

BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



Boletim nº 43 / Fevereiro de 2019

PENSE EM QUALIDADE DE VIDA

Neste mês estamos dando continuidade à 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!

DEFICIÊNCIA AUDITIVA

A convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, ratificada pelo Estado Brasileiro com equivalência de ementa constitucional, em seu artigo 1º afirma que: "Pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimentos de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, os quais, em interação com diversas barreiras, podem obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdades de condições com as demais pessoas".

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

P: O que é deficiência auditiva?

R: A deficiência auditiva é a perda bilateral parcial ou total da audição. Ou seja, é a impossibilidade ou a dificuldade de ouvir. As perdas auditivas podem ser leves, moderadas ou profundas, e a principal dificuldade destas pessoas é a comunicação.

“A deficiência auditiva é a perda bilateral parcial ou total da audição.”

P: Quais as causas da deficiência auditiva?

R: As causas de deficiência auditiva são as mais variadas. Podemos classificá-las de acordo com o momento em que ocorreram: pré-natais, perinatais e pós-natais.

- Causas pré-natais: São aquelas que ocorrem antes do nascimento, como: as devido a fatores genéticos (uniões consanguíneas e síndromes genéticas), doenças (algumas doenças contraídas durante a gestação como a rubéola, sífilis, toxoplasmose, citomegalovírus e herpes, se não tratadas adequadamente), medicamentos e drogas (alguns medicamentos não podem ser usados durante a gravidez por afetarem o sistema auditivo, assim como as drogas que podem afetar o sistema nervoso central).
- Causas perinatais: São aquelas provocadas durante o nascimento como o uso de fórceps durante o parto ou a falta de oxigênio para o bebê.
- Causas pós-natais: Quando a deficiência se manifesta após o parto. Tendo por causas as doenças infecciosas (otite, meningite, caxumba), ruídos (o som alto lesa as células ciliadas e reduzem a capacidade de ouvir) e a idade (a deficiência auditiva provocada pelo avanço da idade é chamada de presbiacusia).



#PraCegoVer Sinal representativo de deficiência auditiva.

P: A deficiência auditiva pode ser revertida?

R: Isso depende do local da lesão do sistema auditivo, que podem ser:

- Condutiva: o agravo está na orelha externa e/ou média, impedindo que o som chegue normalmente à cóclea. Nessa situação a deficiência pode ser reversível se forem realizados tratamentos precoces.
- Neurosensorial: o dano acomete a parte neural do sistema auditivo, impedindo a conversão das vibrações sonoras em estímulos nervosos ou a sua condução ao sistema nervoso central. Geralmente, nesse caso a deficiência é irreversível.
- Mista: Ela é uma combinação da perda auditiva condutiva e perda auditiva neurosensorial. Pode ocorrer devido à má formação craniana por fatores genéticos.
- Central: quando o dano se encontra a partir do tronco encefálico até as regiões subcorticais e córtex cerebral. Nesse caso são totalmente irreversíveis.

P: Quais os graus de comprometimento da deficiência auditiva?

R: As deficiências auditivas podem ser classificadas quanto ao grau de comprometimento. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2014), para adultos podemos considerar:

- Sem deficiência auditiva: limiar tonal até 25 dB
- Deficiência auditiva leve: limiar tonal entre 26 e 40 dB.
- Deficiência auditiva moderada: limiar total entre 41 e 60 dB.
- Deficiência auditiva severa: limiar tonal entre 61 e 90 dB.
- Deficiência auditiva profunda: limiar tonal acima de 91 dB.

P: Quantas pessoas sofrem de deficiência auditiva do Brasil?

R: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2015, existiam no Brasil um total de 28 milhões de pessoas com surdez. Um dos principais fatores para o crescimento da incidência dessa deficiência é o aumento da expectativa de vida dos brasileiros. O Brasil possui mais cidadãos idosos do que em décadas passadas. Entre 60 e 65 anos começamos a ter perdas significativas de audição, intensificadas com o passar dos anos.

“Segundo a Organização Mundial da Saúde, 14% da população brasileira sofre de surdez.”

P: É possível prevenir?

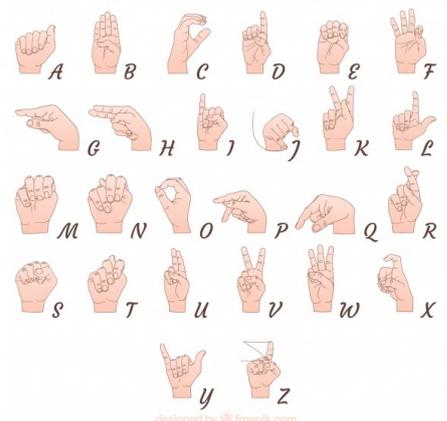
R: Sim. Durante a gravidez, deve-se controlar fatores que podem interferir no feto (hipertensão, diabetes, utilização de drogas), realizar a imunização e controle de doenças que podem levar a infecções congênitas (rubéola, sífilis, toxoplasmose). Durante a infância, deve-se realizar a imunização e controle de doenças infantis (caxumba, sarampo, meningite), orientar para evitar acidentes com a introdução de objetos e hastes de limpeza na orelha, ficar atento aos transtornos das vias aéreas superiores (otites de repetição e outros) e ensinar acerca dos riscos da exposição ao ruído não ocupacional (aparelhos eletrônicos com níveis sonoros elevados). Durante a fase adulta, deve-se instruir acerca de fatores de risco para a audição no ambiente de trabalho (ruído, vibração, produtos químicos) e uso



#PraCegoVer Orelha de idoso com aparelho auditivo.



#PraCegoVer Mão próxima a orelha.



#PraCegoVer Desenho de mãos efetuando o alfabeto de sinais.



