alunos que não têm dificuldades a vida das escolas está cada vez mais difícil!".
E verdade, que a tarefa de educar e de ensinar alunos nos dias de hoje é cada vez mais complexa e difícil. Talvez por três razões: a escola mudou menos – em termos de metodologias e procedimentos – do que a sociedade. Assistimos assim a um frequente "braço de ferro" entre a escola que quer que os alunos aprendam "determinados conteúdos de certa maneira" e os alunos que preferem aprender "outros conteúdos de outra maneira"…. Em segundo lugar há uma diversidade muito maior de alunos que se defronta com uma visão mais "homogénea" da escola. Certamente que há muitas exceções mas a escola continua a apostar na homogeneidade, considerando que uma turma é um grupo de alunos que parte do mesmo ponto, caminha o mesmo caminho e há-de chegar aos mesmos objetivos. Em terceiro lugar a escola teve que assumir o ensino de muitos aspetos educativos que antes estavam centrados na família. A escola teve que encarar áreas que tradicionalmente não estavam no seu reportório. A esta escola chamou António Nóvoa a "escola transbordante" porque o que há a ensinar é tão vasto que transborda os limites do razoável.
É pois uma escola já com dificuldades de responder a competentemente a todos os alunos que encara o desafio da inclusão de alunos que têm dificuldades identificadas. Portugal desenvolveu nos últimos anos políticas de inclusão de alunos com dificuldades na escola regular. Faz mesmo este ano precisamente 20 anos que Portugal assinou a Declaração de Salamanca proclamada pela UNESCO em Junho de 1994. Nesta declaração (que faz sempre bem voltar a ler…) diz-se explicitamente que (…) As escolas regulares, com esta orientação inclusiva, são os meios mais eficazes para combater as atitudes discriminatórias, criar comunidades acolhedoras, construir uma sociedade inclusiva e para alcançar a educação para todos".
Dizer que as escolas são os meios mais eficazes é correto e louvável. Mas… (a questão são os "mas"…) o que é preciso para que as escolas se tornem naquilo que devem ser, isto é, escolas com uma orientação inclusiva?
Muitas vezes concebemos as mudanças como processos altamente sofisticados e de natureza difícil. Claro que são. As pessoas e as sociedades são particularmente atraídas por uma espécie de homeostasia conservadora no que respeita à educação… Mas eu gostaria de chamar a atenção para algo que é o cerne da inclusão e que pode ser assumido como um objetivo ao nível pessoal, e de cada uma das escolas e agrupamentos. Querem ser inclusivos? Ensinem TODOS os vossos alunos. Mesmo aqueles (sobretudo aqueles) que pareçam mais difíceis de ensinar, que resistem mais à escola, que parecem menos motivados para a aprendizagem. Ensinar todos os alunos é o ponto de partida que nos pode conduzir a uma escola inclusiva. E sabem porquê? Porque se um professor quiser ensinar todos os seus alunos não pode ensiná-los como se eles fossem iguais, não pode usar os mesmos objetivos para todos, não pode promover as mesmas estratégias, tem certamente que cooperar com os colegas e com outros técnicos.
Ensinar todos os alunos é uma tarefa quase impossível. E digo quase porque há muitos milhares de professores a tentar e frequentemente a conseguir fazê-la todos os dias.
São esses os professores que, mesmo que não saibam todas as teorias sobre Educação Inclusiva, mesmo que os apoios estejam aquém do que o que seria desejável, são estes os professores que no quotidiano constroem uma escola e país mais inclusivos. São estes os professores que não querendo deixar nenhum aluno para trás, se investem como verdadeiros agentes de inclusão. Estes professores estão aí. Eu conheço muitos.

Sérgio Gomes da Silva
Coordenador do Grupo de Reflexão – Gabinete para os Meios de Comunicação Social
sergiogomesdasilva@gmail.com

Estudo comprova que a deficiência tem pouca representação nos media

No âmbito deste estudo foi feita a análise sistemática de todas as notícias publicadas no período de 5 anos, decorrente entre o segundo semestre de 2008 e o primeiro semestre de 2013, nos jornais *Diário de Notícias* e *Expresso* e na revista *Visão*.

Foram estudados:
- O número das notícias, sua localização, enfatização, tipologia, dimensão e proeminência;
- Tipos de deficiência cobertos e principais tópicos, fontes de informação sobre deficiência e principais vozes da deficiência nas notícias;
- Nomeação da Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência e mecanismos de enquadramento das notícias.

Podem salientar-se como algumas das principais conclusões deste estudo:
- Menos de 1% das notícias publicadas nos meios de comunicação social analisados abordaram a temática da deficiência, o que revela uma baixíssima representatividade do tema;
- A generalidade das notícias que abordaram esta temática foram alvo de colocação secundária (a maior parte em páginas pares, muito poucas na página 3, nas páginas centrais e na contra capa) e a maioria consistiu em peças breves e pequenas notícias;
- A maior parte das notícias sobre este tema foi colocada na secção sociedade, seguida pela secção desporto (ainda que a larga distância);
- O principal tipo de deficiência tratado nas notícias foi o relacionado com a mobilidade, seguido pelos tipos mental, cognitivo ou intelectual e visual;
- Na maioria dos casos não existe qualquer citação da pessoa com deficiência, o que pode significar falta de consulta às fontes por parte dos jornalistas, normalmente associado à falta de desenvolvimento das notícias;
- A maior parte das notícias sobre deficiência não menciona qualquer Artigo da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência;
- Há diferenças de representação do tema da deficiência nos três meios analisados (DN, Expresso e Visão).

Estando embora para breve a publicação do artigo científico em que será apresentada a totalidade das conclusões do estudo em apreço, atendendo à importância da matéria, entendi que deveria desde já dar nota das suas conclusões preliminares. Peço desculpa às autoras se porventura tiver sido impreciso nalgum ponto, mas é muito importante dar visibilidade a estas questões. Importa, aliás, sublinhar a importância e utilidade deste tipo de estudos para o conhecimento da realidade.
Como dizia no início deste artigo, as conclusões deste estudo comprovam que a temática da deficiência tem pouca penetração nos meios de comunicação social, algo que em muito dificulta a vida das pessoas com deficiência, pois condiciona a perceção e o conhecimento que a sociedade tem destas pessoas, os seus problemas, causas e aspirações.
Como alterar esta situação?
A meu ver há que fazer um trabalho continuado e persistente ao nível da formação e sensibilização dos profissionais deste setor. Do trabalho que vimos desenvolvendo no âmbito do *projeto media e deficiência* formo a convicção de que os jornalistas e outros profissionais dos meios de comunicação social têm a ideia que o público não tem grande interesse pela temática da deficiência e de que, como tal, não faz sentido dar-lhe mais atenção. Forma-se, assim, como que um *circulo vicioso* em que a sociedade tem pouco conhecimento sobre a deficiência. Por essa razão tem pouca apetência por notícias sobre esta matéria, o que faz com que os media não lhe atribuam grande importância e, consequentemente, não a tratem com mais regularidade. Creio que este *circulo* só se romperá se se demonstrar a tais profissionais que o seu trabalho neste domínio, como noutros, não é neutro, sendo ele próprio gerador da realidade.
Releva, assim, o papel das entidades formadoras dos profissionais da comunicação social, com especial destaque para as universidades, e das pessoas com deficiências e organizações que trabalham neste domínio.

No âmbito do *projeto media e deficiência* temos participado em congressos, seminários, conferências, palestras e aulas abertas, precisamente com o objetivo de ajudar na sensibilização dos atuais e futuros profissionais da comunicação social para a importância do seu trabalho para a inclusão das pessoas com deficiência.
Mas nunca é demais sublinhar o papel das pessoas com deficiência e organizações que trabalham neste domínio. Os media precisam de fontes, de histórias e de protagonistas. Ninguém melhor do que aquelas pessoas e organizações para assumirem tais papéis. Por outro lado, é necessário lembrar amiúde os órgãos de comunicação da sua responsabilidade social e exigir-lhes que a cumpram. Como nos outros domínios, se não forem os interessados a desempenharem este papel dificilmente outros o farão com a regularidade e perseverança necessárias.
Em 2012 promovemos a realização de um *workshop* que teve como objetivo ajudar tais organizações no desenvolvimento de competências para lidarem com os meios de comunicação social. Brevemente anunciaremos outra atividade com este objetivo. Para saber mais acompanhe a nossa atividade no sítio Web e no facebook do projeto, respetivamente, em www.mediaedeficiencia.com e www.facebook.com/mediaedeficiencia

PUBLICITE
AQUI
E JUNTE-SE A NÓS

MAIA EUROPEAN CITY OF SPORT 2014

SulCare Produtos de saúde
We take care of your mobility

PENA AVENTURA PARK

autopédico

WIDEX CENTROS AUDITIVOS

tvt transvetra

(+351) 913 077 505

publicidade@pluralesingular.pt

Av. D. João IV, 1076, Blc C, 4º Esq
4810-534 | Guimarães | Portugal

TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Uma caneta para cegos

Uma caneta para cegos

Foi em Portugal que o designer freelancer italiano, Filippo Fiumani, desenvolveu uma caneta para cegos, que se inspira nas máquinas de fazer tatuagens, para criar traços em relevo no papel.

Texto: Sofia Pires
Fotos: Gentilmente cedidas por Filippo Fiumani

Uma pessoa cega ou com baixa visão através do toque pode 'ver' o que está a desenhar agora que o designer Filippo Fiumani, desenvolveu uma caneta capaz de 'escrever' com muita precisão e com um traço "em relevo de forma constante".
"Ao mesmo tempo permite que artistas e novos designers possam experimentar novas formas de expressão", acrescenta Filippo Fiumani.
Conhecer as especificidades dos utilizadores, para adequar a caneta às respetivas necessidades, foi essencial para dar ao designer a confiança que precisava para acreditar na viabilidade da ideia. O projeto 'tem pernas para andar' e o artista, embora já na fase de divulgação deste produto inovador, mantém um processo contínuo de investigação e aperfeiçoamento.
"Este projeto tem o objetivo de criar um novo produto e uma nova linguagem visual com uma gama variada de possíveis aplicações da caneta no papel", refere o designer italiano.
Filippo Fiumani criou vários protótipos e experimentou-os em diferentes superfícies, levando a que surgissem sempre novas ideias sobre diferentes utilizações da caneta. "O processo de pesquisa é o corpo principal deste projeto, que ainda está em fase de crescimento e desenvolvimento", confessa.

O último protótipo da caneta cria relevo no papel através de uma ponta que funciona como uma agulha movida por um pequeno motor ligado a uma tomada elétrica.
O próximo passo é tornar a caneta mais ecológica e, por isso, sem recorrer a energia elétrica.
Sobre o feedback, o designer assume que "foi incrível" porque teve uma boa reação das pessoas cegas "a favor da caneta". Já só falta encontrar financiadores que queira investir na comercialização deste produto.
Da inspiração ao desenvolvimento da ideia e dos primeiros protótipos passaram-se seis meses, o tempo que Filippo Fiumani tinha para desenvolver o projeto no âmbito do mestrado em Design de Produção na IADE - Creative University.
Mas a ideia para este projeto partiu da atividade de Filippo Fiumani como ilustrador e da busca que tem feito, entre as diferentes maneiras de ilustrar, para encontrar um estilo próprio e singular.
"A minha maneira de comunicar nas ilustrações é um pouco baseada na linguagem das tatuagens, ou seja ilustrar personagem ricas de informações 'tatuadas' no corpo".
É por isso que o designer acha que a inspiração para desenvolver a caneta elétrica para cegos está também ligada às tatuagens.
Filippo Fiumani com este projeto, além de ajudar as pessoas com deficiência visual a exprimirem a imaginação delas, acabou por criar uma nova linguagem em termos artísticos.
Rendido a Portugal, já 'inundou' Lisboa com o imaginário que o 'habita' como artista multifacetado que é e que o obriga a uma rigorosa gestão do tempo. "Realmente é difícil tentar juntar os diferentes trabalhos que faço, mas sempre acabo por ter bons resultados", confessa.
É o caso da caneta elétrica chamada "Le Mani", que em italiano significa "as mãos": teve 20 valores como nota final do projeto.

O artista de 26 anos assume que o percurso como designer tem sido difícil mas "sempre rico de curiosidade e amor pela arte e tecnolo-

"

Acho que Portugal é um país lindo e com um povo carinhoso, simpático e disponível. Adoro, particularmente, as praias, devido a uma grande paixão que tenho pelo surf". Filippo Fiumani

Gabriel Pires e António Mendes
Membros da Direção da SUPERA

Seminário e-Acessibilidades 2014

No passado dia 5 de Abril decorreu o Seminário "e-Acessibilidades 2014", uma iniciativa conjunta da SUPERA (Sociedade Portuguesa de Engenharia de Reabilitação e Acessibilidade), da Câmara Municipal da Lousã - através da Provedoria Municipal das Pessoas com Incapacidade da Lousã - e da Associação para a Recuperação de Cidadãos Inadaptados da Lousã (ARCIL). O Seminário constituiu num interessante e agradável espaço de partilha de experiências, troca de conhecimentos e de estabelecimento de redes sociais ... PRESENCIAIS!
O seminário contou com vários oradores convidados de reconhecida intervenção na melhoria da qualidade vida de populações com necessidades especiais.
Os temas debatidos foram diversos, passando pelas tecnologias de apoio, acessibilidade web, televisão acessível, serviços de telecomunicações, turismo adaptado, psicologia, gestão de produtos de apoio, entre outros. Entre as cerca de 90 pessoas que assistiram ao evento, encontravam-se principalmente pessoas com necessidades especiais, terapeutas, professores de educação especial e estudantes. O evento foi traduzido em permanente por tradutores de língua gestual portuguesa, permitindo assim que os surdos presentes, entre os quais David Pinheiro, o Presidente da SUPERA, pudessem acompanhar e intervir durante o evento. Ao colocar frente-a-frente empresas/instituições fornecedoras de serviços acessíveis e seus potenciais utilizadores incentivou-se a discussão enriquecendo o debate. Era de resto esse um dos objetivos da SUPERA, fomentar a discussão entre utilizadores, agentes prestadores de serviços e instituições de I&D, para além de divulgar novas tecnologias de apoio.
Apesar das crescentes melhorias das tecnologias e serviços acessíveis para todos, foi opinião generalizada que há ainda muito para fazer. Como referido pela intervenção do orador da Sapo.pt, Ivo Gomes, uma das mais aplaudidas, têm de acabar os mitos de que "melhorar a acessibilidade apenas serve para um grupo restrito de pessoas". Referiu ainda que as empresas têm de perceber que "'pessoas com necessidades especiais' não significa necessariamente pessoas com deficiência" e que melhorar a acessibilidade, por exemplo, de um site web, tem impacto positivo para todos os utilizadores, o que se reflecte depois num retorno positivo para a empresa.
A SUPERA disponibiliza no seu site http://www.supera.org.pt/iniciativas.html , os conteúdos em formato digital das apresentações dos vários oradores do seminário "e-Acessibilidades 2014".

Um hobby que se transformou em terapia

António Marranita encontrou no modelismo uma forma de manter movimentos que habitualmente não faria devido a um problema de saúde. Medalhado em exposições, há mais de 20 anos que constrói navios e veículos de guerra… Planeia, investiga, monta, pinta… São meses de dedicação a cada peça. É rigoroso neste passatempo como é exigente na vida!

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: Gentilmente cedidas por António Marranita

Natural de Famalicão, foi na Trofa que este engenheiro informático de 35 anos acabou por se fixar. Em 1995, teve um problema de coluna que obrigou a uma operação. Sofre de Atrofia Muscular/Espinal Progressiva, uma doença genética.
Meses antes da cirurgia, António Marranita apercebeu-se de que iria ficar bastante tempo em casa em recuperação e quis procurar alguma atividade além dos jogos de computador para ocupar o tempo. Experimentou o modelismo e a partir daí o gosto nunca mais desapareceu.
O seu problema de saúde leva a que Marranita tenha pouca força muscular. Andava com dificuldade até aos seis anos. Depois, até aos 11 anos, usou aparelhos de marcha. Mas nessa altura mudou de escola, o que o obrigava a caminhar mais, e teve que optar por uma cadeira de rodas.
Com o modelismo, Marranita descobriu como manter não só as mãos, mas também os braços, a coluna e o pescoço em movimento. Além disso, descreveu à Plural&Singular, "a calma e a serenidade necessárias para colar peças por vezes milimétricas proporcionam também bastante exercício e saúde mental".
Nos primeiros anos António Marranita fez alguns modelos sem conhecer mais modelistas. Julgava que esta era uma atividade rara porque, na altura a Internet, não existia como a conhecemos nem era acessível em casa
Foi aprendendo sozinho algumas técnicas mas a partir do momento em que travou conhecimento com outros modelistas a troca de experiências permitiu-lhe "evoluir bastante".
"Neste momento dedico-me a um dos tipos construção mais difíceis, o chamado 'scratchbuild' (construção de raiz), onde faço todo o modelo à mão com plástico que compro em placas, e utilizando os meus conhecimentos de engenharia e autocad", descreveu.

António Marranita foi atleta federado do F.C. Porto em Boccia entre 1997 e 2000. Um desporto adaptado, no qual ganhou duas medalhas de bronze. **"Esta actividade física também me permitiu algum desenvolvimento muscular".**

"Nanos Gigantium Humeris Insidentes" é traduzido por Marranita (nesta foto com dez anos) por: "Se me colocar aos ombros dos gigantes, verei mais longe". António tem esta frase escrita num papel na parede do seu quarto: **"É a minha maneira de ver o conhecimento e a formação, irei passar a vida a estudar aqueles que foram grandes e procurarei ser maior".**

António Marranita é engenheiro informático, tendo entrado para o Instituto Superior de Engenharia do Porto (ISEP) em 2002. Antes tinha trabalhado na área da saúde, como gestor de compras. Mas desde os 15 anos que o gosto por História o "empurrava" para esse caminho em 2009 inscreveu-se na Universidade Aberta, que permite o ensino à distância. Neste momento está a três cadeiras de terminar o curso e considera prolongar os estudos para um Mestrado ou Doutoramento em Filosofia ou em Estudos Religiosos. **"Tenho prazer no conhecimento e é uma das minhas atividades favoritas".**

Marranita tem cerca de meia centena de peças, algumas delas pequenas que fez quando descobriu esta paixão e outras maiores pois agora dedica-se a peças maiores, navios em escala 1/35, que exigem mais esforço, mais tempo, e mais espaço para os arrumar… **"Um modelo não se faz num dia, e o entusiasmo do modelismo propaga-se durante semanas, por vezes meses, e isso ajuda a ocupar a mente em alguns períodos mais complicados, como foi com a recuperação da cirurgia"**

As peças feitas por Marranita podem demorar semanas a meses a estarem concluídas. Os modelistas exigem a maior veracidade possível dos seus modelos.
A II Guerra Mundial é um dos episódios da História que mais o inspira. Já construiu navios soviéticos, alemães, polacos e um húngaro com mais de um metro de cumprimento.
Marranita não prescinde dos pormenores e essa caraterística de exigência está para o modelismo como para a sua vida.
"A minha condição física está sempre presente em cada decisão que tomo para o meu futuro. Exige sempre um planeamento constante e muito antecipado sempre que tenho de fazer algo. Exige também procurar alternativas às condicionantes. Por exemplo, embora tenha feito Engenharia Informática no ISEP porque tive acompanhamento do meu irmão que também lá fez o seu curso e dos meus pais que me transportavam todos os dias, agora, como trabalho, não poderia frequentar uma licenciatura à noite, dado que o cansaço físico depois de um dia de trabalho não o permitiria – pelo que ter encontrado uma licenciatura online foi uma solução ideal. O mesmo acontece com propostas de emprego, já tive de recusar algumas recentemente devido à distância de casa. É uma questão de pensar muito bem os prós e os contras", contou, à Plural&Singular.
Como modelista, desde 1998 que tem participado em exposições e concursos, no Porto, em Espinho, Maia, Barcelos, Paços de Ferreira, Ovar, entre outros e já ganhou medalhas…
Falta um dia conseguir ter uma casa térrea, com quintal e "porta de saída para a rua".
O apartamento onde mora tem, descreveu, as condições necessárias para manter a sua autonomia, aliás como acontece no trabalho, mas poder ter uma casa com quintal, sair e apanhar sol à vontade, ter mais animais – Marranita destaca a companhia do seu atual cão mas quer ter mais – e sair para a rua sem necessitara de usar um elevador são pormenores que fazem parte de um sonho, aliás projeto futuro, de António Marranita.

