

BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



Boletim nº 42 / Janeiro de 2019

PENSE EM QUALIDADE DE VIDA

Neste mês estamos iniciando nossa série de boletins sobre atividade física e inclusão. Até o mês de maio iremos abordar e esclarecer questões acerca dos tipos mais comuns de deficiências, fornecer algumas orientações gerais e propor a inclusão social através da atividade física.

Boa leitura!



#PraCegoVer: Desenho representando uma pessoa com deficiência visual, acompanhado de cão guia.

DEFICIÊNCIA VISUAL

Com o passar dos anos, a terminologia adequada para definir a deficiência foi adaptando-se à evolução da ciência e da sociedade. Afinal, a construção de uma verdadeira sociedade inclusiva passa, também, pelo cuidado com a linguagem. Atualmente o termo correto é “Pessoa com Deficiência”.

Nessa edição vamos conhecer um pouco mais sobre a deficiência visual.

P: O que é deficiência visual?

R: Podemos definir a deficiência visual como a perda, total ou parcial, congênita ou adquirida, da visão. O nível de acuidade visual pode variar, o que determina dois grupos de deficiência:

- Cegueira - há perda total da visão ou pouquíssima capacidade de enxergar;
- Baixa visão ou visão subnormal – temos o comprometimento do funcionamento visual dos olhos, mesmo após tratamento ou correção.

P: Então pessoas com visão subnormal ou baixa visão podem enxergar?

R: Pessoas com deficiência visual são classificadas nessa categoria quando apresentam 30% ou menos da visão no melhor olho, mesmo após todos os procedimentos clínicos, cirúrgicos e correção com óculos comuns. Em geral essas pessoas têm dificuldade de ver detalhes no dia a dia, por exemplo, veem as pessoas, mas não reconhecem a feição.

“Segundo a Organização Mundial da Saúde, cerca de 39 milhões de pessoas no mundo são cegas e outras 246 milhões tem baixa visão.”

P: Quantas pessoas sofrem de deficiência visual no Brasil?

R: Segundo dados do IBGE (2010) mais de 6,5 milhões de brasileiros declararam possuir alguma deficiência visual, esse número representa 3,5% da população. Dentre as deficiências declaradas a mais comum foi a visual.

P: É possível prevenir?

R: Sim. A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que, com um maior número de ações efetivas de prevenção e/ou tratamento, 80% dos casos de cegueira poderiam ser evitados. Entre a população adulta, as principais causas de cegueira são: glaucoma, retinopatia diabética, atrofia do nervo óptico, retinose pigmentar e degeneração macular relacionada à idade (DMRI). Entre as crianças, as principais causas são glaucoma congênito, retinopatia da prematuridade, catarata congênita e toxoplasmose ocular congênita. A consulta e avaliação oftalmológica é de extrema importância para o diagnóstico e a indicação do tratamento adequado a fim de se garantir da saúde ocular.

P: De quais recursos assistivos os deficientes visuais dispõem?

R: Tecnologias assistivas são recursos e serviços que contribuem para proporcionar ou ampliar habilidades funcionais de pessoas com deficiência e, consequentemente, permitir que essas pessoas tenham uma vida independente. Dentre os principais temos a bengala, software e hardware especiais e cão guia.



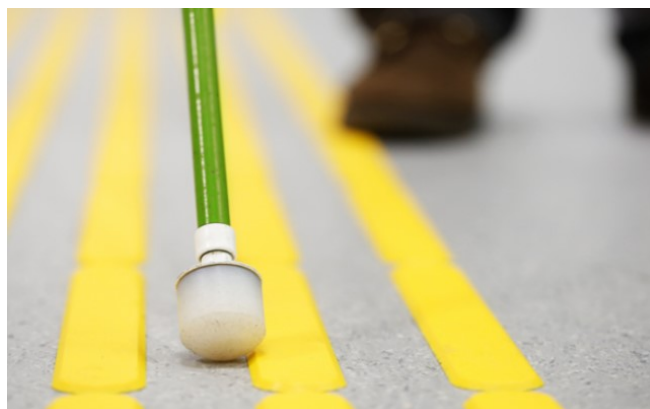
#PraCegoVer: Pessoa com deficiência visual utilizando bengala.