Na exposição MoldeMaia 2013 António Marranita ganhou uma medalha de ouro e outra de bronze, mas o que mais lhe deu gozo foi ganhar o prémio "IPMS Portugal". **"Não era um objetivo, mas é um reconhecimento um trabalho de meses que me deu grande prazer fazer e que os meus pares identificam como uma peça com alguma excelência", explicou.**

Plural&Singular (P&S) – Como classifica o panorama atual de apoios dados a pessoas com deficiência pelo Estado?
António Marranita (AM) – Não posso dizer que está "pior" do que há alguns anos, seria errado colocar as coisas nesse ponto. Sei que há mais distribuição de ajudas, mais apoios, mas nunca são suficientes, e são muito mal estudados por parte das entidades que os providenciam. Por exemplo, não tive direito a bolsa quando frequentei o ISEP, o que me colocou em desvantagem perante outros colegas, dado que a deficiência está sempre presente e coloca-me sempre entraves, tal como um gasto maior em transportes, em ter de comprar uma carrinha adaptada para me transportar, em baterias para a minha cadeira, em medicação… Nunca pedi que me dessem vantagens sobre os outros, apenas quero ter a possibilidade de começar do mesmo local que uma pessoa sem deficiências.

P&S – Quais são as principais dificuldades com que se depara no dia-a-dia?
AM – O dia-a-dia por vezes é atrapalhado com pessoas que estacionam no meu lugar reservado, ou em cima dos passeios… as lojas, os edifícios com degraus e escadas são um entrave imediato à minha entrada. Gostaria de poder sair mais um pouco, mas sei que são raros os, por exemplo, restaurantes com casas-de-banho adaptadas.
A cidade onde moro, na Trofa, tem bastantes barreiras arquitetónicas e isso priva-me de sair, acabo por nem tentar muitas vezes porque já sei que vou ser confrontado com essas barreiras. É estranho que muitos arquitetos não saibam sequer fazer uma simples rampa...
O facto de os transportes públicos não terem acesso a cadeiras de rodas também proíbe uma simples viagem, por muito curta que seja.
Gosto muito de música e queria poder ir a concertos mais vezes, mas as condições nem sempre são pensadas para pessoas em cadeira de rodas. Já fui a Vagos e à Casa da Música recentemente, mas teve de ser muito bem planeado e apenas com a ajuda de amigos e dos meus pais me foi possível ir ver as bandas que gosto.

P&S - Sente que pode ser um exemplo para pessoas que passem por situações semelhantes às suas? Que mensagem lhes deixa?
AM – O meu objetivo nunca será ser um exemplo para as pessoas que têm a mesma deficiência que eu, mas principalmente, para aquelas que não têm deficiência alguma. Vejo pessoas sem problema físico algum que não fazem nada por si próprias, têm um corpo "perfeito" e não entendo como não vão à rua passear, fazer exercício, viajar, procurar oportunidades noutras terras, noutros países. Julgo que muita gente não faz ideia do bem que tem. Pelo contrário, as pessoas com deficiência sabem até onde podem ir com as suas limitações, mas conseguem sempre ir mais além de outro modo.
Recuso-me a ser nivelado por baixo. Existem muitos empregos onde quase toda a gente passa o dia sentado ao computador – a cadeira de rodas não tem implicação alguma com o meu serviço. Eu já estou sentado. Afastando essa desvantagem, posso competir com qualquer outra pessoa, porque o que me é solicitado é que use a cabeça e essa, felizmente, funciona. E pode sempre ser melhorada, com estudos, com leitura, com cursos.
Todos temos algum problema, mas todos temos capacidade de o superar. Não devemos entregar-nos à desistência, à preguiça, nem esperar que venham ter connosco para nos fazerem as coisas. E as coisas vão saber muito melhor quando pensarmos para nós próprios "consegui ser ainda melhor que muitos, mesmo com o meu pequeno problema".
Além de um exemplo, quero ser um orgulho para os meus pais. Fizeram tudo por mim, continuam a fazê-lo, e é muitas vezes isso que me dá força para avançar: fazê-los orgulhosos de mim.

O "PM1 – Monitor de rio blindado húngaro" é a "menina dos olhos" de António Marranita. Construído em 2011, este navio obrigou a muitas horas de dedicação em pesquisa, construção, pintura, detalhe. **"Ainda me espanto a mim próprio quando olho para ele, principalmente pelo seu tamanho. Tive de pedir ao meu pai para me aumentar a bancada onde faço o modelismo de propósito para conseguir construí-lo".**

DESPORTO

Viva os assistentes Técnicos Desportivos! Viva!

DESPORTO

Campeonato da Europa de Futebol de 7

Portugal procura impor-se nesta modalidade a par de se assumir como um organizador de referência deste tipo de eventos. A Maia vai acolher em julho os melhores dos melhores da Europa, sendo que os lusos querem somar ao rótulo de "anfitriões" o adjetivo de "temíveis"

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: Gentilmente cedidas pela PCAND

O Campeonato da Europa de Futebol de 7 vai realizar-se, em Portugal, de 20 de julho a 3 de agosto, integrado no programa Maia – Cidade Europeia do Desporto 2014, tendo a intenção de desenvolver a modalidade em território luso.
Esta é uma modalidade adaptada do futebol de 11, com benefícios mais do que reconhecidos para atletas com paralisia cerebral e outras lesões neurológicas.
Em Portugal é a Associação Nacional de Desporto para a Paralisia Cerebral (PCAND) que organiza as provas nesta modalidade, nomeadamente do Campeonato Nacional (por jornadas) e do Campeonato de Portugal (por eliminatórias).
Assim, juntando a vertente de adaptação de uma modalidade que é considerada o Desporto Rei, com o facto deste despertar paixões, a aposta dos responsáveis lusos na organização deste Campeonato da Europa na Maia, e a aproximação dos Jogos Paralímpicos Rio2016, está na hora do projeto português assumir contornos firmes.
"Foi retomado o projeto da seleção nacional, que teve um interregno de alguns anos, procurando alcançar uma posição meritória no panorama internacional e visando a qualificação para os Jogos Paralímpicos de 2016 ou de 2020", refere, aliás, nota da PCAND.
O Campeonato da Europa de Futebol de 7 assume-se, desta forma, como um bom teste para o projeto luso. A prova vai contar com os melhores dos melhores da Europa: Portugal, Dinamarca, Inglaterra, Finlândia, Alemanha, Irlanda, Holanda, Rússia, Irlanda do Norte, Escócia, Ucrânia e Rússia que é nada mais nada menos do que a campeã Paralímpica em título.
"Portugal vai acolher o maior Campeonato da Europa de sempre. Pela primeira vez, mais de dez equipas competem num campeonato que é um importante qualificador para os Jogos Paralímpicos. Estou convencido que a organização vai fazer um excelente trabalho. As instalações são profissionais e a hospitalidade da organização portuguesa será um grande contributo para o sucesso deste Euro de futebol de 7", refere o responsável do Comité Internacional, Tom Langen, conforme se lê no site oficial deste evento.

Os objetivos de Portugal passam pelo apuramento para o Campeonato do Mundo de Futebol de 7, em 2015, que também constitui uma fase de apuramento para os Jogos Paralímpicos Rio2016.

Também o presidente da PCAND, Joaquim Viegas, confirma que "Portugal está a fazer um grande esforço por desenvolver e fortalecer esta modalidade", pelo que acredita que esta competição, o Campeonato da Europa de Futebol de 7, poderá "contribuir para esse objetivo".
Os jogos vão decorrer nos estádios da Maia Dr. José Vieira de Carvalho e Dr. Costa Lima, enquanto os treinos estão previstos para os Municipais de Pedrouços e Cutamas.
Está quase a chegar a hora de dar o primeiro pontapé… A cerimónia de abertura, no dia 23 de julho, pelas 18 horas, antecede o primeiro jogo do campeonato: Portugal inaugura a prova contra a equipa inglesa, às 20 horas.

SELEÇÕES PARTICIPANTES
Holanda – quarta classificada no Campeonato Europeu 2010, disputado na Escócia
Irlanda – conquistou o bronze no Campeonato Europeu 2010, disputado na Escócia
Finlândia – soma participações em provas de 1999, 2006, 2010 e 2011
Dinamarca – 21.ª classificada do ranking mundial
Rússia – conquistou a medalha de ouro nos Jogos Paralímpicos Londres2012
Escócia – oitava classificada do ranking mundial
Irlanda do Norte – 15.ª classificada do ranking mundial
Alemanha – 23.ª classificada do ranking mundial
Ucrânia – conquistou a medalha de ouro na Liga Internacional de Barcelona, em 2011
Inglaterra – décima classificada do ranking mundial
Portugal – conquistou a medalha de prata nos Jogos Paralímpicos Barcelona1992

GRUPO A

24/07/2014
Holanda X Dinamarca (10h00)
Irlanda X Finlândia (12h00)

25/07/2014
Finlândia X Holanda (10h00)
Dinamarca X Irlanda (13h00)

27/07/2014
Holanda X Irlanda (16h00)
Finlândia X Dinamarca (16h00)

GRUPO B

24/07/2014
Rússia X Alemanha (16h00)
Escócia X Irlanda do Norte (18h00)

25/07/2014
Irlanda do Norte X Rússia (16h00)
Alemanha X Escócia (18h00)

27/07/2014
Rússia X Escócia (18h00)
Irlanda do Norte X Alemanha (18h00)

GRUPO C

23/07/2014
Portugal X Inglaterra (20h00)

25/07/2014
Portugal X Ucrânia (20h00)

26/07/2014
Ucrânia X Inglaterra (18h00)

Tricicleta para TODOS

Fotos: Gentilmente cedidas pela APPC

A Associação do Porto de Paralisia Cerebral (APPC) tem vindo a organizar eventos de iniciação à tricicleta porque está numa fase de desenvolvimento da modalidade.
Já que tem tricicletas para todas as idades, a secção de desporto desta instituição propõe aos mais jovens que realizem uma experimentação e, posteriormente, uma prática regular deste desporto que apresenta ótimos benefícios terapêuticos para pessoas com paralisia cerebral.
Para quem não sabe, a Tricicleta (Race Runner) é uma modalidade praticada por jovens com paralisia cerebral, onde podem competir três diferentes tipos de classes: RR1, RR2 e RR3, segundo um modelo de classificação para agrupar os atletas nas referidas classes.
A APPC realiza treinos semanais com os atletas de competição na Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Maia, na cidade da Maia, às segundas-feiras das 14 às 16 horas.
Desde 2007 que Portugal participa em campeonatos internacionais, e desde 2008 que organiza campeonatos nacionais e faz parte do projeto internacional de desenvolvimento da modalidade Tricicleta.
Atualmente em Portugal há vários grupos de treino, em Lisboa, Fátima, Porto e Oeiras e que participam no Campeonato Nacional de Tricicleta – este ano decorreu a 26 de março na Pista de Atletismo Municipal Moniz Pereira, em Lisboa. Os vencedores apurados participam depois na 18.ª edição do International RaceRunners Sports Camp & Cup que se realiza de 6 a 13 de julho, na cidade de Copenhaga, Dinamarca.

Viva os assistentes Técnicos Desportivos! Viva!

Habituados a que os atletas de boccia sejam o centro das atenções, os assistentes técnicos são uma espécie de retaguarda desportiva com um papel, indiscutivelmente, importante. Desta vez as 'vedetas' são pessoas como Roberto Mateus, Carla Loureiro e Américo Cunha que dedicam grande parte do seu tempo a viver esta modalidade com uma paixão, que se pode dizer, desenfreada. Para muitos não é glamoroso, não é pretexto para dar autógrafos, mas, bem vistas as coisas, é um 'papel' com um mérito desportivo inquestionável quer dentro, como fora do campo

Texto: Sofia Pires
Fotos: Gentilmente cedidas

A competição - "dentro do campo"
Campeonato Europeu de Boccia, 22 de junho de 2013: José Carlos Macedo, depois de bater o sueco Stephan Hogrell nos quartos de final e a belga Kirsten De Lander nas meias finais enfrenta o grego Grigorios Polychronidis.
A final disputada entre os dois primeiros atletas do ranking europeu começou melhor para o atleta português. "Ou seja estávamos a meio do jogo a ganhar 4-0 e no terceiro parcial sofremos quatro pontos e relançamos o jogo todo. Ficou 4-4. No último parcial ficou 1-1, ou seja, ficou 5-5 e fomos ao desempate. E na última bola, o Zé estava completamente tapado", relata o assistente técnico desportivo de José Carlos Macedo, Roberto Mateus. Mas o que parecia impossível aconteceu: José Carlos Macedo arrisca um lançamento de sete metros e a bola consegue colar na bola alvo depois de saltar sobre as duas bolas do atleta grego que defendiam a aproximação. O pavilhão multiusos de Guimarães 'pulou' de alegria e José Carlos Macedo recebeu a medalha de ouro e o título de campeão europeu na classe BC3.
"Foi um momento épico", atira Américo Cunha, o assistente técnico desportivo de Domingos Vieira, atleta da classe BC4. "Aquilo foi de morrer. Eu estava louco. Eu saí da bancada, fui lá para baixo porque não aguentava ver lá de cima. Há jogos que são espetaculares para quem perceber a dinâmica do jogo", completa.
Enquanto isso, Roberto Mateus viveu toda esta emoção de costas para o campo.

"Como acompanhantes de jogadores da classe BC3, nós vemos o jogo pelos olhos do atleta, pelas expressões que faz, pela maneira como se manifesta. E neste caso do adversário, porque ele estava-se a rir e quando nós fizemos aquilo a expressão dele mudou completamente e começou a chorar", refere o assistente técnico desportivo de José Carlos Macedo.
Américo Cunha diz que este ponto equivale ao Cristiano Ronaldo marcar, no último segundo, o golo da vitória no mundial de futebol contra o Brasil. "Depois ver a cara do grego quase com as lágrimas nos olhos e a perceber 'agora vou ter que tentar'. Ele atacou praí três ou quatro bolas, mas sabia que não havia hipótese... O Roberto estava de costas, mas já sabia que aquilo estava ganho e ouvem-se as pessoas aos berros", descreve.

O "ponto de ouro" que José Carlos Macedo, atleta da seleção nacional de Boccia, fez no Campeonato Europeu de Boccia 2013 encontra-se no top 50 dos momentos mais marcantes do desporto internacional de 2013, para o Comité Paralímpico Internacional - é o único atleta português a estar presente nesta referência mundial, ocupando a 22.ª posição entre os 50 momentos que marcaram o ano.

Também na versão do monitor de José Carlos Macedo já não havia nada a fazer por parte do atleta grego. "Nós já a chorar, porque eu via a expressão dele, fazia figas, fazia tudo e quando dá o final do jogo, saímos de lá, os dois a chorar, toda a gente a gritar", recorda Roberto Mateus.
Como se não bastasse ter de permanecer na casa de lançamento de costa viradas para o campo e os olhos afastados do jogo, o assistente técnico desportivo não pode falar nem estabelecer contacto físico direto com o jogador durante o ato de lançamento, nem preparar o lançamento orientando a cadeira, a calha ou arredondando as bolas sem ser instruído pelo jogador para o fazer.
"É horrível. Estar sempre de costas e não poder ver nada, não poder falar nada, uma única palavra. Isso é muito complicado porque apetece olhar, apetece ajudar mais um bocadinho e não podemos", admite a assistente técnica desportiva de Eunice Raimundo, da classe BC3, Carla Loureiro.
Américo Cunha, monitor de Domingos Vieira, um atleta muito mais autónomo recorda-se de ter substituído Roberto Mateus num campeonato em que ele não pode ir na parte da manhã. "Até o próprio Macedo estava nervoso. Eu nunca tinha jogado com BC3, foi uma responsabilidade, mas correu bem", lembra.
O assistente técnico desportivo confirma que "mesmo no caso das calhas, o material dá muito mais trabalho e a sintonia no jogo é maior". "Eu no jogo dou as bolas ao Domingos e estou de fora, estou a incentivá-lo, estou a ver o jogo. Posso ou não comunicar com ele, olhar e dizer 'força, vamos lá', enquanto que quem está dentro da box, no caso da BC3, de costas, é só olhares, não pode dizer 'vamos lá, força', 'com calma agora', 'ataca'. Não podem dizer nada. É muito mais stressante estar de costas para o jogo", compara.
É um verdadeiro desafio para Carla Loureiro perceber o desenvolvimento da partida. É mais fácil "quando as coisas correm mal", já que se apercebe "pelo olhar do atleta e às vezes pelos gestos". "Ela tem gestos, tem códigos, mas ninguém os sabe e eu sei. Então ela às vezes 'aproveita-se' dos códigos e indica-me com o código para eu ter uma noção", confidencia.
Apesar dos jogadores poderem dar indicações verbais ao assistente, a paralisia cerebral grave de Eunice Raimundo compromete-lhe a capacidade de comunicação oral e, por isso, Carla Loureiro recorre aos anos de convívio com a atleta para conseguir ajudá-la durante o jogo.
"Nem pensei que ia conseguir, uma pessoa sente-se um bocado frustrada no início. Mas vale a pena. Eu acho que é maravilhoso ser monitor de uma atleta, principalmente com as limitações que a Eunice tem porque ela supera-as todas", afirma.

O treinador Luís Marta reconhece que é difícil comunicar com Eunice Raimundo mas também adiante que é uma questão de hábito e "também da própria capacidade de comunicação da Eunice".
"A Eunice ajuda porque é uma pessoa super inteligente, percebe quando a gente não está a ir lá, está sempre a arranjar formas diferentes de comunicação e isso tem a ver com a inteligência", realça o professor e treinador de Boccia.
Luís Marta adianta ainda que "o código é algo de muito individual" e depende das especificidades da Eunice e da capacidade da Carla comunicar. "Elas vão-se adaptando uma à outra". O treinador garante que este entrave comunicacional não compromete a prestação da Eunice Raimundo durante o jogo.
No entanto, há uma sinalética universal, por assim dizer, mas não é usada no jogo. "Porque perde tempo. E o tempo é crucial e é o mesmo para o Zé Carlos que diz 'calha à esquerda'", explica o professor.
O tempo é contabilizado – em jogos individuais BC3 são seis minutos por jogador em cada parcial. "Eu enquanto acompanhante tenho que mobilizar tudo para dar mais tempo ao Macedo para ele pensar mais tempo no jogo taticamente", acrescenta Roberto Mateus.
Os assistentes técnicos desportivos têm parte ativa no jogo, mas em termos táticos não fazem nada porque não sabem como está o jogo. As bolas são os atletas que pedem, os movimentos da calha para a direita ou esquerda e a colocação das extensões também. Ainda assim, o papel desempenhado por Roberto Mateus, Carla Loureiro e Américo Cunha é crucial.
"Aprendemos a ser uma só, tem que haver uma equipa, assim uma união perfeita. Se não houver essa união perfeita não se consegue. É ser amiga de parte a parte, é um suporte. Nós existimos porque existe o atleta", explica Carla Loureiro.
O atleta, para a assistente técnica desportiva de Eunice Raimundo, é fundamental e deve ser exigente para o monitor mas Roberto Mateus diz que também o auxiliar tem que saber puxar pelo atleta e ser muito interventivo em treino. "Nós, os monitores, em competição, somos tudo, somos psicólogos, levantámos-lhe a moral", diz Roberto. "Também nós", responde Macedo.
Cada auxiliar tem a sua maneira de viver a modalidade e isso acaba por influenciar o atleta. "Se eu estiver sempre motivado a procurar coisas novas, sou capaz de incutir isto ao Macedo. A maneira como somos efusivos, como comemoramos com eles…", diz o monitor de José Carlos Macedo.
Assim a vitória, como esta no Campeonato Europeu de Boccia 2013, também é dos assistentes técnicos desportivos que, desde 2012, sobem ao pódio com os jogadores e são, igualmente, medalhados, embora não recebam qualquer prémio monetário da medalha. Mas também não é isso que os move.

ANDDI

A competição - "fora do campo"

"Naqueles dias nós andávamos feitos zombies. Acordar cedo, deitar tarde. Depois é quase uma semana para recuperar", confessa Américo Cunha.

A convivência da seleção portuguesa durante a competição é boa mas também há 'picardias'. "Nós na seleção temos atletas de vários sítios e estão sempre a picar-se uns aos outros", refere o assistente técnico de Domingos Vieira da Secção de Desporto Adaptado do Sporting Clube de Braga.

Américo Cunha assume que os atletas do clube bracarense, durante as competições pela seleção, têm uma relação mais próxima e juntam-se sempre à noite nos quartos uns dos outros. "Mas é sempre um grupo animado. Toda a gente se dá bem, não há problemas, ajudamo-nos uns aos outros", sublinha.

Roberto Mateus, em contexto de competição, passa 24 horas sobre 24 horas com José Carlos Macedo. "Nós estamos sempre juntos. 24 horas vá lá, se ele for à casa de banho, eu só vou lá depois, mas de resto é o tempo inteiro com ele", admite.

Neste caso, depois de algum tempo juntos – por exemplo em 20 dias de Jogos Paralímpicos – começam ambos a saturar-se "um bocadinho" e o assistente técnico desportivo começa a ficar fisicamente mais desgastado de pegar tantas vezes no atleta ao colo.

"Para dar um exemplo de um dia normal: pego nele ponho-o na cadeira de rodas, vamos da cadeira de rodas para a casa de banho e para a banheira. Dou-lhe banho, pego-o da banheira e ponho-o na cadeira. A banheira não é propriamente um sítio alto, é um sítio baixo e sozinho a pegar nele, estamos a falar de 70 quilos. Depois seco-o na cama, visto-o e volto a metê-lo na cadeira. Vamos para uma competição e sento-o na cadeira de jogo e joga normalmente. Como às vezes há três jogos por dia, fazemos isto três vezes. Casa de banho, cadeira, cama. Isto num dia. Em 20 dias é dose", descreve.

Há atletas mais autónomos "que se conseguem pôr de pé, andar sozinhos, apesar de jogarem nas cadeiras" e, por isso, libertam mais o acompanhante. Mas nos outros países o apoio é completamente diferente. "Se dermos o exemplo da seleção inglesa, não sei se fruto dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos se terem realizado lá, tínhamos casos com três pessoas a ajudarem uma. Havia fisioterapeuta para o atleta e para o acompanhante", conta Roberto Mateus.

Mesmo sem as melhores condições e o apoio desejado os atletas portuguesas têm prestações e resultados de topo - fruto de muito trabalho e de anos de experiência e conhecimento nesta modalidade.

Mas não se pode fugir à pergunta: A falta de investimento de Portugal no Boccia faz com que as outras seleções, mais tarde ou mais cedo, consigam 'apanhar-vos'?

"Sim, já se vê isso, afirma Roberto Mateus ao referir-se à Coreia do Sul a quem Portugal deu formação em 1988 e em 1998. "E depois eles aparecem a ganhar tudo o que há para ganhar a partir de 2002, em 2004 em Atenas, em Sidney, na China e agora em Londres. Os campeonatos asiáticos são eles que ganham, os campeonatos do mundo também. Eles têm atletas nas classes todas", explica.

Mas continuando a dar a conhecer o importante papel do assistente técnico desportivo na performance do jogador, mais uma vez, Roberto Mateus se destaca pela positiva.

"Todo o material do Zé sou eu que o manipulo para a imagem dele, daquilo que nós achamos e do que achamos ser melhor para o jogo dele", sublinha.

E quem diz todo, é mesmo todo. Foi Roberto Mateus quem fez o ponteiro e o capacete de José Carlos Macedo que pesam apenas 200 gramas. Perfeitamente adaptados à calha que usa, também construída pelo assistente técnico.

"Na calha do Zé ele só tem que empurrar a bola, na calha da Eunice ela tem que segurar a bola para lançar. O capacete da Eunice pesa um quilo. Dez minutos com um quilo até não parece nada, mas ao final de um jogo um quilo pesa praí dez quilos. Se a Eunice tivesse uma calha igual, o capacete podia ser diferente", explica o assistente técnico desportivo.

Por cerca de 500 euros Roberto Mateus construiu uma calha em acrílico e fez de serralheiro, carpinteiro e torneiro mecânico. Desde 2008, já fez quatro, primeiro em madeira, depois em alumínio, até chegar a esta que demorou, "à vontade" dois meses, umas cinco horas por dia de dedicação. "Ele tem esta calha há seis meses e eu já vejo coisas que acho que se podem melhorar. Mas eu não posso fazer isso agora porque está a treinar com ela e vamos entrar já no ciclo de competição e as modificações só podem ser feitas no devido timing".

ANDDI

Já vendeu uma das calhas a um australiano por 1700 euros "Apesar de saber que existem calhas por dez mil euros que são, claramente inferiores à performance que esta calha permite. Esta é muito superior a qualquer uma que está no mercado", garante.
Só quatro atletas têm dessas calhas mais caras em fibra de carbono, mas José Carlos Macedo assume na mesma o favoritismo: "Eu ganho-lhes com esta".
O material ajuda e depois deste atleta ter sido o primeiro a ter o sistema de pôr a bola e só ter que empurrar, também Mário Peixoto já se rendeu a uma calha semelhante. E os resultados começaram a aparecer porque o atleta da classe BC3 agora só se preocupa com o treino e dantes tinha que pensar no material. Eunice Raimundo está a ser mais resistente à mudança, mas já se mentalizou que ela tem que acontecer.
Entre competições e treinos, atletas e assistentes acabam por desenvolver relações de amizade tão profundas que se comparam a autênticos casamentos.
"Nós realmente somos mais do que acompanhante técnico e atleta. Já estou com ele há muito tempo, sou mesmo muito amigo dele. Só para dar um exemplo, vou-me casar este ano e ele é o padrinho", adianta Roberto Mateus com satisfação.
Depois do casamento o noivo vai de lua-de-mel, sem o padrinho, mas mal regressa, dois dias depois, vai com o padrinho para a China para Campeonato do Mundo de Boccia que se realiza de 19 a 28 de setembro em Pequim.
"A esposa não acha muita piada. Não é de não achar piada. Neste caso rouba bastante tempo, mas ela aceita e é muito amiga dele também. Lá em casa temos dois quartos e um dos quartos só tem coisas ligadas ao Boccia, é bolas no chão, é material de Boccia, é tudo, tudo".
Também Américo Cunha já deixou a namorada 'pendurada' algumas vezes por causa do Boccia. "Mas ela também gosta. No fundo os meus amigos ficam todos dentro da modalidade, nem que não queiram e a família também", assume.
Nos treinos o acompanhante técnico ajuda toda a gente e nas competições sente as vitórias de todos como sendo dele. "Mas venha quem vier, o meu atleta é o Domingos. Uma pessoa cria uma ligação", frisa.
Américo Cunha tem 22 anos e vai fazer quatro que está com Domingos Vieira. "Isso foi em 2010. Nem o conhecia de lado nenhum. Fui a um ou dois estágios da seleção para me ir habituando, depois o professor Marta deu-me umas ideias daquilo que pretendia ver, porque, no fundo, aquilo era mais um treino", lembra.
Recorda-se que estava a tirar o curso tecnológico de Desporto na Escola Secundária Carlos Amarante e depois acabou por ficar ligado ao Sporting de Braga.
"Eu quero estar sempre ligado, isto é um vício. Arranja-se sempre um tempinho, quando é para campeonatos pede-se dispensa, mete-se férias".
Carla Loureiro foi ao contrário, a relação de amizade veio primeiro que a de assistente. Conhece Eunice Raimundo há 12 anos e há sete que a acompanha como assistente técnica desportiva. "Já a conhecia muito bem como pessoa, como amiga, como auxiliar. Conheço-a tão bem que consigo comunicar pelo olhar e com sons que ela faz", garante.
E a vida pessoal fica para segundo plano?
A de Carla para não ficar, ficam os treinos prejudicados. Já Roberto responde com outra pergunta: "Eu vou-me casar, tenho 30 anos, vou ter filhos e depois?"
A trabalhar em part-time numa loja de roupa, Roberto Mateus considera que o seu trabalho a tempo inteiro é o Boccia mas não se pode "viver disto". "Sou remunerado? Mais ou menos. Aquilo é o Estado a pagar. Posso dizer que o último vencimento que recebi foi em novembro", revela.
A verba em causa, que a Segurança Social atribui aos assistentes técnicos desportivos, é de 350 euros ilíquidos, "que depois com descontos feitos e tudo o mais, é quase nada".
Para Roberto Mateus são três horas e três vezes por semana de treinos e depois são os estágios da seleção ao sábado o dia todo e domingo de manhã.
Mas todos dão o que podem e não podem ao Boccia como modalidade e ao respetivo atleta como assistentes técnicos desportivos. Pode-se mesmo falar de sangue, suor e lágrimas por uma paixão em que, sem questionar o retorno, se focam em tudo o que têm para dar. A entrega é total e quem fala de Roberto Mateus, Carla Loureiro e Américo Cunha, fala de todos os assistentes técnicos desportivos que se dedicam de alma e coração a este jogo.
"Vamos jogar agora Eunice, estão à nossa espera não é?"

FICHA TÉCNICA

Nome: Roberto Mateus
Função: Assistente Técnico Desportivo
Assistência Técnica ao Jogador: José Macedo BC3

Nome: Américo Cunha
Função: Assistente Técnico Desportivo
Assistência Técnica ao Jogador: Domingos Vieira BC4

Nome: Carla Loureiro
Função: Assistente Técnico Desportivo
Assistência Técnica ao Jogador: Eunice Raimundo BC3

DESPORTO

Campeonato da Europa de Orientação de Precisão ETOC 2014

A orientação de precisão, desta feita nas vertentes de PreO e TempO, voltou a estar em destaque em palcos portugueses. Palmela recebeu, de 11 a 16 de abril, o ETOC 2014 que incluiu, como é apanágio nesta modalidade, classes paralímpicas, ou seja dedicadas à participação de TODOS.

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: Joaquim Margarido

Vertente PreO: competiram 125 atletas, 44 dos quais na Classe Paralímpica.

Marcaram presença 126 atletas em representação de 20 países, com a comitiva portuguesa a contar com uma dezena de pessoas. Nota para os atletas do Desporto Adaptado do Hospital da Prelada (DAHP) Ricardo Pinto e Júlio Guerra (que ficou em 40.º lugar em PreO com 19 pontos/226,5 segundos). Do Centro de Reabilitação do Norte (CNR) marcaram presença José Laiginha Leal (Classe Paralímpica) e Joaquim Margarido (Classe Aberta).

No primeiro dia, na Classe Paralímpica de PreO, os suecos Ola Jansson e Michael Johansson conseguiram um total de dezanove respostas corretas, ficando separados entre si por três segundos, com a vantagem a pertencer ao vice-campeão europeu em título, Johansson.
No segundo dia Michael Johansson voltou a estar em destaque, assim como a lituana Laima Lazinskiene, ao conquistarem o ouro. Ola Jansson segurou a prata com menos um ponto que o vencedor. Nota para o finlandês Pekka Seppä que foi o mais rápido nos pontos cronometrados, garantindo o bronze.

Também nas competições por equipas as seleções da Finlândia e da Suécia foram as grandes vencedoras ao ficarem em primeiro e segundo lugares, respetivamente, depois de ter sido necessário recorrer a um desempate nos pontos cronometrados já que ambas terminaram a prova com um total de 59 pontos. Com esta conquista, os finlandeses chegaram pela primeira vez ao título europeu. Em terceiro lugar ficou a Rússia, apesar de três equipas, contando com Letónia e Croácia, terem conseguido os mesmos 57 pontos.

Quanto a Portugal, a seleção lusa composta por Ricardo Pinto, Jorge Baltazar e Nuno Pires, ocupou a 13.ª posição com um total de 47 pontos.
Também no TempO os atletas suecos e os finlandeses confirmaram o seu favoritismo com a Finlândia a conquistar o ouro graças ao orientista Antti Rusanen, o primeiro Campeão Europeu de TempO da história. O sueco Lennart Wahlgren foi o segundo classificado, enquanto a também sueca Marit Wiksell ficou em terceiro. A campeã do Mundo em título, a finlandesa Pinja Mäkinen, ficou na quinta posição, a 68 segundos do vencedor, enquanto Nuno Pires e João Pedro Valente terminaram na 31.ª e 32.ª posições, respetivamente.
Este evento foi organizado pela Federação Internacional de Orientação, com forte colaboração e aposta dos portugueses, nomeadamente António Amador, o diretor de prova, e Alexandre Reis, responsável pela cartografia e desenho dos percursos.

Ricardo Pinto, o melhor Paralímpico nacional de PreO
O orientista Ricardo Pinto, do DAHP – Desporto Adaptado do Hospital da Prelada, alcançou a 31.ª posição (27 pontos/177,5 segundos) na Classe Paralímpica, tendo sido o melhor atleta nacional paralímpico em PreO.
Em declarações à Plural&Singular, Ricardo Pinto considerou que a sua participação no ETOC foi "muito positiva", como aliás diz ser "cada participação em qualquer prova": "É sempre uma aprendizagem e enriquecemos o nosso conhecimento técnico da orientação de precisão", disse.
Os bons resultados alcançados num contexto muito competitivo e diante de orientistas muito experientes são "um estímulo" para o atleta do DAHP: "É sempre para continuar e tentar sempre fazer o melhor que sei", completou.
Assim, Ricardo Pinto é peremptório na mensagem de encorajamento que faz a quem ainda não conhece a modalidade orientação, "um desporto para TODOS, com ou sem limitações e/ou deficiências".
"É um desporto saudável que coloca à prova as nossas capacidades intelectuais para resolver da melhor forma cada uma das questões colocadas durante as provas. Não é um desporto físico mas sim um desporto intelectual. Aconselho toda a gente a experimentar este desporto", concluiu o atleta que atualmente mais se destaca em Portugal em Classe Paralímpica na orientação.

Portugueses em destaque… Na Classe Aberta: Nuno Pires, no primeiro dia, com 18/20 pontos e Luís Leite e Jorge Baltazar, com 19/20, no último dia. Baltazar acabou por ser o melhor português ao conseguir a 43.ª posição, a cinco pontos do vencedor. Cláudio Tereso foi o segundo melhor português, com 34/40 pontos, ocupando o 54.º lugar final. Quanto à Classe Paralímpica, Ricardo Pinto garantiu com 27/40 pontos a 31.ª posição.

Finlandeses e Suecos ganharam (quase) tudo o que havia para ganhar.

Os Campeonatos do Mundo de Orientação de Precisão disputam-se no início de julho em Itália.

RESULTADOS
PreO Individual (Classe Aberta)
1. Jari Turto (Finlândia) 40 pontos / 29 segundos
2. Antti Rusanen (Finlândia) 40 pontos / 47 segundos
3. Marit Wiksell (Suécia) 39 pontos / 21 segundos
4. Stig Gerdtman (Suécia) 39 pontos / 50 segundos
5. Martin Jullum (Noruega) 39 pontos / 81 segundos
6. Pinja Mäkinen (Finlândia) 38 pontos / 20 segundos
(…)
43. Jorge Baltazar (Portugal) 35 pontos / 192 segundos
54. Cláudio Tereso (Portugal) 34 pontos / 257,5 segundos
64. João Pedro Valente (Portugal) 33 pontos / 251 segundos
66. Nuno Pires (Portugal) 32 pontos / 40,5 segundos
71. Luís Leite (Portugal) 32 pontos / 292 segundos
78. Joaquim Margarido (Portugal) 25 pontos / 273 segundos

PreO Individual (Classe Paralímpica)
1. Michael Johansson (Suécia) 39 pontos / 41,5 segundos
2. Ola Jansson (Suécia) 38 pontos / 39 segundos
3. Pekka Seppä (Finlândia) 37 pontos / 133,5 segundos
4. Laima Lazinskiene (Lituânia) 37 pontos / 136 segundos
5. Ivica Bertol (Croácia) 37 pontos / 173,5 segundos
6. Rolf Karlsson (Suécia) 37 pontos / 186 pontos

PreO por Equipas
1. Finlândia 59 pontos / 46 segundos
2. Suécia 59 pontos / 52,5 segundos
3. Russia 57 pontos / 45 segundos
4. Letónia 57 pontos / 65 segundos
5. Croácia 57 pontos / 68,5 segundos
6. Noruega 56 pontos / 42 segundos
(…)
13. Portugal 47 pontos / 57 segundos

TempO
1. Antti Rusanen (Finlândia) 258 segundos
2. Lennart Wahlgren (Suécia) 293 segundos
3. Marit Wiksell (Suécia) 314 segundos
4. Stig Gerdtman (Suécia) 323 segundos
5. Pinja Mäkinen (Finlândia) 326 segundos
6. Martin Fredholm (Suécia) 365 segundos
(…)
31. Nuno Pires (Portugal) 581 segundos
32. João Pedro Valente (Portugal) 592 segundos

DESPORTO

Eco-canyoning: uma aventura inclusiva

Ermida de Ponte da Barca é o lugar escolhido para a prática de eco-canyoning inclusivo que engloba, não só a exploração daquela zona do Rio Lima, mas também a aprendizagem dos valores culturais da região. Este desporto apresenta-se assim acessível às pessoas com deficiência intelectual na sua forma mais natural, mas também radical.

Texto: Sofia Pires
Fotos: Gentilmente cedidas pela Tobogã

Aos que pensam que o Canyoning não é para TODOS, esta atividade, vem comprovar que esta modalidade desportiva é uma ótima opção de lazer para pessoas com deficiência. Este desporto permite, em plena natureza, experimentar mergulho, rapel, slide, fazer caminhadas, saltos para a água, nadar, flutuar…Enfim um sem número de ações que afugentam, para bem longe, a monotonia do dia-a-dia.
A Tobogã, juntamente com o Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), tem vindo a promover este evento anual para assinalar o Dia Mundial da Criança e proporcionar aos clientes da APPACDM - Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Viana do Castelo um dia cheio de adrenalina. Este ano, esta ação conta com a participação da Adidas Canyoning TEAM que visitou pela 1.ª vez o território nacional no ano passado e regressa agora para colaborar nesta iniciativa única.

"Optando pela dinamização de uma atividade para os alunos da APPACDM pretende-se alargar o público-alvo tradicional do canyoning e apostar no turismo educacional, desenvolvendo atividades de baixo nível de dificuldade e, acima de tudo, de cariz educativo", refere o representante da Tobogã, Joel Pereira.
Com esta iniciativa de eco-canyoning os clientes da APPACDM têm também oportunidade de saber mais sobre a fauna e a flora da zona, bem como das tradições da região.
Uma descida de eco-canyoning é uma oportunidade única de identificar e conhecer várias espécies de aves, tais como o melro de água, o guarda-rios, entre outros, bem como plantas e árvores características destes locais", descreve o site da Tobogã – Desporto, Aventura e Lazer, a empresa de animação turística, especializada em Canyoning responsável pela organização desta ação.

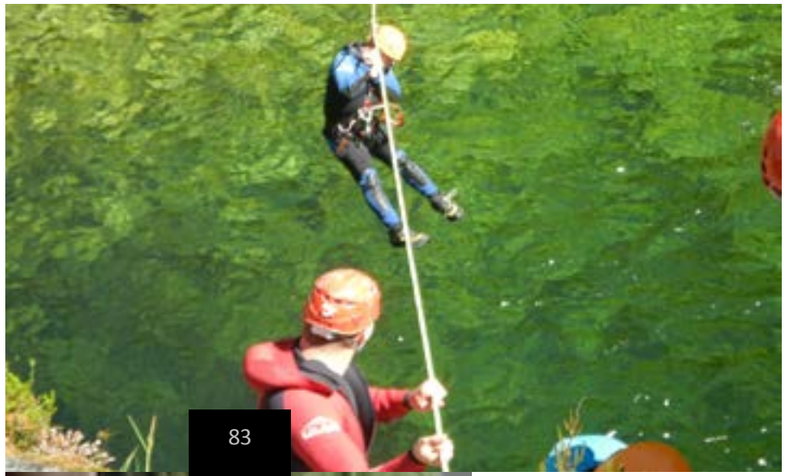
Ao todo, esta iniciativa inclusiva conta com a participação de, aproximadamente, 30 pessoas, entre as quais, dez utentes e sete colaboradores da APPACDM e os restantes participantes pertencem à Tobogã e à Adidas Canyoning TEAM.

Mais sobre o Canyoing
O canyonning é uma atividade de lazer em que qualquer pessoa que comporte as habilidades básicas da caminhada pode realizar este desporto. Consiste na descida de canyons, gargantas ou desfiladeiros, seguindo o curso de um rio, utilizando diversas técnicas de progressão, técnicas essas que diferem de rio para rio e de acordo com a dificuldade dos mesmos. http://www.toboga.pt/portal/pt/

Mais sobre a Tobogã – Desporto, Aventura e Lazer
A Tobogã – Desporto, Aventura e Lazer é uma empresa de animação turística, especializada em Canyoning, que nasceu em 2005, para possibilitar aos seus fundadores e amigos, trabalhar na sua modalidade de eleição, divulgando-a e fomentando a sua prática ao público em geral.
O nome "Tobogã", enquanto empresa, surge de uma técnica de progressão da modalidade - os tobogãs - um escorrega natural que existe de vários tamanhos e dificuldades.

Da visita em 2013 da Adidas Canyoning TEAM resultou a referenciação do Parque Nacional da Peneda Gerês como um local de excelência para a realização de canyoning no Mundo. Assim, Portugal é considerado um HOT SPOT em canyoning o que ajuda a elevar e divulgar o território nacional para a prática e acolhimento de praticantes e turistas desta modalidade.

A descida - na Ribeira de Carcerelhe, na Ermida, Ponte da Barca, área pertencente ao Parque Nacional da Peneda Gerês – realiza-se a 13 de junho, com o Thomas Kracker da Adidas Canyoning TEAM a apadrinhar a iniciativa.



Graças ao espírito de iniciativa das entidades envolvidas, esta atividade de lazer fica assim ao alcance dos públicos com necessidades específicas que passam a ter uma nova oportunidade de contactar diretamente com a natureza de uma forma divertida.
Uma autêntica aventura é o que se vive neste dia cheio de emoção e adrenalina, mas também com todas as condições de segurança necessárias.
O acompanhamento técnico especializado está nas mãos dos alunos finalistas da Licenciatura em Desporto e Lazer do IPVC, dos estagiários e guias profissionais da Tobogã e do Grupo de Proteção e Socorro da Unidade de Intervenção da Guarda Nacional Republicana.
E a antevisão do sucesso desta aventura radical é a certeza de que para o ano há mais.