“Quando você encontrar uma pessoa cega atravessando a rua, você pode oferecer ajuda. Nesse caso, posicione-se na frente dela, para que ela possa tocar o seu braço.”

P: O que fazer quando encontrar uma pessoa cega?

R: Algumas orientações gerais podem ajudar:

- Para conversar com a pessoa, não é necessário aumentar ou diminuir o tom de voz.
- Quando encontrar a pessoa com deficiência visual, cumprimente-a e, se for o caso, apresente-se.
- Se você encontrar uma pessoa cega atravessando a rua, pode oferecer ajuda. Nesse caso, posicione-se na frente dela, para que ela possa tocar o seu braço.
- Em relação à pessoa com baixa visão, nem todas usam bengala. Não julgue!
- A bengala verde é usada para identificar a pessoa com baixa visão.
- A bengala com fitas vermelhas significa que, além de a pessoa ter problemas na visão, também apresenta problemas auditivos.
- Não segure a bengala da pessoa com deficiência.
- Avise a pessoa da existência de degraus e escadas. Ajude-a a encontrar o corrimão.
- Ajude-a a sentar, se for o caso, colocando sua mão sobre o assento.
- Não distraia o cão-guia de uma pessoa com deficiência.
- Quando for sair de perto, avise para que a pessoa não fique falando sozinha.
- Se não tiver certeza de como agir, pergunte.



#PraCegoVer: Close de bengala verde tocando o piso tátil.

ATIVIDADE FÍSICA X DEFICIÊNCIA VISUAL

Nesse campo vamos relacionar a deficiência com a prática de atividade física.

P: O deficiente visual pode praticar atividade física?

R: O deficiente visual não só pode, como deve praticar atividade física. Como com qualquer outra pessoa, é necessário realizar a manutenção de sua saúde e bem-estar através da prática de exercícios. Sempre que possível, integrando práticas esportivas que promovam o sentimento de inserção social.

P: Quais os principais benefícios da prática de atividade física por deficientes visuais?

R: Formação e melhoria da imagem corporal, sinestésica, equilíbrio, postura mais adequada, aumento da mobilidade e independência, desenvolvimento da expressão corporal e facial, aquisição de coordenação motora e movimentos de lateralidade, socialização e desenvolvimento de tarefas coletivas.

P: Quais as principais práticas esportivas para deficientes visuais?

R: Para as pessoas com deficiência visual existem os seguintes esportes Paralímpicos: atletismo, hipismo, natação, levantamento de peso, ciclismo, judô, xadrez, remo, futebol (para cegos ou de 5), esqui alpino e golbol (um esporte desenvolvido especificamente para deficientes visuais).

P: Como se dá a prática física de deficientes visuais no lazer?

R: Além das práticas esportivas competitivas, é muito interessante que as pessoas com deficiência visual incluam a prática de atividades físicas em geral como parte do seu cotidiano. Atividades como caminhadas, musculação, pilates, entre outras, podem trazer inúmeros benefícios à saúde física e mental de seus praticantes.

P: Quais são as categorias para competições de deficientes visuais?

R: No meio esportivo existem 3 grandes grupos: B1, B2 e B3. A letra B vem da palavra inglesa *blind*, que em português significa cego.

- B1: cego total.
- B2: atletas com percepção de vultos.
- B3: atletas que conseguem definir imagens.

Se você tem dúvidas sobre alguma atividade física, encaminhe sua pergunta e em uma próxima edição ela será respondida.

Fonte: Manual de Inclusão da Pessoa com Deficiência – Comissão Permanente de Acessibilidade e Inclusão – Tribunal de Justiça do Paraná.



#PraCegoVer: Piso tátil.



#PraCegoVer: Atletas paralímpicos executando uma prova de velocidade.