O basquetebol em cadeira de rodas em Portugal…

Rumo ao Euro 2015…

Rumo à afirmação! Rumo à sustentabilidade! Rumo à projeção justa de uma modalidade que, em território luso, tem formado jogadores de topo que integram campeonatos além-fronteiras. E cá dentro? E a seleção nacional? A Plural&Singular traça um panorama geral sobre o basquetebol em cadeira de rodas português, na convicção de que TODOS são necessários neste projeto

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: Freestyle Spirit – Susana Luzir

Em abril deste ano, o Pavilhão Municipal de Casal de Cambra, Sintra, acolheu a selecção nacional de basquetebol em cadeira de rodas para dois jogos particulares frente à equipa espanhola CP Mideba.
No primeiro encontro, os dribles lusos foram capazes de surpreender os espanhóis e Portugal acabaria por ganhar por 47-45. Mas no segundo jogo, os portugueses foram incapazes de se impor contra a poderosa CP Mideba e o resultado "esmagador" de 36-84 a favor da turma de Espanha acaba por não refletir o tamanho esforço feito pela equipa das Quinas, numa partida em que o selecionador Jorge Almeida aproveitou para colocar em campo mais jogadores do que o habitual.
É que o também jogador e treinador da equipa de basquetebol em cadeira de rodas da Associação Portuguesa de Deficientes de Lisboa (APD-Lisboa) queria aproveitar todos os segundos possíveis para ver os seus "pupilos" em ação. Afinal são tão raras as vezes que Jorge Gonçalves os consegue juntar…
Antes dos particulares com a CP Mideba, em abril, a seleção nacional tinha estado junta em outubro, no Torneio Internacional de Lisboa. Estas provas e encontros são da responsabilidade da Associação Nacional de Desporto para Deficientes Motores (ANDDEMOT) que tem vindo a lutar contra "indisponibilidades financeiras", conforme contou, à Plural&Sinfgular, o coordenador de imagem, marketing e comunicação desta entidade, Pedro Bártolo.
"Portanto esse estágio [em abril em Sintra] foi amplamente positivo. Devido à escassa disponibilidade financeira que a ANDDEMOT atravessa neste momento, não conseguimos fazer estágios com a regularidade desejada", descreveu.
A seleção portuguesa é, de acordo com Bártolo, "um grupo que está à procura ainda de se conhecer, está à procura de entrosamento". "Tem um misto de jogadores que já foram ao Campeonato da Europa anteriormente [entre eles Hugo Lourenço, Hugo Maia, Márcio Dias e Pedro Gonçalves] e jogadores mais jovens [Pedro Bártolo, Paulo Araújo, Filipe Carneiro]. É um processo normal de renovação e entrosamento", acrescentou.
Daí que seja muito importante encontrarem-se mais vezes… "É com esse objetivo que agora em junho planeamos arrancar a campanha de angariação de fundos [que passará muito pelas redes sociais] para participar no Campeonato da Europa. Não só pretendemos dinheiro para participar no Europeu como para dar a esta seleção estágios e a tal preparação que necessita para atacar o Campeonato da Europa 2015 Divisão C", projetou Pedro Bártolo que é, também, jogador da seleção nacional.

Ambição e 2015: faces de uma mesma moeda
No Europeu de 2015, Portugal vai tentar promoção à Divisão B.
Passando a explicar… O basquetebol em cadeira de rodas está dividido em três divisões: a "A" é o topo, em que as melhores seleções vão aos Paralímpicos, depois a "B" e depois a "C", onde se encontra Portugal.
"É nossa convicção que Portugal tem uma seleção de nível B. Mas por termos ficado arredados [em 2011 e 2013 Portugal falhou a participação no Campeonato da Europa por dificuldades financeiras] do Campeonato da Europa, a seleção baixou um pouco o seu nível e tem de disputar a Divisão C. Estamos à procura agora da melhor forma", referiu Pedro Bártolo.
Esta convicção tem como alicerces o facto de Portugal ter participado, em 2010, no Campeonato da Europa da República Checa na Divisão B. Desceu, mas "deu uma boa imagem" e no campeonato anterior tinha conseguido a manutenção. "Foi histórico jogar duas vezes consecutivas na Divisão B. Há portanto trabalho prometedor e auspicioso mas que foi interrompido e que queremos retomar", disse o coordenador de comunicação da ANDDEMOT.
Sobre a formação de jogadores lusos, pode falar-se em "um-pau-de-dois-bicos" pois se por um lado Portugal já há alguns anos que consegue ter jogadores em Ligas estrangeiras, em particular em Espanha, por outro lado, ironicamente, perde poderio dentro de casa.
"Neste momento temos um número record de jogadores em Espanha, mas, a nível interno, atravessamos o período mais delicado da nossa história. Num campeonato que já tem mais de duas décadas, há cerca de dois anos não se realizou o campeonato português, devido a indisponibilidade financeira".
São necessárias, defendeu Pedro Bártolo, mais sinergias entre a ANDDEMOT, as equipas, as associações, mas sobretudo junto dos hospitais e centros de reabilitação: "Em Portugal falta uma sinergia mais estreita entre hospitais e equipas. As equipas, por falta de meios que não podemos condenar, não apostam no recrutamento. A comunidade médica ainda não recomenda o desporto às pessoas com deficiência no grau em que devia recomendar".
É que de "alento" para a seleção crescer, a "migração" de jogadores com potencial para as Ligas estrangeiras pode vir a transformar-se no "oposto". Ao saírem os jogadores mais competitivos, o basquetebol nacional tende a retroceder, quando o que a ANDDEMOT quer é o contrário: um campeonato mais competitivo, com mais equipas e equipas fortes.

Apoios e divulgação: paradigmas e desafios
Em Espanha a maior parte dos jogadores de basquetebol em cadeira de rodas é profissional, mas, mesmo assim, o país vizinho não é o paradigma ideal. A Itália e a Alemanha podem ser considerados paradigmas em termos de apoio e divulgação. E, em visibilidade, surgiu há pouco a Turquia dada a mediatização da equipa do Galatasaray que acolheu esta modalidade.
De qualquer forma, em jeito de comparação, voltemos a Espanha… O jornal desportivo espanhol "A Marca" fez um especial sobre a Liga dos Campeões de basquetebol em cadeira de rodas. Qual o desportivo português que fez uma fotolegenda sobre o tema? "Além de alguns locais e regionais que se focam nos feitos das equipas da terra ou dos jogadores que nasceram ali e são ali queridos, pouco mais há cá", confirmou Pedro Bártolo.
Também é por isto que a campanha de angariação de fundos vai passar muito pelas redes sociais… Para projetar, divulgar… E, paralelamente, a ANDDEMOT vai privilegiar o contacto com potenciais investidores e com caras conhecidas do desporto nacional para cumprir dois objetivos: provar que TODOS os desportistas são iguais e para chamar gente ao pavilhão.
"Assim que tenhamos angariados alguns fundos, queremos realizar mais jogos… Aproximar mais público da modalidade. Rostos conhecidos: Carlos Andrade do SL Benfica, Miguel Barroca do Atlético [basquetebol em pé] já estiveram connosco. Marco Fortes, do lançamento do peso, entre outros, já disse 'sim'. Mostram às pessoas que são desportistas como nós! Eles próprios estão a dar a cara e a reconhecer isso ao se juntarem generosamente a este projeto", descreveu Pedro Bártolo.
A seleção portuguesa volta a reunir-se em outubro, no Torneio Internacional de Lisboa. Só não o faz antes por dificuldades financeiras mas fá-lo-á com confiança pois rumo ao Euro 2015 tudo é possível. O sonho comanda a vida!

Como nasceu o basquetebol em cadeira de rodas?

Esta modalidade teve início nos centros de medicina dos Estados Unidos da América e de Inglaterra, devendo estar ligada à aposta na atividade desportiva na reabilitação física e psicológica das pessoas com deficiência devido à II Guerra Mundial.
O rol de adeptos e praticantes inclui deficiências motoras, para além das vértebro-medulares, como amputações e poliomielite.
O primeiro registo data de 6 de dezembro de 1946: foi publicado um artigo num jornal americano sobre um jogo de basquetebol em cadeira de rodas.
Por esta altura, surgia em Inglaterra o basquetebol em cadeira de rodas como prática desportiva terapêutica pela mão de Ludwig Guttmann, um médico que introduziu o desporto para pessoas com deficiência como medida terapêutica na reabilitação de lesados da coluna vertebral.
Em 1948 foi criada a Federação Internacional de Desportos em Cadeira de Rodas de Stoke Mandeville (ISMSF), quando decorria os "Jogos de Stoke Mandeville para Paralisados": competição que teve como modalidades o tiro com arco e o pólo em cadeira de rodas.

E em Portugal?

A história do basquetebol em cadeira de rodas em Portugal também está associada aos hospitais de reabilitação, sobretudo nos militares pois aí estavam pessoas com lesões vértebro-medulares e outras adquiridas na Guerra Colonial (1961/1974).
O Hospital Ortopédico de Sant´Ana, na Parede, Cascais e o Centro de Medicina de Reabilitação do Alcoitão foram as instituições pioneiras na promoção e desenvolvimento do desporto para lesionados da medula, amputados e outras deficiências motoras.
A primeira participação internacional da seleção lusa dá-se nos Jogos Paralímpicos de Heidelberg, Alemanha, em 1972. Esta constitui, aliás, a única participação portuguesa na modalidade de basquetebol em cadeira de rodas em Jogos paralímpicos.
Em 1973 Portugal participa nos jogos Stoke Mandeville. Só volta a participar em competições internacionais em 1994.
A nível nacional, na época 1991/92 realizou-se o primeiro Campeonato Nacional. Era responsável pela competição a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD). A primeira Taça de Portugal de basquetebol em cadeira de rodas realizou-se na época 1992/93. Na temporada 1993/94 disputou-se a primeira Super Taça (vencedor do campeonato contra o vencedor da Taça de Portugal).

Entre 1993 e 1996, a FPDD, em colaboração com associações internacionais da área, promove cursos de treinadores e de árbitros e procede-se à classificação "massiva" de jogadores de basquetebol em cadeira de rodas, pelo classificador António Balsinha (professor).
Na temporada 1996/97, a modalidade passa a ser gerida pela ANDDEMOT.
Em 1997 foi a primeira vez que clubes portugueses participaram numa competição internacional oficial.
De 1994 data a primeira experiência da seleção nacional em competições oficiais, no âmbito da IWBF [International Wheelchair Basketball Federation – Federação Internacional de Basquetebol em cadeira de rodas].
Por indicação da IWBF-Europa, a seleção nacional participa nas competições oficiais de clubes, com o nome de "Team Lisboa", um título que finda em 1996. Nesse mesmo ano a equipa lusa participa numa competição internacional já como seleção: foi em Liubliana, Eslovénia.

Jogadores da seleção lusa*

APD-Braga: Jorge Palmeira, Sílvio Nogueira e Gabriel Costa
APD-Lisboa: Marco Gonçalves e Hugo Maia
APD-Sintra: Pedro Gonçalves e João Cardoso
APD-Leiria: Nelson Oliveira
APD-Paredes: Paulo Araújo
AMFIV – Vigo: Filipe Carneiro
Servigeste – Burgos: Márcio Dias e Hélder Silva
CP-Mideba: Hugo Lourenço e Pedro Bártolo

*de acordo com a convocatória de fevereiro de 2014 para os jogos particulares frente à CP-Mideba, Espanha

Equipas portuguesas em números

11 + 10 + 12
APD-Sintra foi campeã nacional de 1995 a 1999, de 2003 a 2008 e de 2009 a 2011; conquistou dez Taças de Portugal e 12 Super Taças

4 + 3 + 2
GDD-Alcoitão foi campeão nacional de 1991 a 1995; conquistou três Taças de Portugal e duas Super Taças

4 + 4 + 4
Os campeonatos foram conquistados pela APD-Lisboa: de 1995 a 1999; os lisboetas têm o mesmo número de Taças de Portugal e de Super Taças: quatro

1 + 2 + 1
A APD-Leiria conquistou o campeonato na época 2008/09; conta com duas Taças de Portugal e com uma Super Taça

1 + 1
Também a APD-Braga tem um título de campeã nacional: foi na época 2012/13, quanto conseguiu a "dobradinha" com a conquista da Taça de Portugal

(dados sobre Campeonato Nacional e Taça de Portugal apurados até época 2012/13; dados sobre a Super Taça até 2011/12; na época 2011/12 não se realizou campeonato nem Taça de Portugal)

2005 – HISTÓRICO
ANDDEMOT destaca que a TV portuguesa transmitiu em direto dois jogos da seleção nacional, no decorrer do Campeonato da Europa – C, disputado em Lisboa. Portugal alcançou a 5.ª posição numa prova em que se sagrou campeã a Bélgica.

2006 e 2007 – SALTO
ANDDEMOT entrega a orientação técnica da seleção portuguesa ao espanhol José Maria Cristo Gonzalez, que leva Portugal a conquistar o campeonato da Europa C, em Dublin, Irlanda, em 2007. Portugal venceu a Sérvia (77-53), a Finlândia (71-43), a Grécia (61-45), e, na final, bateu a Lituânia por 69-60. Conseguiu passar à Divisão B do basquetebol em cadeira de rodas Europeu.

2008 e 2010 – CONSAGRAÇÃO
ANDDEMOT realça a presença de Portugal em dois Campeonatos da Europa – B consecutivos, o que significa que na primeira participação na Divisão B, em Notwill, na Suíça, a seleção lusa consegue a manutenção.

2011 e 2013 – QUEDA
ANDDEMOT conta que Portugal não marcou presença em competições internacionais por falta de apoios.

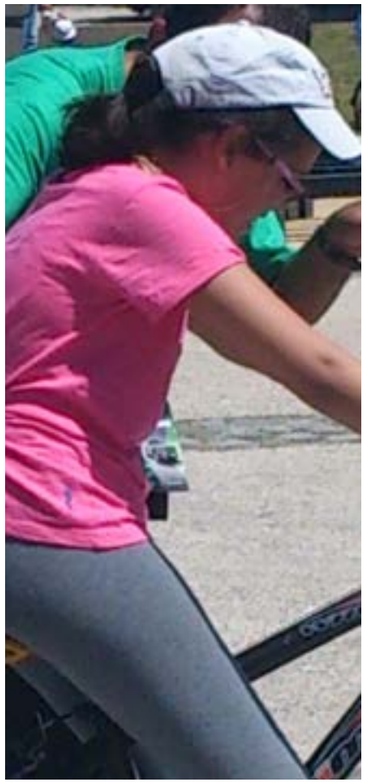
2014 – FUTURO
ANDDEMOT está a apostar numa campanha de angariação de fundos e de divulgação desta modalidade de forma a garantir condições para marcar presença no Europeu-C de 2015, prova na qual anseia conseguir a promoção à Divisão B.

O que é o "Pedalar para Ajudar"?

É desporto… É ensino… É solidariedade… Um apelo! E superação!

O que é que um apaixonado por bicicletas com espirito solidário e um centro que trabalha o desenvolvimento infantil têm em comum? Um conjunto de crianças que descobriram, ao pedalar, a forma de ultrapassar um sem número de dificuldades… É que quando um homem sonha, a obra nasce! Que o diga Rui Pratas e a APPT21/Diferenças… Mas é necessária e importante a ajuda de TODOS

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: Gentilmente cedidas



O projeto "Pedalar para Ajudar" nasceu da Pedalnature (www.pedalnature.com) que já tem cerca de dez anos. Aliado ao gosto pelas bicicletas, Rui Pratas começou a ensinar pessoas a andar de bicicleta junto às suas áreas de residência… Depois procurou ensinar como utilizar este meio de transporte na via pública ou até como acondicionar a bicicleta no carro ou num pequeno espaço como o quarto de um estudante. Está descrita a "Pedal". Eis a "Nature": Cristina Pratas ensina pessoas a construir os seus próprios jardins, sistemas de rega, pequenas hortas de varanda, como ter pequenos animais domésticos como o coelho, a galinha em casa… Cozinhar bolos, pão… Fazer jogos de rua…
"Com o passar dos anos, comecei por evoluir para o ensinamento de equilíbrio em bicicleta destinado a pessoas com obesidade… Crianças dos cinco aos 14 anos que, com alimentação deficiente e que por causa do peso adquirido, deixavam de praticar desporto", descreveu Rui Pratas.

Eis que começaram os passeios e atividades em bicicleta para "Extremo-sedentários" que precisam de bicicletas adaptadas. Essas bicicletas foram concebidas por Pratas "para facilitar a mobilidade reduzida dos membros inferiores" dessas pessoas.
"Como a evolução é constante e queremos cada vez mais ajudar, e porque a palavra por si só faz sentido quando damos toda a energia pelos outros, passei ao projeto 'Pedalar para Ajudar' – www.pedalarparaajudar.org – que tem como objetivo alertar as populações para o facto de que nem só com valores monetários se pode ajudar, mas também através de voluntariado e divulgação se pode atingir objetivos muito importantes no seio das IPSS [Instituições Particulares de Solidariedade Social]".
Rui Pratas empresta, portanto, o seu tempo livre ao "Pedalar para Ajudar". De forma gratuita, utilizando a bicicleta em sintonia com os espaços públicos, coloca todo o seu conhecimento e jeitinho para incentivar mesmo os mais temerosos em prol das pessoas com "Diferenças", como explicou, à Plural&Singular.
Entretanto, Rui Pratas estabeleceu uma parceria com a Associação Portuguesa de Portadores de Trissomia 2 – APPT21/Diferenças, um centro localizado em Lisboa que trabalha o desenvolvimento infantil.
"No Diferenças estão reunidos os médicos e os profissionais de diferentes áreas que se destacam a nível nacional pelas suas capacidades técnicas e conhecimentos científicos. O Diferenças disponibiliza um vasto conjunto de serviços de apoio para todas as perturbações do desenvolvimento", lê-se na apresentação desta instituição publicada no site www.diferencas.net.
O mentor do "Pedalar para Ajudar" que é simultaneamente "instrutor de bicicleta" de muitas crianças e jovens que têm variadas "Diferenças" como dislexia, paralisia cerebral ligeira, síndrome de down, entre outras, quer tornar estas aulas possíveis em todo o país.
"Por isso peço o apoio das empresas para a possibilidade de cederem deslocações e pernoita nas sedes de concelho onde estão estabelecidas. Para que as famílias mais carenciadas e de residência fora dos grandes centros urbanos não fiquem esquecidas", apelou.
No seu período de férias, Pratas, efetua viagens em percursos rurais e ecológicos "com vista a alertar a sociedade para as riquezas existentes nessas rotas assim como chamar a atenção dos canais média para tornarem mediático o trabalho das instituições".
Rui Pratas prevê, de 8 a 29 de junho, fazer a descida do Rio Tejo desde a nascente, em Albarracín,
Espanha, até à foz, em lisboa, com chegada prevista junto à Torre de Belém, por caminhos o mais possível perto do leito do maior rio da Península Ibérica: trata-se do projeto "Tejo21".
Esta viagem tem como objetivo um claro apelo à inclusão e igualdade das pessoas com diferenças, como também, valorizar as potencialidades do rio Tejo e todas as riquezas existentes nas suas margens e caminhos adjacentes.

Para o Jorge agora tudo "parece mais fácil de aprender"
Jorge Gonçalves tem dislexia, pelo que muitas vezes aprender algo novo parecia um "bicho-de-sete-cabeças" a juntar àquela dificuldade com a orientação…
"O meu filho Jorge conseguiu, mais uma vez se superar e ultrapassar mais uma dificuldade. Com a preciosa ajuda do 'pedalar para ajudar', personificada pelo Rui [Pratas], que fez da diferença força e nos proporcionou esta tamanha alegria de ver o Jorge pedalar para ele próprio ajudar a ser mais livre. Livre de preconceitos e tabus. A dislexia motora existe. Enfrentemo-la com força e perseverança e o desfecho será este. Parabéns Jorge! Parabéns Rui! Obrigado 'Pedalar para ajudar'. Bem hajam!", relatou, à Plural&Singular, o pai do Jorge, Armando Gonçalves.
Já o menino, conforme confidenciou Rui Pratas, revelou há pouco tempo, numa das aulas, que agora tudo lhe "parece mais fácil".

Rui Pratas, de 41 anos, é condutor de veículos pesados e um apaixonado por bicicletas

Sofia Santos, de 16 anos, tem Trissomia 21

PARA PODER APOIAR ESTA CAUSA
Pedalar para Ajudar
pedalarajudar@gmail.com
www.pedalarparaajudar.org
www.facebook.com/pedalarparaajudar
APPT21/Diferenças
geral@diferencas.net
www.diferencas.net

Catarina… A um pedal de acompanhar os primos!
Quando Isabel Guimarães, mãe de Catarina Guimarães, falou à Plural&Singular, a menina somava seis aulas com Rui Pratas: "Verificam-se grandes progressos desde o primeiro dia", contou.
A Catarina, que tem uma "Diferença" de caráter neurológico ligeiro, tem aulas no Parque das Nações, em Lisboa, e "está empenhada". Aliás, conforme relatou a mãe, "pois até se levanta mais cedo ao domingo para poder ir às aulas do Rui Pratas".
"Tem sido importante, pois é uma atividade de caráter motor que passará a ter caráter sociofamiliar muito importante, pois a Catarina irá conseguir 'andar de bicicleta' com o pai e com os primos, em vez de ficar à espera que eles cheguem", descreveu, entusiasmada, Isabel Guimarães.

João Pinto e a Vela Solidária

Um exemplo... Uma mensagem!

Para promover a vela adaptada junto de pessoas com deficiência, o velejador João Pinto, vice-campeão europeu, percorreu a costa algarvia em nome do projeto Vela Solidária. Mais do que um atleta, eis um passador de mensagens que promete "não desistir facilmente" *Por Paula Fernandes Teixeira*

Fotos: Gentilmente cedidas por Vela Solidária

João Pinto começou a praticar vela aos dez anos de idade, tendo continuado assiduamente na modalidade até aos 20. Desde cedo participou em campeonatos a nível nacional e em diferentes classes.
Com a vela, João Pinto diz ter conhecido muitas pessoas. Criou muitos laços que acabaram por o marcar como velejador e como pessoa.
"E claro que o impacto que a vela teve na minha vida como paraplégico é de relevar. Permite criar objetivos e ter motivação para enfrentar as dificuldades do dia-a-dia", contou, à Plural&Singular.
João Pinto ficou paraplégico, devido a uma lesão medular, há cerca de dois anos, mas não deixou o desporto, muito menos a vela, modalidade pela qual se apaixonou totalmente e através da qual tenta transmitir mensagens de força.
Treina todas as semanas pelo menos duas vezes: ao sábado e ao domingo e por vezes às sextas-feiras.
"Treinamos em Portimão no Iate Clube da Marina de Portimão. Na maior parte das vezes treina-se dentro do rio mas também fora da barra. Eu também faço natação e ginásio todos os dias exceto ao fim de semana", descreveu.
Tanta dedicação está na base do facto de acreditar que o desporto lhe mudou a vida tanto antes, quando começou a ser atleta em tenra idade, como depois de ficar paraplégico, Ponto?
"O desporto mudou a minha vida pelo facto de existir. Eu adoro desporto e agora estou numa fase em que estou a acabar um curso de treinador de vela e posso vir a ter a oportunidade de me dedicar a tempo inteiro a algo que adoro. Estou a viver desporto a tempo inteiro", contou João Pinto.
Será então este velejador um exemplo? É ao próprio que a Plural&Singular pede a resposta: "Sem dúvida. Acho que a minha vontade fala por si. A minha lesão tem apenas dois anos e meio e vejam tudo o que consegui".
Sim! Um atleta que é mais do que tudo um conquistador e passador de mensagens tem razões para empunhar o rótulo de "exemplo".

João Pinto sagrou-se vice-campeão europeu da classe Access 303, no Campeonato da Europa de Vela Adaptada, disputado em Arbon, na Suíça, em 2013.

E, provando que a "coragem" e a "determinação" são palavras sinónimas de "exemplo" e de "mensagem", podendo, neste caso, ser sintetizadas através da vela, João Pinto aceitou um novo desafio… De 17 a 20 de abril percorreu a costa algarvia para promover a prática da vela adaptada junto de pessoas com deficiência.
"Isto surgiu um pouco por causa do Francisco Lufinha, atleta de kitesurf português que bateu o recorde do mundo a realizar 568 quilómetros seguidos da nossa costa portuguesa. Foi simples, o Luís [Luís Brito, vice-presidente da associação promotora da iniciativa Vela Solidária e mentor do projeto] surgiu com a ideia. Fez-me a proposta e eu logo sem pensar aceitei o desafio".
Com a travessia a bordo de uma embarcação à vela adaptada ao seu grau de incapacidade, sendo acompanhado por uma embarcação de apoio, João Pinto procurou promover a vela adaptada.
Durante cerca de três dias, João Pinto percorreu as cerca de 90 milhas do percurso entre Lagos e Vila Real de Santo António, com paragens nos portos de Portimão, Albufeira, Vilamoura, Faro e Tavira.

João Pinto já praticou vários desportos. Com cinco anos iniciou-se na natação pura. Antes dos dez conheceu o ninjutso (arte marcial) e a vela. Aos 14 anos conheceu os trampolins e praticou durante fi-lo dois anos, numa altura em que já também se iniciou no pólo aquático. Na adolescência, em contexto escolar, dedicou-se ao futebol e ao atletismo. Depois dos 18 anos começou a jogar futebol de 11 num clube. No mesmo verão já tinha uma equipa que rolava em vários torneios no Algarve. Por essa altura decidiu também experimentar desportos radicais. Ao se tornar eletricista profissional, iniciou outra faceta: demonstrações de bicicletas de freestyle com uma equipa que dá espectáculos de saltos de motos, a FMX Spirit Team.

Plural&Singular (P&S) – Que balanço faz da travessia pela costa algarvia?
João Pinto (JP) – Acho que a viagem correu bem. Conseguimos passar nos portos e espalhar a mensagem do trabalho que a Vela Solidária tem vindo a realizar em relação à projeção da vela adaptada no Algarve. Foi conseguida mais uma parceria o que significa que os objetivos estão a ser alcançados graças a iniciativas deste género. É também importante sensibilizar a comunidade mais debilitada e mostrar às pessoas que mesmo com limitações dá para fazer o "impossível". Penso que também consegui provar que não vou desistir facilmente.

P&S – Acha que em Portugal é dado o reconhecimento merecido aos atletas de desporto adaptado?
JP – Muito sinceramente, Portugal para mim é a Vela Solidária e o Luís Brito porque é com estas pessoas que tenho conseguido alcançar estes feitos depois da lesão. É de salientar que se não fossem eles eu nunca seria campeão nacional ou vice-campeão europeu e se de alguma forma estou a ser exemplo é graças a eles. Infelizmente é difícil ser reconhecido e apoiado. Todos os esforços em termos de divulgação, angariação de fundos para participação nos eventos, condições para praticar vela, apoios de materiais necessários para pessoas debilitadas… Enfim tudo o que envolva o desenvolvimento da vela adaptada… Em Portimão acontece por causa da Vela Solidária que é liderada pelo Luís Brito e graças a todas as suas parcerias que felizmente estão a aumentar.

Paralímpicos Rio2016
Questionados sobre projetos futuros, tanto os responsáveis do Vela Solidária como João Pinto destacaram os Paralímpicos Rio2016, um projeto "ambicioso".
"Estamos a preparar-nos para começar um projeto de apuramento para os Jogos Paralímpicos, no Brasil, mas isso envolve embarcações que têm custos elevado. É difícil conseguir os apoios necessários. Não quero criar expectativas. Quero primeiro navegar contra os melhores para tentar inserir-me nesse leque", referiu João Pinto.
"O João está mais que preparado, mas necessita de um grande financiamento, quer para o barco, quer para as deslocações para as provas. Nesse sentido, todo o apoio que possamos receber é bem-vindo!", apelaram os responsáveis do Vela Solidária.

"Um exemplo e um temível adversário"
"O João Pinto é uma pessoa determinada e focada nos objetivos e sempre pronto a ajudar o próximo. Foi um jovem rebelde e sempre ligado a atividades desportivas radicais. Sempre se rodeou de imensos amigos e assumiu o papel de líder nas várias actividades em que esteve ligado. A nível desportivo o João Pinto é um exemplo e um temível adversário. Apesar disto, o João tem sempre uma perpectiva formativa e de amizade ajudando todos a obterem melhores resultados" – João Pinto pela voz dos responsáveis do projeto Vela Solidária.

Projeto Vela Solidária

O projeto Vela Solidária, iniciativa da Associação Cultural Teia d'Impulsos, existe desde fevereiro de 2011 e no final de 2012 foi lançada a escola de vela adaptada, como fruto de uma parceria com a Associação Portuguesa da Classe Access e o Iate Clube da Marina de Portimão.

De acordo com os responsáveis do projeto, "esta escola surgiu da necessidade de criar uma resposta que ultrapassasse, no que respeita a objetivos, o trabalho que desde o início estava a ser feito com a deficiência".

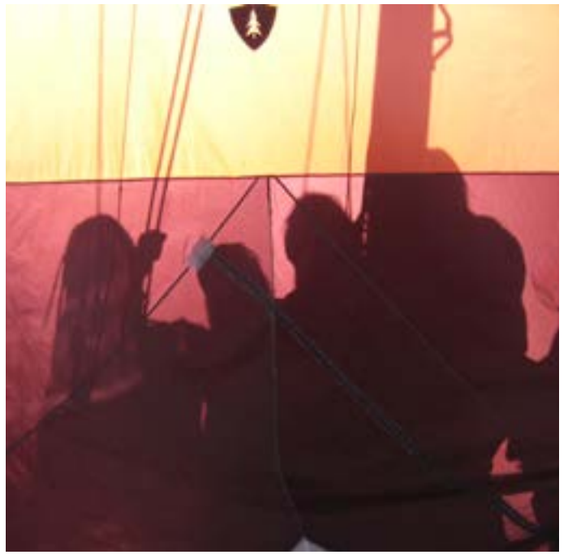
A escola também resulta de parcerias com o Centro de Atividades Ocupacionais e com a unidade de reabilitação profissional do Centro de Assistência Social Lucinda Anino dos Santos (CASLAS), localizado em Lagos.

"As oportunidades para as pessoas com deficiência são bastante reduzidas. Porém está provado que é importante estimular as pessoas com deficiência para que a qualidade de vida aumente em resultado dos benefícios adquidiros durante atividades como a vela", defenderam os responsáveis do projeto.

A Vela Solidária tem dois níveis de atuação, sendo uma delas as atividades protocoladas com instituições que trabalham diariamente com pessoas com deficiência. Neste contexto são realizadas atividades semanais ou quinzenais. Neste momento são 50 os beneficiários entre Portimão e Lagos e outros tantos realizam atividades pontuais em Lisboa e no Porto.

O segundo nível de atuação da Vela Solidária é a escola, na qual são realizados dois treinos semanais. O projeto já participou em três provas de âmbito nacional. Atualmente existem cinco velejadores em Portimão.

VELA SOLIDÁRIA
Portimão Business Center
Av. Afonso Henriques, Edifício "A Fábrica", Bloco A, Loja A
8500-502 PORTIMÃO
vela.solidaria@gmail.com
geral@velasolidaria.pt
282 480 900 / 91 745 47 79
NIB 0038.0000.4041.7581.7719.0 (BANIF)
IBAN PT50.0038.0000.4041.7581.7719.0
www.velasolidaria.pt



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Pedro Bártolo
Jogador de basquetebol CP Mideba

Basquetebol em cadeira de rodas espanhol, uma bússola a não ser esquecida

Há quase um ano atrás a sorte bateu-me à porta, presenteando-me com um convite do CP Mideba, equipa do escalão máximo do basquetebol em cadeira de rodas (BCR) do país vizinho, para representar as suas cores na temporada 2013/2014. Pelo meio, a mediação e vontade abnegada do Hugo Lourenço em ajudar, um dos ícones dos estremenhos e do BCR português, revelaram-se determinantes, e assim tudo chegou a bom porto.
Coibindo-me aqui de mencionar, em prol da ética pessoal e desportiva, as incidências mais particulares da dinâmica da equipa, que aqui e ali condicionaram o meu progresso como atleta, ressalto o legado amplamente positivo desta experiência, que mantida em "sigilo" perde um alcance pedagógico vital. Feito o recorte do pulsar emocional que poderia enviesar a minha partilha convosco, passo, sem mais delongas, a explicar o "porquê" do BCR espanhol constituir um paradigma, que negligentemente continuamos a perder de vista.
Primeiro, o desporto adaptado em terras de "nuestros hermanos" configura-se numa separação assumida entre reabilitação, lazer e competição, sem que nenhuma destas valências, iguais em proporção e importância, se imiscuam mutuamente e, por arrasto, se comprometam.
No caso do basquetebol em cadeira de rodas espanhol, a componente terapêutica e recreativa fica a cargo das equipas que competem nas Ligas das Comunidades Autónomas e/ou na segunda divisão nacional, sem que tal signifique a adopção de um comportamento isolacionista. Pelo contrário, as sinergias com a alta roda da modalidade estão bem patentes, permitindo aos atletas que se evidenciem em níveis inferiores transitar para o patamar da excelência competitiva ou até mesmo equipas transmutarem o seu pendor lúdico para um perfil profissional.
Também a formação não é deixada ao acaso, havendo espaço e acompanhamento especializado de acordo com as diversas expetativas dos praticantes. Afinal, o usufruto da atividade desportiva não se cinge ao encalço de uma carreira ao mais alto nível, consignados, e balizados pela literatura, que estão os benefícios no desenvolvimento físico e psicossocial dos jovens, tanto mais nos que têm uma deficiência, onde a recuperação/ganho de autonomia, e o subsequente controlo sobre a sua vida, é a meta antes de qualquer outra. Um cenário totalmente contrastante com a realidade vivida em território nacional.
Por cá, a associação permanente, e exclusiva, de desporto adaptado a reabilitação, sob o olhar tépido e, muitas vezes, conivente dos organismos tutelares, reduz a pessoa com deficiência a um mero peão na sua própria existência, vítima das suas limitações, qual labirinto sem fim, para quem o desporto se afigura como não mais do que um lenitivo. E assim, meus caros, não se faz jus nem aos que encaram o desporto como um complemento de lazer e/ou melhoria da condição física na vida diária, nem aos que almejam atingir a profissionalização, pois o estímulo competitivo é a força motriz, independentemente da circunstância e objetivo.
Virando o foco para o que foram as minhas vivências, na División de Honor, a primeira divisão espanhola, a colheita de tudo o que descrevi desemboca em pavilhões sempre bem compostos, adeptos na verdadeira aceção da palavra – e não apenas familiares e aqueles ligados à estrutura da modalidade -, uma aproximação genuína e enérgica da comunidade local à equipa, sendo frequentes as perguntas e as interpelações dos habitantes da cidade de Badajoz sobre o nosso desempenho, uma cobertura mediática massiva e periódica, naturalmente mais expressiva nos grandes jogos, e, acima de tudo, um entendimento generalizado de que um paraatleta tem o mesmo mérito que um atleta.
Será esta a principal diferença num despique entre Portugal e Espanha: temos que começar a ver paraatletas e não "deficientes" a praticar desporto.

pcand

Campeonato da Europa de Futebol de 7 para Atletas com Paralisia Cerebral

Decorrente duma candidatura bem sucedida por parte da PCAND (Paralisia Cerebral – Associação Nacional de Desporto) junto da entidade internacional que tutela a modalidade, terá lugar na Cidade da Maia, entre os dias 20 de julho e 3 de agosto de 2014, uma das provas mais importantes do calendário competitivo internacional da modalidade.

A perspectiva internacional
De acordo com o ponto de vista de perceção cultural desportiva ao serviço de todos, o Euro Football 7-a-side Maia 2014 surge no seguimento do esforço promocional e evolutivo que a modalidade tem ostentado no nosso país.
Sob a égide da CPISRA (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association), a prova será organizada pela PCAND, no âmbito da Cidade Eueopeia de Desporto Maia 2014, pelo IPDJ (Instituto Português do Desporto e da Juventude), pela Câmara Mucicipal da Maia e pela Associação de Futebol do Porto.
O Europeu decorrerá entre os dias 23 de julho e 2 de agosto, tendo como palcos principais dois estádios municipais – Dr. José Vieira de Carvalho e Dr. Costa Lima – e mais dois para sessões de treino – os Municipais de Pedrouços e Cutamas. O pontapé de saída será dado no dia 23 de julho pelas 20h00, após a cerimónia de abertura (18h00), com um jogo de carácter muito importante para a seleção portuguesa, o confronto com seleção de Inglaterra.
A prova reunirá as melhores seleções de Futebol de 7 do continente europeu, sendo garantido um espetáculo desportivo competitivo e fiel aos valores e princípios que norteiam o desporto de alto rendimento. As seleções que participarão na competição: Portugal, Dinamarca, Inglaterra, Finlândia, Alemanha, Irlanda, Holanda, Rússia, Irlanda do Norte, Escócia e Ucrânia. De destacar que a Rússia é a atual campeã Paralímpica.
Para estar a par das notícias, resultados, calendários e outros conteúdos relevantes, poderá visitar o site promocional do evento (eurofootball7aside.com) ou a página do Facebook. Em breve será apresentado o site oficial da competição.

A dimensão nacional e a seleção de Portugal
A nível nacional, a Paralisia Cerebral – Associação Nacional de Desporto (PCAND) é responsável pela organização das provas da modalidade, nomeadamente do Campeonato Nacional (por jornadas) e do Campeonato de Portugal (jornada única, por eliminatórias).
Para além da vertente de Futebol de 7, a PCAND organiza ainda, com o mesmo formato, competições de Futsal. Estão atualmente inscritos 71 atletas, de cinco associações/ clubes: APC Lisboa, Boavista FC, APPC – Arda, APPC – Vila Urbana de Valbom e FC Porto. Na próxima época desportiva prevê-se a participação de mais um clube oriundo da zona de Braga. No sentido de promover ainda mais a modalidade, a PCAND organiza, pontualmente, campos de treino para os jovens praticantes interessados.
Em Portugal, tal como em muitos outros países, o futebol desperta atenções e paixões por parte da comunidade em geral, o que contribui para um aumento crescente de interesse, de competitividade e de protagonismo, aos quais o nosso país não é exceção.
Em consonância com este fator, foi retomado o projeto da seleção nacional, que teve um interregno de alguns anos, procurando alcançar uma posição meritória no panorama internacional e visando a qualificação para os Jogos Paralímpicos de 2016 e/ ou de 2020.
Este projeto foi reassumido, após uma prova internacional realizada no Porto em 2012, o FOOTIE 7, onde foi aferido o nível competitivo da nossa seleção e que desencadeou o reinício das actividades da seleção. Apesar da evidente motivação, existe a consciência de um longo caminho a ser percorrido e do trabalho árduo implícito neste trajeto. O volume de estágios e de participações em provas internacionais é uma evidência dessa consciência. Para além do FOOTIE 7, a seleção participou no Torneio Internacional de Ibi-Alicante (2012) e na Taça Intercontinental CPISRA de Barcelona (2013).
O objectivo imediato consiste no apuramento para o Campeonato do Mundo da modalidade que decorrerá no próximo ano e, em complemento, o apuramento para a próxima edição dos Jogos Paralímpicos Rio 2016, ou para os Jogos de 2020, em Tóquio.
Para tal, será fundamental a participação, com sucesso, no Campeonato da Europa. Venha até à cidade da Maia e apoie a nossa seleção.

CULTURA

É uma calçada portuguesa, com certeza

Pela objetiva de Marta Ferreira

A ideia saiu da gaveta em janeiro, tem poucos meses de avanço, mas vai dar muito que falar. No Projeto D'Eficiência a fotógrafa Marta Ferreira já retratou três pessoas e espera continuar a fotografar muitas mais.

Texto: Sofia Pires
Fotos: Marta Ferreira

"Por trás de uma máquina só eu sei o que vejo…"

Fotógrafa Marta Ferreira

Não há pessoas feias quando Marta Ferreira está a fotografar. Quem o afirma é Sílvio Nogueira, o primeiro modelo, neste projeto, que acredita que a fotógrafa faz sempre milagres.
"Na verdade não considero que faço milagres, apenas fotografo para além do que os olhos veem e se as pessoas forem boas e bonitas no seu interior, metade da minha fotografia está feita", refere a fotógrafa.
A fotografia sempre foi uma paixão na vida de Marta Ferreira mas foi em 2006 que virou profissão. Por sua vez, o contacto anterior com pessoas com deficiência no Centro de Paralisia do Porto e na Associação de Paralisia Cerebral do Porto que, juntamente com o bacharelato de professora de Ensino Primário, indiciaram que o caminho da fotógrafa estaria cruzado com as vidas de pessoas com deficiência.
Marta Ferreira sempre teve "vontade de mostrar ao mundo, que estar numa cadeira de rodas, por exemplo, não é sinal de fraqueza, mas sim de força e determinação". Embora a fotógrafa tenha tido algumas colaborações pontuais, ainda não tinha surgido 'O' projeto em representação de toda esta perspetiva que defende.
Marta Ferreira quer mostrar que "as deficiências fazem parte da vida", que estas pessoas devem ser olhadas da mesma forma, mas também quer mostrar que quem não tem nenhuma incapacidade deste género se deve considerar sortudo.
Neste momento, há mais modelos por fotografar, do que os que Marta Ferreira já enquadrou na objetiva da máquina, num exercício tão singular em que só a fotógrafa sabe o que vê. A verdade é que o projeto nasceu em janeiro de 2014 e foram três as pessoas que até ao momento retratou: Sílvio Nogueira, Telma Fortunas e Gabriel Costa.
Tem em agenda uma mão cheia de pessoas com diferentes incapacidades e espera encontrar "outro tipo de pessoas com coragem para se deixarem fotografar para este projeto".