#PraCegoVer: Atletas paralímpicos durante uma partida de Golbol.



#PraCegoVer Exemplo de aplicação do Sistema Braille.

TESTE SELETIVO

Nos dias 12, 13 e 14 de dezembro ocorreu o teste seletivo para contratação de novos estagiários para o Programa de Ginástica Laboral do Tribunal.

Ao total foram 83 inscritos e após a prova escrita, 11 candidatos foram selecionados para a prova oral.

Os primeiros colocados já foram convocados para entregar os documentos necessários para a contratação.

Após a finalização da contratação, os novos estagiários passarão por uma semana de treinamento e acompanhamentos dos demais professores da casa.

Se você está sem aula, não se preocupe, logo as aulas irão se normalizar!



#PraCegoVer: Foto da aplicação do teste seletivo

ACONTECEU

Semana de Qualidade de Vida Itinerante – Juizados Especiais

Entre os dias 11 e 14 de dezembro aconteceu a primeira Semana de Qualidade de Vida Itinerante do TJPR, organizada pelo PGL. Essa primeira intervenção ocorreu na sede do Ahú dos Juizados Especiais. Foram realizadas avaliações físicas gratuitas em 38 colaboradores interessados.

Para o ano de 2019, o projeto de avaliações itinerantes tomará corpo, passando por diversos locais.

Caso tenha interesse, entre em contato conosco!



#PraCegoVer: Logo da Semana de Qualidade de Vida, que mescla as figuras de uma pessoa em posição de yôga e a representação de uma árvore.



#PraCegoVer: Imagem mostrando o processo de medição de pressão arterial.

VEM AÍ

Publicação eletrônica do Programa de Ginástica Laboral

ANO 2019 – Nº 42

Coordenação e Edição

Rafael Pereira Macedo

Priscila Cassanelli Ratin

Imagens

Pixabay

Freepik

Fale Conosco

PGL TJPR

Rua Mateus Leme, 1470 – 1º
Andar

Curitiba – CEP 80530-010

41 3228-5788

recursoshumanoslaboral@tjpr.jus.br
<https://www.tjpr.jus.br/group/guest/ginastica-laboral>

Retorno das aulas de laboral

Neste mês de janeiro, as aulas de laboral estão retornando nos prédios do Tribunal. Alguns já tiveram o atendimento regularizado e outros terão até o final do mês, devido às férias de alguns professores.



#PraCegoVer: Foto de Servidores e estagiários se alongando durante aula de Ginástica laboral

Retorno da PAUSA ATIVA

As aulas de ginástica laboral via streaming já retornaram com força total. As atividades ocorrem todas as segundas, quartas e sextas em três horários: 14h, 15h30 e 17h30. A professora Sabrina, que já ministrava aulas presenciais, estará assumindo o lugar da professora Fabiana. Contamos com sua presença nas aulas.

Atendimento do Postura em Dia

Os atendimentos realizados pelo Postura em Dia também já retornaram, sendo que a partir do dia 14, todos os prédios anteriormente atendidos já contarão com as atividades. Ligue e agende!



#PraCegoVer: Professora faz alongamento em aluno durante sessão do Programa Postura em Dia

Campanha de doação de materiais escolares

O DGRH e a 2ª Vara da Infância e Juventude de Curitiba estão iniciando uma campanha para doação de materiais escolares para crianças em situação de risco. Contribuir é uma forma de possibilitar condições adequadas de estudo a todos e apostar em um melhor futuro para essas crianças e nossa sociedade.

Fique atento à intranet do TJPR e às informações passadas por nossos professores!

ENVIE SUA SUGESTÃO PARA O PGL

Contamos com seu auxílio para dar sequência ao bom atendimento e melhorar nossos serviços.

Precisamos do seu apoio e das suas sugestões para que possamos expandir as ações do PGL, atendendo satisfatoriamente a todos os colaboradores.

FAÇA MAIS POR VOCÊ! FAÇA MAIS POR SUA SAÚDE! FAÇA GINÁSTICA LABORAL!