No fundo, as sessões de fotografia são momentos de dar e receber: "Eles adoram a experiência, ficam com fotos diferentes e artísticas e eu ganho amigos para a vida e uma boa dose de autoestima e coragem para seguir em frente com qualquer projeto sem medos nem receios", confessa a fotógrafa.
O Projeto D'Eficiência ainda mal começou e já faz eco no Brasil. Marta Ferreira foi convidada por um admirador, que acompanha o trabalho da fotógrafa há anos, para atravessar o oceano e estender este projeto além-fronteiras. São tudo provas de um balanço que já é possível fazer. Positivo é de certeza e, em simultâneo, revelador de uma arte pouco explorada, em Portugal, com pessoas com deficiência.
Este projeto desafia preconceitos ainda muito entranhados mas a fotógrafa não se inibe de mostrar pessoas e incapacidades numa só fotografia. Não esconde nem dissimula nada e isso nota-se nas imagens que capta. Sílvio Nogueira tinha razão: realmente não há pessoas feias quando Marta Ferreira está a fotografar.

Silvio Nogueira é do Porto, joga basquetebol e anda em cadeira de rodas devido a um acidente de automóvel.

Gabriel Costa é de Braga, designer, joga basquetebol e ficou sem uma perna porque foi atropelado por um camião quando era criança.

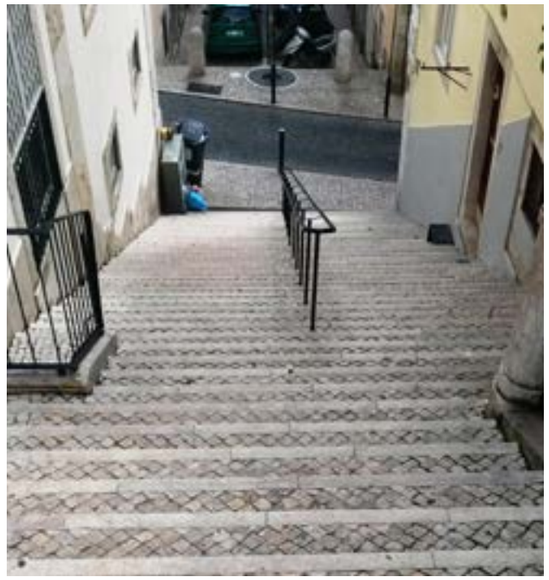
Telma Fortunas é de Lisboa, farmacêutica e anda em cadeira de rodas devido a um acidente de automóvel.

É uma calçada portuguesa, com certeza

Sim ou não à retirada da Calçada Portuguesa dos passeios de Lisboa? Seria, provavelmente, esta a pergunta se o referendo se impusesse. Qual era o resultado da votação? Isso já não se sabe, mas há quem seja a favor e quem seja contra. Uma autêntica campanha 'eleitoral' que ganha força com o Plano de Acessibilidade Pedonal da Câmara Municipal de Lisboa (CML).

Texto: Sofia Pires
Fotos: Gentilmente cedidas

A polémica foi lançada com a aprovação do Plano de Acessibilidade Pedonal da Câmara Municipal de Lisboa (CML), a 17 de fevereiro de 2014. Mas, embora alvo de controvérsia, a Calçada Portuguesa é apenas um dos pontos a considerar na eliminação das barreiras arquitetónicas até 2017 previstas neste documento.
O que se quer no fundo com estas medidas é facilitar a mobilidade de todos - não só das pessoas com deficiência, mas também dos idosos, das grávidas, de alguém que tenha partido um membro ou tenha sido operado, quem empurra carrinhos de bebés ou transporta malas pesadas, por exemplo.
Para a presidente da Associação de Defesa do Património de Lisboa (ADPLx), Aline Hall de Beuvink, a capital portuguesa há muito precisava de um plano de acessibilidade. "Veja-se os passeios, sempre povoados por carros, sem controlo, ou o mero multibanco, que é, habitualmente, colocado de uma maneira que pessoas com mobilidade reduzida têm imensa dificuldade em utilizá-lo. Ou, para dar outro exemplo, a sinalização para invisuais, como os semáforos, o metro, etc.", enumera.



A presidente da Associação Portuguesa de Deficientes (APD), Ana Sesudo, das barreiras de acessibilidade existentes destaca o rebaixamento dos passeios, mas, segundo o diretor da equipa responsável pelo Plano de Acessibilidade Pedonal da CML, o arquiteto Pedro Gouveia, são tantos os problemas a corrigir que "se começasse por enumerar todos era difícil chegarmos ao fim".
Para além das barreiras físicas naturais, como é exemplo a inclinação da cidade das sete colinas, o arquiteto destaca as caixas de eletricidade, as paragens de autocarros, os pilaretes – o maior inimigo dos invisuais - os sinais de trânsito que são mal colocados, a falta de aviso de obras ou de alterações, etc. etc.
"E há um inimigo grande à acessibilidade em geral e para a mobilidade reduzida em particular: o estacionamento selvagem, que por egoísmo viola o mais elementar dos direitos de circulação. Vamos iniciar um trabalho que passa pelas autoridades policiais, pela empresa da mobilidade de Lisboa e pelas Juntas de Freguesia para 'acabar' com estas barreiras móveis", adianta Pedro Gouveia.
Até aqui, tudo de acordo sobre a necessidade de um Plano de Acessibilidade Pedonal para remover as barreiras arquitetónicas de Lisboa, mas quando se fala da retirada da Calçada Portuguesa instala-se a discordância entre estas e outras entidades. Umas sustentam que a Calçada Portuguesa é um pavimento desconfortável que é preciso substituir recorrendo a alternativas mais seguras, outros defendem este legado histórico considerando que o piso não é perigoso se for de qualidade, bem colocado e com a manutenção necessária.
"O Plano, na parte relativa à Calçada Portuguesa, tem levantado muita polémica desde que foi anunciado" admite um dos três elementos do grupo informal Lisboa (In) Acessível, Carina Brandão - esta equipa pertence atualmente ao Grupo de Trabalho do Plano de Acessibilidade Pedonal. "Este plano não refere que se vai acabar com a calçada, mas que esta vai ser substituída por outro tipo

de piso, apenas em alguns locais, não históricos, onde a calçada não tem qualquer valor artístico e patrimonial", adianta Carina Brandão em entrevista à Plural&Singular.
Ana Sesudo diz que também a APD já foi, informalmente, contactada por parte dos responsáveis do plano para participar na sensibilização da população sobre este assunto, "porque sabem, à partida, que vão ter algumas opiniões contraditórias".
Na opinião desta entidade, que defende os direitos das pessoas com deficiência, "a Calçada Portuguesa tem que ser revista porque é um pavimento que tem dificultado a mobilidade das pessoas e, em alguns casos, impede mesmo a deslocação das pessoas e a participação na vida pública".
Com motivos geométricos ou figurativos alusivos a atividades regionais, a calçada portuguesa está espalhada pelo chão de Portugal, formando um manto de calcário e basalto que, harmoniosamente, disposto, todos calcam ora distraídos, ora atentos a tamanha beleza artística.
Mas as pessoas com mobilidade reduzida estão longe de passar distraídas por este ex-líbris português, considerado responsável por muitos acidentes.
"A calçada artística é muito bonita, no entanto, é um mau piso para circular, principalmente, devido à trepidação ocasionada pela irregularidade do pavimento composto por vários blocos de pedras sequenciais cujo resultado final nunca é totalmente liso e, porque a sua pedra calcária, conjugada com a inclinação do terreno, é especialmente escorregadia, nomeadamente em dias de chuva". Quem o diz é Carina Brandão, que lança um desafio aos defensores acérrimos da Calçada Portuguesa: que os cidadãos sem problemas de mobilidade se sentem numa cadeira de rodas e percorram uma distância considerável sob a Calçada Portuguesa, para verificarem as dificuldades de circulação inerentes a este piso.
Aline Hall de Beuvink da ADPlx, insurge-se em defesa da Calçada Portuguesa ao explicar que nas zonas inclinadas deve-se colocar o basalto por que é mais rijo e não permite escorregar. "O calcário, com a erosão e a sua natureza mais 'maleável', é o responsável pelas partes escorregadias da calçada! Agora, diga-me: quantas zonas inclinadas têm mais pedra escura que branca? Já pode ver os ataques à calçada que têm vindo a ser feitos….", acusa.
Ana Sesudo assume que a APD tem uma posição semelhante em relação à colocação deste pavimento. "Já me têm dito que a Calçada Portuguesa não é colocada da forma mais correta, nem da forma original e é, por isso, que depois mais facilmente se degrada, sofre muitas transformações, é muito irregular, abre buracos com muita facilidade e, portanto, para quem se desloca em cadeira de rodas, para quem usa canadianas, para quem usa andarilhos ou até para quem não usa nenhum destes acessórios mas que tem uma mobilidade mais reduzida,

impede muitas vezes a deslocação na via pública", refere a presidente.
Para a ADPLx se a calçada fosse feita por profissionais, igualmente como a sua limpeza e manutenção, o pavimento não seria perigoso. "Aliás, o lioz que tendem a colocar é muito mais escorregadio e arriscado que os blocos de pedra da calçada", defende Aline Hall de Beuvink. Para a presidente da ADPlx a forma como os calceteiros profissionais colocam a calçada é "uma verdadeira arte" – seja ela feita com desenhos, ou toda branca. "É arte, e é arte urbana. E só é perigosa se for mal colocada e maltratada", remata.
Esta opinião é partilhada pela presidente da direção nacional da Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal (ACAPO), Ana Sofia Antunes, que, com 32 anos e cegueira congénita, assume "a sensação permanente de perigo", por causa da inclinação, do pavimento escorregadio, "das pequenas pedras que lhe rolam debaixo dos pés e da permanente aproximação a covas sem pavimento". Esta realidade acompanha a dirigente associativa desde sempre - desde os primeiros passos, quando ainda era pequena.
"A Calçada Portuguesa é bela e é segura, quando bem-feita. Para ser bem-feita, por profissionais verdadeiramente qualificados, com anos de experiência, os quais, infelizmente, também já vão escasseando na nossa cidade, torna-se cara", afirma Ana Sofia Antunes.
São várias as entidades que afirmam que os argumentos utilizados para a retirada da Calçada Portuguesa não são os verdadeiros e que não estão a ir de encontro à causa do problema – má aplicação e falta de manutenção por questões economicistas - como é o caso da Associação Nacional da Indústria Extrativa e Transformadora (ANIET) e do Fórum Cidadania LX.
O MyiArts, uma entidade de apoio às artes, cultura e turismo até criou uma petição contra a retirada da Calçada Portuguesa que, até ao momento, reuniu 2479 assinaturas. A ADPlx juntou-se e subscreveu a petição, mas também está a tentar sensibilizar os grupos parlamentares para a questão.
Segundo a ADPlx, está-se a atacar a manifestação do problema, mas as verdadeiras causas não estão a ser focadas. Para Aline Hall de Beuvink as principais causas são: falta de profissionalismo de quem coloca a calçada, negligência da câmara na sua vistoria e manutenção e o estacionamento selvagem. "E vão continuar a acontecer, mesmo com qualquer outro tipo de piso, já temos casos desses por Lisboa, pois todo o pavimento requer quem saiba colocá-lo, quem verifique a sua colocação e quem o mantenha".
E se por um lado Ana Sofia Antunes da ACAPO chama aos defensores da retirada da Calçada Portuguesa "um movimento de perigosos radicais, constituído maioritariamente por pessoas com mobilidade reduzida", por outro, o grupo Lisboa (In)Acessível considera que "a discussão tem sido inquinada por pseudopatriotas e puristas da cultura lusitana, que não se preocupam minimamente com os problemas de acessibilidade, segurança e conforto a que a calçada sujeita os cidadãos, principalmente os mais vulneráveis".
Ou seja, a polémica está lançada e também acarreta opiniões divergentes mesmo no seio das entidades que defendem os direitos das pessoas com deficiência.
Mas o grupo informal Lisboa (In)Acessível não é contra a calçada artística desde que esta conviva com um piso alternativo adequado à segurança das pessoas em geral - introduzindo-se passadeiras noutro material que não escorregue e não provoque vibrações a quem circula em cadeira de rodas.
"Não queremos ver destruído o património, nós também amamos a cidade como os demais! Mas para quem tem uma lesão medular, este tipo de pisos e a sua trepidação desencadeiam o processo de espasticidade, contração muscular, associado a dor e a impossibilidade de controlar os membros afetados, empurrando-os para o chão", explica Carina Brandão.
Também a ADPLx não é indiferente e "compreende" quando alguém afirma que a Calçada Portuguesa é "desconfortável", mas volta a remeter a justificação para esse desconforto às causas do problema que tem vindo a enumerar. "Porque, ainda hoje, e em locais que são habitualmente dados como exemplos de pisos planos e regulares nas suas cidades – como a Áustria, a Alemanha, a Polónia, a Inglaterra – esses mesmos países utilizam a calçada portuguesa para assinalar zonas de presença de peões e passagens de transeuntes, incluindo zonas para pessoas de mobilidade reduzida! Portanto, o problema tem que ser resolvido na sua base, e não no seu resultado final", relembra Aline Hall de Beuvink.
O diretor da equipa responsável pelo Plano de Acessibilidade Pedonal da CML assume que a calçada mosaico, também chamada calçada artística, "tem "grande valor cultural e grande qualidade construtiva" e diz que "é um grande erro" pensar que se tem de "escolher entre o Património e os direitos das pessoas com deficiência".
"A calçada mosaico começou a ser feita em espaços públicos de referência, como o Rossio e a Avenida da Liberdade. Era, e a que sobra ainda é, belíssima. Mas era feita com muito vagar, por artesãos muito experientes. As pedras estão tão bem cortadas e encaixam tão bem, que nem as sentimos. Estamos a andar sobre um autêntico puzzle", descreve Pedro Gouveia.
É por isso que o arquiteto considera que "a generalização da calçada a todos os passeios de Lisboa foi um erro", porque fez com que a calçada perdesse grande parte das suas qualidades.

É neste contexto que Pedro Gouveia entende ser necessário distinguir entre a calçada artística e os 'ajuntamentos de pedras', "que não merecem esse nome e só causam problemas" e que não precisam de calceteiros, bastam 'arrumadores de pedra'.
"E isso está a matar o ofício, e a ameaçar este nosso património - um produto artesanal, que para ter qualidade tem de ser feito com tempo, em pequenas quantidades, por mãos experientes. Nenhum produto artesanal resiste à produção em grandes quantidades. Isso é o primeiro passo para o seu declínio", afirma o arquiteto.

"

Se queremos mesmo proteger a Calçada à Portuguesa e valorizá-la como marca identitária, temos de ser exigentes com a sua qualidade. E como diz o Povo, não podemos 'querer o sol na eira e a chuva no nabal'. Como já dissemos, a calçada é feita à mão. Os calceteiros são artesãos. A qualidade dos produtos artesanais depende da experiência, do vagar, do cuidado". Diretor da equipa responsável pelo Plano de Acessibilidade Pedonal da CML, Pedro Gouveia

A par da classificação da Calçada Portuguesa que se constitui como património histórico e artístico, para o grupo Lisboa (In)Acessível "deve haver também uma aposta na manutenção e recuperação da calçada artística de boa qualidade, nas zonas de maior impacto histórico e, nos casos gravosos para a circulação dos peões, substituir a calçada por pavimentos lisos e amigos do peão".
É por isso que Carina Brandão considera que esta discussão polémica deveria passar antes por encontrar "estratégias eficientes de manutenção e qualificação constante da calçada, bem como estratégias inovadoras de melhoria da acessibilidade, segurança e conforto pedonal".
Embora, aparentemente, com opiniões opostas tanto Carina Brandão do grupo Lisboa (In)Acessível como Ana Sofia Antunes da ACAPO parecem considerar que o caminho certo passa por preservar a Calçada Portuguesa 'boa' e retirar a 'má'.
"Ora, o que defendo é que se invista o dinheiro que existe, em fazer boa manutenção da verdadeira Calçada Portuguesa, nas zonas históricas e turísticas da cidade e que, por outro lado, se trate de começar a poupar dinheiro e a investir nas condições de segurança dos peões que transitam na restante cidade, onde prolifera a calçada de má qualidade, repleta de buracos e pedras soltas, substituindo-a por pavimentos lisos, suaves, amigos do peão", diz a dirigente da ACAPO.

"

O argumento para estas substituições é o mais óbvio: Lisboa é uma cidade para as pessoas, para todas as pessoas. Se para subir do Chiado ao Largo do Carmo há uma rua que tem uma inclinação acima da média, que tem calçada vidrada em mau estado, que não é artística, logo porque não substituir por um piso que seja aderente, que seja 'confortável'?" Diretor da equipa responsável pelo Plano de Acessibilidade Pedonal da CML, Pedro Gouveia

As alternativas são várias. "Nenhum pavimento é adequado a toda a cidade, e por isso uma coisa que não vamos fazer é saltar de um problema para outro, ou dizer que não se vai fazer mais calçada. Faz-se, se houver a garantia de que ela é feita com qualidade", afirma o arquiteto Pedro Gouveia.
O Plano de Acessibilidade Pedonal da CML propõe a substituição gradual dos pisos onde a calçada não seja artística ou onde a pedonalidade seja difícil, mas não contempla a retirada de toda a Calçada Portuguesa porque "não faz sentido" e "é incomportável para o município".
A escolha de soluções bonitas que valorizem a imagem da cidade, ou seja, a estética, não pode ser o único critério de seleção. "Primeiro temos de considerar um conjunto de critérios objetivos, de que pouca gente fala, mas que são básicos: custo de execução, custo de manutenção, segurança e conforto para os peões, nomeadamente para as pessoas com mobilidade condicionada…", enumera o diretor da equipa responsável pelo Plano de Acessibilidade Pedonal.

Segurança ou poupança?
Então afinal o que está, verdadeiramente, em causa: um pavimento mais seguro ou um pavimento mais económico, considerando que a 'boa' Calçada Portuguesa é segura, embora cara?
A ADPlx acusa a falta de um estudo económico para provar que a Calçada Portuguesa é mais dispendiosa na sua colocação e manutenção que outro tipo de pavimento. "Como poderão afirmar isto?! Não há um levantamento das zonas mais problemáticas com a respetiva justificação; não há a apresentação concreta e direta da melhor alternativa. Achamos que a ideia de retirar a calçada não foi bem equacionada", considera Aline Hall de Beuvink.
Segundo o Manual da Calçada Portuguesa publicado pela Direcção Geral de Energia e Geologia (DGEG) este pavimento empedrado de pedra natural "com base em calcários assentes e dispostos no solo de forma mais ou menos homogénea" alia as características de durabilidade e de grande beleza estética às da vantagem económica de poder ser restaurado recorrendo à pedra original sempre que for necessário remover o pavimento para outros trabalhos. Ou seja, se for preciso abrir o passeio por algum problema de condutas, recoloca-se a mesma calçada sem 'remendos' inestéticos…
Mas o fator tempo também é equacionado nas 'contas' de Pedro Gouveia ao considerar que a qualidade dos produtos artesanais não é compatível com a produção em grande escala. "A calçada não está a ser "bem-feita" porque não há produto artesanal que em grandes quantidades e em pouco tempo possa ser bem-feito", refere.
Lisboa está repleta de autênticos 'postais' de Calçada Portuguesa, mas também tem muitos maus exemplos espalhados e a atrapalhar a circulação de peões. Sabe-se que a 'boa' Calçada Portuguesa é segura, mas mais cara… Pedro Gouveia não especificou que pisos serão alvo de substituição ou de restauro tendo em consideração a ausência ou existência de valor artístico ou histórico.

A Calçada do Combro, em Lisboa, é uma rua muito inclinada que tinha apenas calçada de calcário e onde se intercalou com cubos granito para ser menos escorregadia.

Um dos melhores exemplares de Calçada Portuguesa, de acordo com a ADPlx, deixou de existir. "O Terreiro do Paço que, por ação e vontade da Câmara já deixou de ser terreiro ao colocarem degraus na praça e retirou a calçada portuguesa que lá estava, que era plana, e cujos desenhos eram, na realidade, verdadeiras assinaturas dos antigos calceteiros de Lisboa".
Para Aline Hall de Beuvink o piso atual da Praça do Comércio, com apenas quatro anos, "além de irregular, já começa a dar sinais de degradação", mas a somar a este caso, a dirigente considera a Rua da Vitória, na Baixa, e o miradouro de Santa Catarina outros exemplos que representam 'ataques' à Calçada Portuguesa em zonas históricas.

"

Mas, não deixa de ser irónico que Lisboa tenha sido considerada pelo Financial Times como uma das cidades mais bonitas do Mundo por causa da calçada portuguesa, e agora a Câmara Municipal da própria cidade queira destruir aquilo que a caracteriza", refere.

Já se fala em ameaça ao património. "Mas não é a Câmara que o está a ameaçar", lança o arquiteto responsável pelo Plano de Acessibilidade Pedonal que insiste que não se pode chamar 'património' a tudo e não se podem "implementar medidas especiais de proteção se tudo for 'especial'".

"

A calçada portuguesa já está em extinção há alguns anos, desde o momento em que esta começou a ser colocada por meros operários executivos, ao invés de calceteiros qualificados. A calçada portuguesa artística encarada outrora como o pavimento lisboeta predominante, já só é utilizada nalgumas zonas da cidade, também devido aos seus onerosos custos. Nas zonas novas já se equaciona o recurso a outros pavimentos mais baratos, de mais fácil manutenção e conforto para os cidadãos". Membro do grupo Lisboa (In)Acessível, Carina Brandão

"Em relação á calçada, não creio que se acabe com o património assim do nada, acredito sim que vamos ter mais municípios a tentar fazer calçada com mais qualidade.Temos de distinguir para poder classificar. E temos de classificar para poder proteger", remata o arquiteto Pedro Gouveia.

CULTURA

A história da Calçada Portuguesa em traços largos

A Calçada Portuguesa, desde o reinado de D. João II no século XIV, tem vindo a difundir-se pelo mundo inteiro, mas foi no século XIX que se consolidou como calçada artística e é, agora, em pleno século XXI, que tem vindo a deparar-se com novos desafios…

"Foi uma das expressões culturais que marcou o urbanismo nos países onde Portugal estabeleceu a Lusofonia – veja, por exemplo, algumas cidades brasileiras, onde as pedras da calçada foram levadas de Portugal e lá colocadas, ainda hoje preservadas", refere Aline Hall de Beuvink da ADPlx.

O estatuto ninguém lho tira, foi conquistado ao longo de séculos e há provas dispersas por todo o planeta de que este pavimento não é um pavimento qualquer… Este legado histórico da construção romana e árabe, mas, assumidamente, portuguesa será incompatível com os tempos atuais?

Em 1930 existiam cerca de 400 calceteiros reconhecidos e enviados para todo o mundo para empedrar calçadas portuguesas em solos estrangeiros…a calçada portuguesa está, realmente, espalhada por todo o mundo e o reconhecimento da importância da técnica de aplicação da Calçada Portuguesa fez com que em 1986 fosse criada a Escola de Calceteiros da Câmara Municipal de Lisboa.

"É, verdadeiramente, uma forma de arte urbana e que, desde o século XIX, se afirmou como um manto de calcário e basalto que cobria as ruas de Lisboa, tendo sido levado esse jogo de branco e preto, muito cedo, para outras zonas do país", revela a presidente da ADPlx.

A continuidade deste ex-líbris, segundo o Manual da Calçada Portuguesa publicado pela DGEG está ameaçada pelo aumento dos custos de manutenção das pedreiras e equipamentos e pelas dificuldades ambientais e legislativas que hoje enfrentam. A própria produção da matéria-prima pode comprometer o futuro desta imagem de marca portuguesa.

Mas há muita gente ainda que vive desta atividade extrativa artesanal e especializada que tem a importância social 'espelhada' no monumento ao calceteiro – inaugurado em 2006, na baixa pombalina.

É o reconhecimento do calceteiro como um artista. E os calceteiros assinam os trabalhos, como verdadeiros artistas que são.

Mas nos dias que correm contam-se pelos dedos os artesãos que dominam a arte de assentar a pedra. "Lisboa conta, presentemente, apenas com quatro calceteiros, os únicos com a capacidade técnica e artística para fixar e recuperar a calçada nos passeios públicos e, caminhando esta profissão a passos largos para uma completa extinção", revela Carina Brandão do grupo Lisboa (In) Acessível.

A 'brigada' de calceteiros insuficiente põe em causa a qualidade do trabalho. "Por isso mesmo há que conseguir fazer uma distinção básica: a calçada à portuguesa que tem verdadeiro valor patrimonial, histórico e arquitetónico, e aquela calçada à portuguesa, de terceira ou quarta categoria, mal feita e mal acabada, que cobre a quase totalidade dos passeios dos bairros da cidade, sejam eles simples áreas comerciais, de escritórios ou bairros residenciais".

É indiscutivelmente uma marca cultural e histórica, caracteristicamente portuguesa. E, para proteger essa importância e evitar a extinção deste legado, a ADPLx está a tratar da candidatura da calçada portuguesa a Património Mundial da UNESCO.

As cores mais tradicionais são o preto e o branco, mas também se usam, o cinza, o bege-acastanhado e o rosa-alaranjado ou avermelhado. E as características e as vantagens não se ficam por aqui: é ambientalmente sustentável já que regula a temperatura e a permeabilidade do solo na cidade.

"Permite uma maior permeabilidade dos solos – o que, no caso de Lisboa, é fundamental, visto a cidade ter vários caudais de água que, em tempos de chuva mais forte, poderá ter cheias gravíssimas se estiver pavimentada de outra forma – e, se forem bem colocados, não serão perigosos", reafirma Aline Hall de Beuvink.

De acordo com o Manual da Calçada Portuguesa publicado pela DGEG, ocorrem problemas posteriores à colocação deste pavimento se a sub-base da calçada for mal compactada originando a cedência do terreno e fazendo com que as pedras se soltem. Também se as juntas forem demasiado largas causa o 'arrancamento' da calçada e buracos desagradáveis – as juntas devem ser uniformes e devem obedecer à medida padrão e as pedras assentes devem estar ao mesmo nível e o pavimento deve ser plano.

O Manual aconselha que o pavimento seja rebaixado junto às passadeiras e que é preciso ter cuidado na aplicação das pedras junto às tampas, caixas e cercaduras - é necessário colocar uma fiada à volta destes objetos para garantir que as pedras não se desprendem.

Há diferentes tipos de qualidade da calçada e por isso deve ser analisada a calçada apropriada a cada obra para que não se "transmita uma má imagem das capacidades da Caçada Portuguesa como pavimento". Este manual aponta as obras públicas como sendo as que mais consideram o custo da obra em depreciação da qualidade do trabalho.

"

Para quem não saiba, aqui ficam os números: um metro de calçada à portuguesa bem feita, bem aplicada, trabalhada, tem um custo de aplicação de cerca de quarenta euros. Esta é a verdadeira calçada à portuguesa, sólida, permeável e que garantidamente, dura décadas. Temos depois a grande maioria da calçada de Lisboa, a qual é mais barata, atingindo valores aproximados de vinte euros o metro quadrado, mal feita, com pedra sem qualidade, a qual, feita no intuito de que dure o maior tempo possível, acaba por ser impermeabilizada, para que possa resistir, designadamente, aos frequentes assaltos dos automobilistas lisboetas, que acham que um passeio é sempre uma excelente opção para aparcar". (Aline Hall de Beuvink)

No fundo, o que está em causa, segundo o Manual da Calçada Portuguesa publicado pela DGEG, são as boas práticas de execução da Calçada Portuguesa.

InArte, até para o ano!

Os seis dias do InArte – Encontros Internacionais de Inclusão pela Arte deste ano intercalar foram marcados por nomes muito fortes na área da dança inclusiva. Mas o destaque da programação foi o laboratório Unlimited Encounters desenvolvido no âmbito do Projeto de Cooperação Europeia Unlimited Acess, do qual a Vo'Arte é coorganizadora.

Texto: Sofia Pires
Fotos: Gentilmente cedidas pela Vo'Arte

Foto: Artur Maurício

Foto: Maria Gomes

O In'Arte em números

5
edições

6
dias desta edição

5
eventos

50
horas

18
pessoas ligadas à organização

21
parceiros

17
artistas convidados

200
participantes

Esta foi uma semana intensiva de reflexão e prática sobre as fronteiras entre corpo, movimento e deficiência na dança, que se centrou no laboratório artístico Unlimited Encounters, em duas masterclasses e numa mostra de vídeo nos géneros documental e vídeo-dança.
O laboratório Unlimited Encounters, que juntou 30 participantes entre bailarinos, intérpretes e coreógrafos nacionais e internacionais com e sem deficiência, explorou os métodos e os conceitos dos diversos coreógrafos. "A partilha de experiências através de uma linguagem que aposta no confronto entre o corpo, as suas limitações e o movimento", foi, segundo a bailarina Ana Rita Barata, a tónica central destes encontros.
A edição deste ano contou com coreógrafos e artistas consagrados na área da dança inclusiva que vieram até Lisboa no âmbito deste projeto europeu, do qual a Vo'Arte é coorganizadora juntamente com o British Council (Reino Unido), Onassis Cultural Centre (Grécia) e Croatian Institute for Movement and Dance (Croácia). Este evento bianual, que assenta no mote "inclusão pela arte", neste ano intercalar mais dedicado à formação, apresentou também os filmes "Where to?" de Krunoslav Marinac, "7 minutes with Claire Cunningham" de Francesca Pedroni, "2 and 2 are four" de Pedro Sena Nunes, "ProBand" de Caroline Bowditch e "Apetece simplesmente ser" de Maria Mónica.
Nas masterclasses, em «From small things big things grow», Caroline Bowditch levou o público numa viagem pela sua vida e por todos os obstáculos que teve de ultrapassar para alcançar o sonho de ser bailarina e coreógrafa num mundo sem espaço para a diferença.
Em «Eu sou som», Miguel Horta e Simão Costa mostraram que, afinal, o som, para além se ser ouvido, pode também ser visto.
"Foram seis dias de investigação e análise de novas estratégias de trabalho e interação de pessoas com necessidades especiais, que comprovaram que há, indubitavelmente, lugar para todas as pessoas se afirmarem e intervirem na criação artística, sejam, ou não, portadoras de deficiência", pode ler-se na nota publicada no site da Vo'Arte.

Foto: Artur Maurício

Título: Crónicas do Avô Chico – Nostalgia da minha infância no Alentejo
Autoria: Pedro Jardim
Editora: Chiado Editora (2012 – 2ª edição)
Preço: 8,00 €

São as saudades do avô que levam o autor do livro a relatar as memórias de infância e as vivências vividas em Vila Viçosa nas férias de verão.
Este livro conta episódios do quotidiano, fala em tradições e cultura alentejanas, apresenta poemas do avô poeta e reúne, ainda, um glossário dos termos e regionalismos locais em que "os laços afetivos se cruzam com as aprendizagens lúdicas".
Segundo o escritor esta obra tem tudo a ver com a temática da inclusão e das aprendizagens. "É nos afetos das experiências individuais vividas que se constrói o Ser e as aprendizagens. O avô Chico sabia disso instintivamente e o Pedro recebeu como uma dádiva cada um dos saberes aprendidos. Assim deveria ser a escola inclusiva: professores com alma de avô. Um livro de memórias, memórias de infância repletas de afetos, afetos puros e genuínos", refere.
As ilustrações são de Cíntia Almeida e constituem, de certa forma, uma antevisão do conteúdo a ser abordado.

Género: Audiolivros
Local: Biblioteca Municipal de Coimbra
Site: http://www.cm-coimbra.pt/biblioteca/b309.htm

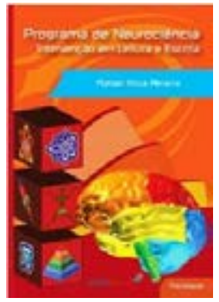
O Serviço de Leitura para Deficientes Visuais da Biblioteca Municipal de Coimbra dá resposta às necessidades específicas, na área da leitura pública, aos cidadãos portadores de deficiência visual.
Dispõe de 861 títulos de livros impressos em Braille e um conjunto de 661 títulos de livros em gravação sonora disponíveis para empréstimo domiciliário.
As mais recentes novidades de audiolivros são: "A Dieta dos 31 Dias" de Ágata Roquete (231 MB), lido por Maria José Pessoa; "A Mãe Terra" de Jean Auel (1,40 GB), lido por Maria José Alegre; "Madrugada Suja" de Miguel Sousa Tavares (968 MB), lido por Pereira Bastos; "Sangue Romano" de Stephen Saylor (1,05 GB), lido por Maria José Pessoa.

Título: Educar e Comunicar na Surdez
Autoria: Madalena Baptista
Venda: info@oficinadidactica.pt
Preço: 10,00 €

Doutorada em Ciências da Educação no domínio da Educação Especial, a autora tenta mostrar, com este livro, como se pode e deve encarar a surdez e qual a melhor forma de comunicar com a criança surda sem a privar da sua identidade, permitindo-lhe uma inclusão simultânea no mundo dos ouvintes e dos surdos.
A sociedade em geral, pais e professores, podem contribuir para uma maior autoestima e felicidade da criança surda que, por sua vez, tem o direito à diferença e à igualdade de oportunidades.

Título: Método DOLF – Desenvolvimento Oral, Linguístico e Fonológico
Autoria: Ana Severino e Joana Rombert
Venda: info@oficinadidactica.pt
Preço: 12,50€

Este método associa um gesto a cada som (fonema) do português, fazendo posteriormente a ligação à letra (grafema) e é um meio auxiliar na aprendizagem da fala, linguagem, da leitura e da escrita, permitindo à criança ver, ouvir, falar, fazer o gesto e escrever.
Dirige-se a qualquer criança a partir dos quatro anos, com ou sem dificuldades de fala, de linguagem ou de aprendizagem da leitura e escrita e pode ser aplicado por pais, educadores, professores, terapeutas da fala, psicólogos ou outros técnicos que trabalhem nas áreas de fala, linguagem, leitura e escrita – que tenham um bom domínio de todos os sons do português, em casa, sala de aula, na terapia individual ou em grupo.



Título: Programa de Neurociência – Intervenção em Leitura e Escrita
Autoria: Rafael Silva Pereira
Venda: info@oficinadidactica.pt
Preço: 19,90 €

Doutorado pela Universidade da Extremadura, Espanha, em Neuropsicologia da Dislexia e professor do Mestrado em Ensino Especial na Escola Superior de Educação Almeida Garrett, o autor neste livro apresenta um conjunto encadeado de sugestões de natureza prática e lúdica, dirigido à estimulação cerebral e visando a otimização das capacidades especificamente vocacionada para a apropriação das competências, intervenção educativa, tendo como propósito, a promoção da consciência fonológica mediante a exploração da motricidade fina da criança aliada à estimulação plurissectorial.
Este livro explica o modo como o cérebro funciona e formas de estimulação cerebral, e apresenta uma proposta de intervenção em leitura e escrita, fundamentada nos conhecimentos atuais das neurociências para facilitar o processo de aprendizagem da leitura e da escrita do aluno.

Título: "Palco dos Sonhos – Há vencedores e Há Campeões
Autoria: Carlos Dias
Venda: tecnico.sdabraga@gmail.com; cei.sdabraga@gmail.com

"Palco dos Sonhos – Há vencedores e Há Campeões" é o resultado de uma exposição de fotografias de Carlos Dias para promover o Boccia junto das escolas.
O treinador de voleibol entusiasta da fotografia assume que com este projeto quis dizer "estas pessoas são normais estão encerradas num corpo diferente, estão em cadeiras de rodas, têm aditivos ao corpo porque são obrigadas a ter, mas não são assim porque querem".
Os textos desta publicação são do Livro de Honra que acompanhou a exposição itinerante "À Conquista", de onde o autor retirou as frases, as palavras, os contextos e os sentimentos que as fotos provocavam nas pessoas.
"Também achei importante dar uma certa coerência entre aquilo que a exposição é e o livro em si: o dourado das medalhas, o preto, o branco, a cor das fotografias, o vermelho do Braga. O design e a conceção do livro também teve como base pequenos apontamentos para valorizar a exposição passando-a para o livro", explicou.

Turismo acessível no mapa português

Lisboa, Porto e Funchal são os 'lugares' de três novos projetos que, embora por caminhos diferentes, convergem na mesma finalidade: a promoção do turismo acessível.

Texto: Sofia Pires
Fotos: Gentilmente cedidas

O caminho está livre: Go it's acessible

Sedeada em Lisboa e oficialmente criada em junho de 2013, a Milacessos é a cooperativa que gere a marca Go It's Acessible. Esta organização sem fins lucrativos pretende, por um lado 'tirar as pessoas de casa' e por outro servir o turista com mobilidade reduzida e que procura condições de acessibilidade para viajar. Quer criar oportunidades para que as pessoas mais carenciadas tenham igualdade de acesso ao lazer e as que têm condições para pagar as viagens possam usufruir de uma experiência turística satisfatória.

Pedro Brandão, um dos promotores deste projeto, na experiência como guia de pessoas com mobilidade reduzida, apercebeu-se de duas realidades distintas: "A realidade do turista estrangeiro com poder de compra, que tinha a hipótese de viajar, de conhecer outros destinos e a realidade cá em Portugal em que, infelizmente, grande parte das pessoas que tem mobilidade reduzida nem tem dinheiro para comprar uma cadeira de rodas, quanto mais para viajar ou para ir a algum lado", descreve.

Então decidiu avançar, juntamente com mais seis colegas, para a criação deste modelo de negócio: uma espécie de "uma mão lava a outra", já que o sistema em que este projeto multissectorial assenta oferece os serviços de animação turística tanto numa vertente de solidariedade social como numa vertente mais comercial.

"A nossa grande ideia é a promoção do turismo acessível em Portugal. Mostrar que Portugal apesar de não ser totalmente acessível, é um país onde é possível fazer turismo do melhor que existe", revela Pedro Brandão.

Já a pensar no cliente estrangeiro e com mais poder de compra, o promotor da Milacessos assume que a Go it's Acessible foi criada com um fundamento mais comercial: "Lá fora quando se quer viajar para outro país e queremos ver em relação às acessibilidades, as palavras usadas são wheelchair, acessible, então tentámos arranjar um nome que pudesse funcionar dessa forma, já a pensar no hipotético cliente que pudéssemos vir a ter".

Só em setembro 'deram a cara' mas para começarem a criar parcerias aproveitaram o inverno, a época baixa, para fazerem contactos e fazerem protocolos com entidades. "Dizer 'olá, estamos aqui, disponíveis para o que for necessário' e que pensem em nós como mais uma possível ferramenta possível de usar para atrair as pessoas", explica.

Quase a fazerem um ano, o balanço ainda é precoce. Só agora a Milacessos começou a trabalhar diretamente com os cruzeiros que, recentemente, chegaram a Lisboa. E estejam todos atentos ao site e ao facebook da Go It's Acessible! Ainda não há datas marcadas, mas a Milacessos prevê realizar, uma vez por mês, tours gratuitos aos fins-de-semana pelo Rossio e a Baixa Pombalina lisboeta.

A Milacessos é um projeto multissectorial dedicado à promoção do turismo acessível e à igualdade de oportunidades no acesso ao lazer que pretende seguir o que está estabelecido na Convenção para os Direitos da Pessoa com Deficiência da ONU com o intuito de trabalhar a área da animação turística, da formação e sensibilização para estas questões e dos estudos e planeamento.

WATERLILY, um nenúfar a 'flutuar' no Douro
Ana Pinheiro, Inês Oliveira e Olívia Nogueira, com experiência de trabalho na área da deficiência, decidiram pôr mãos à obra e promover atividades de lazer e disponibilizar acompanhamento especializado a este público. O grande Porto ficou assim servido com a empresa de animação turística que criaram por terem verificado constrangimentos no acesso às experiências turísticas por parte das pessoas com deficiência, dos seus familiares e acompanhantes.
"A Waterlily – turismo especializado promove atividades para todos, mas privilegia as expetativas, interesses e necessidades das pessoas com limitações, permanentes ou temporárias, físicas ou intelectuais, e das famílias com crianças pequenas", pode ler-se no site da empresa.
A bolsa de colaboradores desta equipa multidisciplinar conta com técnicos especializados das áreas do turismo, terapia ocupacional, animação sociocultural, história, arquitetura, entre outras que receberam formação para estarem habilitados a tratar da forma mais adequada todas as pessoas, tendo em conta as suas especificidades.
"Estes profissionais, que designamos por 'citypartners', podem acompanhar o cliente em inglês, francês, espanhol, italiano, russo ou alemão, fazendo-o 'sentir-se em casa': um 'citypartner' é isso mesmo, um 'amigo na cidade' que fará o visitante sentir a cidade como sua", refere uma das promotoras da Waterlily, Inês Oliveira.
Foi a falta de oferta no mercado local e regional que fez esta equipa avançar com o intuito de dar resposta às necessidades deste setor relativamente ao segmento de turismo acessível.
Ainda assim a Waterlily assume-se com sendo para TODOS, qualquer pessoa pode solicitar os serviços desta empresa de animação turística que desenha propostas que vão ao encontro das expetativas de cada cliente e das suas potenciais necessidades específicas.
Desde estes roteiros tailor-made, passando ao serviço Ready to Go Tours em que se incluem os roteiros "Porto Essência" e o "No Porto Sê Tripeiro", há ainda animação turística e atividades de lazer para crianças e famílias e muitas experiências waterlily, nomeadamente provas vínicas às escuras, exposições táteis, golfe adaptado, entre outras.

De entre os serviços que a Waterlily propõe ainda se pode destacar o Serviço Stand By You, composto por cuidadores temporários, sempre com a colaboração de técnicos especializados e empresas devidamente certificadas, o transporte através de um veículo monovolume adaptado com plataforma elevatória e a organização de ciclos formativos dirigidos a profissionais que contactam diretamente com este público na área do turismo e lazer.
"Noutro âmbito, podemos acompanhar grupos escolares, associações ou lares, desenhando propostas que proporcionam um descobrir da cidade do Porto e das histórias guardadas nas suas ruas e na sua gente", refere Inês Oliveira.
Para primar pela diferença e satisfazer tanto as necessidades do mercado externo como do nacional foi essencial criar, testar e reformular os serviços e construir uma rede de parcerias estratégicas, neste momento já composta por mais de 40 entidades importantíssimas para o funcionamento da Waterlily, como explica Inês Oliveira.
"A construção desta rede de parcerias baseia-se na premissa de que não há qualquer necessidade de duplicar serviços: se eles existem na cidade e estão disponíveis, há que propor uma articulação entre todos no sentido de proporcionar a qualquer visitante uma experiência única e memorável".
O lançamento oficial da empresa foi em novembro de 2013 e até ao momento têm apostado na divulgação e em algumas atividades de promoção.
O futuro está reservado à expansão dos serviços para o Norte e Centro do país, especificamente, Braga, Guimarães, Ponte de Lima, Viana do Castelo, Aveiro, Coimbra e Viseu. Pretende-se continuar a ir ao encontro das solicitações dos clientes e das empresas parceiras para desenhar propostas à medida - a Waterlily que deve ser encarada como um elemento facilitador para compreender as necessidades e expetativas do cliente e desenhar e tornar a sua experiência significativa e inesquecível.

LUGAR

O próprio utilizador poderá facilmente incluir as acessibilidades, para deficiências motoras ou mobilidade condicionada, dos locais. Caso um utilizador verifique que alguma informação foi colocada incorretamente é possível denunciar o erro para se providenciar a correção.

Aqui vamos nós conhecer o HereWeGo
Chama-se HereWeGo e é uma plataforma de Turismo Acessível com informação para os turistas com deficiência ou mobilidade condicionada sobre as acessibilidades dos locais, para além de permitir reservar um anfitrião que irá mostrar ao turista o local de destino de um modo mais amigável e familiar.
Tudo começou com a candidatura da ideia à StartWEB 2013, um Caça Talentos Madeirense promovido pelo Centro de Empresas e Inovação da Madeira (CEIM), mas rapidamente a ideia avançou para um projeto mais consistente que foi ganhando contornos reais e que agora já está em funcionamento.
"Somos um projeto recente, ainda em fase de teste de conceito o que tem significado imenso trabalho, e uma constante dedicação de toda a equipa e colaboradores", refere uma das promotoras do HereWeGo, Luísa Aguiar.
Em termos práticos pode-se dar uso ao HereWeGo tanto através do site, www.herewegoapp.com, como de uma aplicação para iphone.
Para se ser um anfitrião é preciso preencher o registo, indicando o tema da visita ou experiência, fazer uma pequena descrição da mesma, onde se realiza, quanto tempo demora, o preço e para que tipo de deficiências está adaptada.
"O anfitrião é o amigo local que nos recebe de braços abertos e sorriso rasgado e que nos mostra a cidade como só ele a conhece. Que partilha os cantinhos, os segredos e as histórias da sua cidade, tendo sempre em atenção as necessidades de acessibilidade do turista", descreve Luísa Aguiar.
Por sua vez, um turista ao visitar o site encontra a lista de anfitriões e de potenciais visitas disponíveis para escolher.

A plataforma HereWeGo apenas pode ser utilizada acedendo ao site, www.herewegoapp.com, ou fazendo o download da aplicação para iPhone. O site estará brevemente acessível a todos e a aplicação para iOS, Android e Windows Phone também ainda não está disponível.

Mas a plataforma quer ser mais que uma ponte entre turistas e anfitriões, quer ser o local onde se possa agregar a informação necessária a um turista com deficiência ou mobilidade condicionada, no momento de viajar.
"Pretendemos criar uma rede global de anfitriões locais, empresas com serviços especializados de animação turística, informações sobre eventos culturais acessíveis, locais de estadia acessíveis bem como de transporte e aluguer de equipamento, para que o acesso às acessibilidades esteja em todo o lado", enumera.
A equipa responsável pelo desenvolvimento desta aplicação quer que, no futuro, um turista com deficiência ou mobilidade condicionada, quando pense em viajar pense no HereWeGo como forma de obter as informações que necessita para aproveitar as suas viagens ao máximo.
Para esta aplicação que funciona através de crowndsoursing, é essencial o trabalho em equipa e com parcerias.
"A troca de informação e a colaboração é primordial", afirma Luísa Aguiar.
Uma das características do HereWeGo é a interação com os utilizadores que também podem contribuir para a sinalização dos locais acessíveis ou inacessíveis.
E os contributos têm sido muitos? "Infelizmente não temos tido muitos contributos. Até ao momento verificamos que o maior contributo tem sido dado no norte de Portugal, no Porto", confessa Luísa Aguiar.
Neste momento já há anfitriões na Madeira, Viana do Castelo, Braga, Porto, Aveiro, Lisboa, e Minas Gerais no Brasil. Anfitriões nunca são demais e há muitas cidades para visitar, por isso, inscrevam-se. Qualquer pessoa pode ser anfitriã.
"Redefinam os vossos limites! Procurem, façam reservas, partilhem, conheçam, viajem muito, divirtam-se ainda mais", completa Luísa Aguiar.

LUGAR

Joëlette, uma cadeira todo-o-terreno para pessoas com mobilidade reduzida

Foi a procura - por parte de uma cliente com necessidades especiais que desejava desfrutar, como o público em geral, dos programas de animação turística promovidos sob a marca experience.NATURE® - que motivou a oferta.

Para quem não sabe e nas palavras de uma utilizadora anónima, "a joëlette é uma máquina infernal, uma liteira do séc. XXI arraçada de riquexó, que serve para levar a passear por montes e vales, por cima de toda a folha, qualquer pessoa que tenha dificuldade em pôr um pé à frente do outro".

Este equipamento de transporte de pessoas de mobilidade reduzida que pode ser usado, de forma segura e confortável, onde as cadeiras de rodas não circulam, foi adquirido pelo sistema de crowdfunding.

A Joëlette nunca mais parou, numa lógica inclusiva de passeios e programas mistos. "Este tornou-se um ponto estratégico no âmbito da promoção de atividades pela empresa, pelo que esta oferta passou a ser incluída em todos os programas da marca experience.NATURE®", refere o coordenador de projetos na Desafio das Letras, Luís Jordão.

Os passeios são organizados em várias regiões do país pela Desafio das Letras uma empresa, que além de se dedicar à animação turística, também é responsável pela produção de conteúdos, edições e serviços nas áreas da conservação da natureza e biodiversidade.

"Em termos práticos, os serviços disponibilizados são os passeios do programa experience.NATURE®, que têm vindo a ser regularmente calendarizados em várias regiões do país", afirma Luís Jordão.

Também organizam atividades idênticas para grupos calendarizadas e adaptadas ao cliente final quer sejam famílias, empresas ou amigos da pessoa com mobilidade reduzida. Nas atividades que incluem sempre um passeio pedestre, um workshop e uma refeição ligeira, ao longo de um dia, para conhecer e experimentar a flora silvestre e os produtos tradicionais, os participantes são responsáveis por assegurar a condução do equipamento.

"Com este modelo, o cliente com necessidades especiais paga o mesmo que qualquer outro, e cria-se um ambiente particularmente favorável à entreajuda e troca de experiências", explica Luís Jordão.

E sempre que possível clientes sem necessidades especiais são convidados a utilizar a joëlette para experimentarem a sensação que é ser orientado e ajudado pelos outros.

O balanço positivo desta aquisição está relacionado com a "possibilidade de inclusão e acessibilidade a todo o tipo de locais" por parte, não só de pessoas com deficiência, mas também de idosos, grávidas e crianças pequenas.

O público com mobilidade reduzida não deve ter 'medo' de participar e muito menos achar que vai incomodar. Por outro lado, os restantes participantes têm assim uma oportunidade de aprender a operar a joëlette e de uma forma descontraída poderem ajudar a desbravar 'caminhos nunca antes caminhados' pelas pessoas com mobilidade reduzida.

CONTACTOS

MilAcessos – Go It's Accessible
Info@goitsaccessible.pt
963689439
Lisboa

Waterlily
info@waterlily.pt
932564723
Porto

Herewego
info@herewegoapp.com
Madeira

Desafio das Letras
Luis.jordao@desafiodasletras.pt
939200733
Coimbra

TODO O PAÍS

Prémio Concelho Mais Acessível

Estão abertas as candidaturas, até 30 de junho de 2014, para a primeira edição do Prémio Concelho Mais Acessível, uma iniciativa destinada a distinguir as melhores práticas de acessibilidades nos territórios municipais que o Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.(INR, I.P.) lançou.
A este prémio podem candidatar-se os concelhos de Portugal Continental e Regiões Autónomas que tenham promovido intervenções ou iniciativas em prol da acessibilidade nos seus territórios numa das três categorias do Prémio (Edificado/Espaço Urbano; Lazer/Património/ Turismo; Transportes/Comunicação/Tecnologia).

Concurso de Fotografia da Acesso Cultura

"É possível captar a acessibilidade?" é o tema do concurso de fotografia promovido pela Acesso Cultura e aberto à participação de qualquer pessoa que consiga captar o conceito de acessibilidade. "Haverá uma imagem que possa captar o conceito de acessibilidade – física, social e/ou intelectual?" é a pergunta lançada pela organização desta iniciativa que pretende recolher fotografias "de uma visita a um espaço cultural ou da participação numa atividade cultural que, no entender dos participantes, representa ou ilustra o conceito de acessibilidade".
As fotografias serão colocadas na página no Facebook da Acesso Cultura durante uma semana para as pessoas votarem nelas. A fotografia com mais "likes" ganha o concurso e o seu autor ganha a inscrição gratuita em quatro dos cursos promovidos pela Acesso Cultura.

SUÉCIA

Conferência Internacional de Design Universal 2014

"Três Dias de Criatividade e Diversidade" é o tema da Conferência Internacional de Design Universal que se realiza de 16 a 18 de junho no Centro de Design Ingvar Kamprad, Universidade de Lund, Suécia.
O objetivo desta conferência é explorar o futuro do design universal, juntamente com um grupo diversificado e criativo de profissionais e académicos.
Mais informações através do email: ud2014@design.lth.se

HOLANDA

7.º Campeonato Europa Atletismo INAS

O 7.º Campeonato Europa Atletismo INAS decorre de 12 a 15 de junho em Bergen, na Holanda.

REPÚBLICA CHECA

7.º Campeonato do Mundo Ciclimso INAS

De 16 a 22 de junho decorre em Racice, na República Checa o 7.º Campeonato do Mundo Ciclismo INAS.

6.º Campeonato da Europa Open e Natação INAS

De 16 a 24 de agosto realiza-se o 6.º Campeonato da Europa Open e Natação INAS, em Llberec na República Checa.

SUÍÇA E LIECHTENSTEIN

Campo de Treino e Torneio de Futebol-5 para Jovens com Deficiência

A ANDDI - Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual estará representada por dois jogadores com Deficiência Intelectual, um com Síndrome de Down e um Técnico no Campo de Treino e Torneio de Futebol-5 para Jovens com Deficiência no Campo de Treino e Torneio de Futebol-5 para Jovens com Deficiência que se realiza de 25 a 29 de junho na Suíça e Liechtenstein.

ALFÂNDEGA DA FÉ

Colónias de Férias Inclusivas em Alfândega da Fé 2014

A LEQUE - Associação de Pais e Amigos de Pessoas com Necessidades Especiais em Alfândega da Fé realiza anualmente uma Resposta Social denominada "Colónias de Férias Inclusivas", que tem como objetivo proporcionar atividades adaptadas a crianças, jovens e adultos com Necessidades Especiais durante o mês de agosto.

PÓVOA DE VARZIM

Boccia World Open Póvoa 2014

O Boccia World Open Póvoa 2014 realiza-se de 18 a 23 de junho na Póvoa de Varzim com a participação de mais de uma centena de atletas.
De acordo com informação publicada no site da Federação portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD), vão participar nesta prova "111 atletas e 146 acompanhantes de 18 países".

SANTA MARIA DA FEIRA

Feira Medieval de Santa Maria da Feira

A Feira Medieval de Santa Maria da Feira 2014 decorre entre 31 de julho e 10 de agosto. Em 2014 celebra-se a 18.ª edição da Viagem Medieval em Terra de Santa Maria da Feira. O Rei D. Sancho II é o protagonista desta edição que disponibiliza serviços de interpretação em Língua Gestual Portuguesa, em áreas temáticas e espetáculos pré-definidos, bem como uma visita acessível ao recinto do evento com guia e intérprete em língua gestual e roteiro para pessoas com mobilidade condicionada. No site do evento também haverá informação acessível, com interpretação em língua gestual portuguesa.

PORTO

Curso "Design e Inclusão: mito ou realidade?

O Curso "Design e Inclusão, como conjugar estes conceitos?" está marcado para o dia 2 de junho no Centro Português de Fotografia, no Porto.
O professor Renato Bispo será o responsável por abordar o enquadramento, a evolução e até casos práticos de design inclusivo. Este é o primeiro curso da Acesso Cultura no Porto, com o apoio do Centro Português de Fotografia, da Mala Voadora e da Câmara Municipal do Porto.

FÁTIMA

Santuário de Fátima volta a oferecer uma semana de repouso aos pais com filhos com deficiência

As inscrições, para que os pais que tenham filhos com deficiência em sua casa possam usufruir de uma semana de repouso, devem ser efetuadas até ao dia 15 de junho, junto do Secretariado Nacional do Movimento da Mensagem de Fátima.
O Santuário de Fátima oferece-se para cuidar dos filhos com limitações profundas enquanto os pais usufruem de uma semana de repouso.

LISBOA

III Conferência Anual da Alter – Associação Europeia de Estudos da Deficiência

A III Conferência Anual da Alter – Associação Europeia de Estudos da Deficiência realiza-se em Lisboa de 2 a 4 de julho.
Esta conferência, que terá lugar no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa e visa reunir investigação de âmbito multidisciplinar e internacional, de interesse no domínio das ciências sociais e humanas e relevância para a vida das pessoas com deficiência.

3.º Campeonato Nacional de Equitação

Organizado pela Special Olympics Portugal (SOP) e associações da área, o 3.º Campeonato Nacional de Equitação realiza-se a 6 de junho, entre as 9 e as 17 horas, na Sociedade Hípica Portuguesa, em Lisboa.

ALADI: “Diminuímos a diferença”

Um sonho tornado realidade que une toda a freguesia e comunidade envolvente, afinal o retorno dobra o esforço e o investimento: são dezenas de utentes que “pintam” o dia-a-dia de Lavra, Matosinhos

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Fotos: Gentilmente cedidas por ALADI

“O início foi árduo”, contam à Plural&Singular os responsáveis da Associação Lavrense de Apoio ao Diminuído Intelectual (ALADI) mas, 27 anos depois do nascimento do sonho, o balanço é positivo.
A ALADI ganhou forma porque a comunidade da freguesia de Lavra, concelho de Matosinhos, sentiu que existia uma ausência de respostas para as pessoas com deficiência intelectual.
A ideia começou numa assembleia de freguesia e cresceu quando familiares e amigos de pessoas com deficiência e pessoas solidárias da terra e da área se juntaram ao projeto.
Depois a Junta doou o espaço… Ali mesmo de frente para a Praia da Memória, na zona litoral sul da freguesia, lugar de Pampelido…
Em 1994 teve início o atendimento às pessoas com deficiência intelectual da freguesia e arredores.
Contado o arranque, vamos ao balanço.
“O sucesso na prestação do nosso serviço entendemos que deva ser medido pela longevidade que um utente permanece na instituição, e nesse capítulo temos uma taxa de sucesso na ordem dos 95%. Esta permanência é para a ALADI sinónimo de um serviço atrativo e de qualidade”, descreveram os responsáveis da associação lavrense.
Partindo da perspetiva institucional, eis a perspetiva de integração na comunidade: “Tem acontecido de forma coletiva com a promoção de eventos pela ALADI que permitam à comunidade constatar as capacidades dos nossos utentes na dança, na representação, no desporto adaptado”, acrescentaram.
Sim! Quem em Lavra, aliás em Matosinhos, e porque não dizê-lo, no Grande Porto, não conhece e elogia as famosas sardinhadas da ALADI ou os espetáculos de danças e cantares que se realizam no verão, ou festas como o S. Martinho e a Desfolhada Típica? A banca montada nas festas do Senhor de Matosinhos, romaria que decorre até 15 de junho, é de passagem obrigatória!
Ao longo de todo o ano a ALADI procura inserir os seus utentes em atividades com visibilidade junto da comunidade envolvente, bem como promover o contacto com as artes desde a música, ao teatro e à dança… O calendário da ALADI tem, ainda, um espaço dedicado à solidariedade com a participação dos utentes e colaboradores em recolhas de alimentos para o Banco Alimentar.
Atualmente a ALADI acolhe 32 utentes em Lar Residencial, de um total de 60 utentes que integram também o Centro de Atividades Ocupacionais (CAO).
“O CAO é um espaço de promoção diária: do desenvolvimento de capacidades intelectuais e físicas, de estratégias de reforço de autoestima e de autonomia pessoal e social, de formação dos utentes na interação com a família e com a comunidade, no sentido de agilizar-se a sua integração social”, descreveram os responsáveis da ALADI.
Sobre a angariação de fundos e a sustentabilidade deste projeto, a direção não tem dúvidas e lamenta: “como todas as economias, a social não foge aos efeitos da crise”.
“A responsabilidade social, que era apanágio de um largo número de empresas, traduzindo-se em ações de voluntariado e donativos tem decrescido”, contaram os responsáveis.
Em 2009, contudo, a ALADI conseguiu a aprovação de um investimento no âmbito do QREN/POPH para a construção de um novo Lar Residencial e Centro de Atividades Ocupacionais que vai receber 24 novos utentes.
Em 2011, foi premiada pela Fundação EDP no âmbito do Programa EDP Solidária, na categoria de Hortas Solidárias, com um projeto denominado “Horta Pedagógica para Todos”.
“A área social está obrigada a ter como principal objetivo a sustentabilidade das suas ações e projetos, pois não pode esperar que fundos públicos ou privados suprimam necessidades de financiamento nas circunstâncias atuais”, analisou a ALADI.

CONTACTOS
Associação Lavrense de Apoio ao Diminuído Intelectual
Avenida D. Pedro IV, 420
4450 - 184 Lavra, MATOSINHOS
22 996 6673 // 96 121 84 45
geral@aladi.pt
www.aladi.pt

Plantar para colher

Horta pedagógica e biológica: a integração, responsabilização e interação dos utentes que se traduz em poupança e alimentação saudáveis

Texto: Paula Fernandes Teixeira
Foto: Gentilmente cedidas

A ALADI prepara-se para arrancar, no segundo semestre de 2014, com a segunda fase do projecto "Horta Pedagógica Para Todos".
Vão ser mais 16 talhões para a prática de agricultura biológica que se juntam aos 250 m2 onde os utentes da ALADI já plantam: vários tipos de couve, cenoura, alho francês, tomate, morango, ervas aromáticas, cebola, alface, feijão, batata, melão e melancia, ou seja praticamente tudo o que o clima da zona litoral permita cultivar.
Este projeto teve início em 2011, após a assinatura do protocolo com a Fundação EDP em finais de setembro desse ano, seguindo-se a preparação das estruturas para a criação dos talhões.
"Decidimos protagonizar esta experiência porque os paradigmas do controle alimentar também nos obrigam a ser mais dinâmicos na procura de soluções alternativas à compra de produtos agrícolas certificados, então a ideia chave foi vamos produzi-los nós de acordo com essas regras, daí o projeto ser todo regido pelas regras da agricultura biológica, o que nos traz garantias de uma produção de alimentos saudáveis", descreveram os responsáveis da ALADI.

E este projeto é também muito importante para os utentes porque "significou um alargamento das responsabilidades e atividades do grupo de jardinagem que nos últimos anos tinha ficado reduzido à manutenção dos espaços verdes da instituição".
E como estamos a falar em ALADI, logo em Lavra, não é possível esquecer a importância da comunidade: "outra perspetiva da importância do projeto é o contacto com os outros participantes da comunidade, resultando desta interação uma melhor compreensão das capacidades dos nossos utentes por quem vem de fora e permitindo em simultâneo criar laços de amizade e simpatia entre todos".
O que é plantado e colhido nestes talhões é depois usado na alimentação dos utentes, o que também diminui a dependência do exterior desta instituição. Assim esta atividade lúdica e pedagógica também serve para poupar, até porque os responsáveis da ALADI procuram, no final do ano, "fazer um apuro com base no preço de mercado dos produtos" a concluíram que esta ideia "tem significado alguns milhares de euros de poupança em compra de legumes e outros".

"

O envolvimento dos utentes nas atividades tem sido uma realidade cada vez mais presente no nosso trabalho. Promove desenvolvimento e auto-estima, segurança e utilidade, assumindo desta forma um compromisso institucional. Eles reveem-se nos trabalhos que realizam e nas atividades que participam. O envolvimento e participação dos utentes nas atividades são um forte indicador da sua satisfação e permitem deste modo avaliar e delinear ações futuras", **responsáveis da ALADI.**