#PraCegoVer Mãos de jovens fazendo sinal de “I love you” (eu te amo).



#PraCegoVer Símbolo das Surdolimpiadas de 2019, que serão realizadas no Brasil

de equipamentos de proteção individual (EPI) e ficar atento a alterações da audição, vertigem, chiado ou zumbido no ouvido que devem ser referenciados para avaliação especializada.

P: O que fazer quando encontrar uma pessoa surda?

R: Algumas orientações gerais podem ajudar:

- Ao perceber que está diante de uma pessoa com deficiência auditiva, e na dúvida de como agir, pergunte. Isso pode ser feito, inclusive, de forma escrita.
- Se quiser falar com a pessoa, sinalize com a mão ou tocando no braço dela.
- Evite situações constrangedoras, como pedir que o surdo utilize telefone ou assista a algo com som.
- Sempre se comunique virado para a pessoa com deficiência, evitando barreira visuais, como as mãos sobre a boca.
- Mantenha o contato visual.

ATIVIDADE FÍSICA X DEFICIÊNCIA VISUAL

Neste campo, vamos relacionar a deficiência com a prática de atividade física.

P: O deficiente auditivo pode praticar atividade física?

R: A surdez afeta apenas o aparelho auditivo, não trazendo nenhum outro prejuízo. Desta forma, o desenvolvimento motor de pessoas surdas costuma seguir os padrões de normalidade, não havendo, portanto, nenhuma restrição à

prática de atividade física. Quando a surdez é acompanhada de outra deficiência ou de algum outro comprometimento, as possíveis restrições estarão relacionadas a este outro comprometimento.

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

R: Dentre os demais exercícios, destaca-se as atividades aeróbicas. Elas são muito importantes, considerando que as pessoas que não se utilizam da fala costumam ter uma respiração “curta”, isto é, não enchem completamente os pulmões, deixando, com isto, de expandir a caixa torácica e de exercitar os músculos envolvidos na respiração. Assim, além de todos os benefícios cardiovasculares já conhecidos, no caso dos surdos, as atividades aeróbicas também podem contribuir, indiretamente, para o aprendizado da emissão de sons da fala.

P: Quais as principais práticas esportivas para deficientes auditivos?

R: Os surdos podem praticar qualquer tipo de esporte e de atividade rítmica. No caso dos esportes, não há necessidade de qualquer adaptação nas regras da modalidade. Já as atividades rítmicas, se envolverem coreografia, costumam demandar um pouco mais de tempo de treinamento, devido à necessidade de internalizar o tempo e o andamento da execução dos movimentos sem o auxílio de uma trilha sonora.

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

R: A escolha de atividades físicas para pessoas surdas deve respeitar os mesmos critérios usados para a seleção de atividades para pessoas sem deficiência (condições de saúde, faixa etária, condicionamento físico, interesse, entre outros).

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

R: Por decisão das entidades nacionais filiadas ao Comitê Internacional de Esportes para Surdos, os deficientes auditivos não participam dos Jogos Paraolímpicos, pois não são considerados paratletas. Eles possuem sua organização esportiva própria e organizam, de 2 em 2 anos, as Surdolimpiadas, intercalando os jogos de verão e de inverno, como nas Olimpíadas tradicionais. Para participar dos jogos o “surdoatleta” deve ter perda auditiva, bilateral, de pelo menos 55 decibéis no melhor ouvido. Vale ressaltar que eles não podem usar aparelho auditivo ou implante coclear durante a competição e o treinamento.

Se você tiver 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.

DICA DO LEITOR

Após ler a edição anterior do Boletim Informativo (número 42), o servidor Dorivan Schmitt nos informou que já atuou como voluntário correndo como guia para atletas com deficiência visual.

O grupo de voluntários ao qual ele pertencia chama-se Radar DV e eles costumam treinar no Parque Barigui todas as terças e quintas, às 14h30, e sábado pela manhã, a partir das 8h30.

Quer contribuir com a causa ou apenas ficou curioso e quer saber mais sobre o projeto? Entre no site <http://radardv.com.br/index.html> e tire suas dúvidas.



#PraCegoVer Logotipo do grupo RadarDV

ACONTECEU

Campanha de doação de materiais escolares

Entre os dias 14 de janeiro a 07 de fevereiro, a 2ª Vara da Infância e Juventude de Curitiba e o DGRH realizaram uma campanha para arrecadação de materiais escolares para crianças e adolescente em situação de risco. Os interessados doaram itens de forma avulsa ou o kit completo, elaborado com base nas listas de materis necessários fornecidos pelas escolas. Ao total, foram arrecadados mais de 223 kits completos, além de diversos materias isolados. Agradecemos a todos que contribuíram de alguma forma, possibilitando condições adequadas de estudo a todos e apostando em um melhor futuro para essas crianças e nossa sociedade.



VEM AÍ

Aulas diárias no PAUSA ATIVA

É com grande satisfação que informamos que a partir do dia 18 de fevereiro (segunda-feira), as aulas de ginástica laboral via streaming passarão a ocorrer diariamente. As aulas continuaram a ser transmitidas nos três horários habituais: 14h, 15h30 e 17h30. O professor Giorgio Luca Pagnoncelli, que já ministrava aulas presenciais, assumirá o programa e contará com o auxílio dos professores: Sabrina Campos Machado, Carolina Muraski Severiano e Emily Nadia Cordeiro de Azevedo. Contamos com sua Presença! Faça mais pela sua saúde! Faça uma PAUSA ATIVA!

Publicação eletrônica do
Programa de Ginástica Laboral

ANO 2019 – Nº 43

Coordenação e Edição

Rafael Pereira Macedo

Priscila Cassanelli Ratin



Imagens

Pixabay

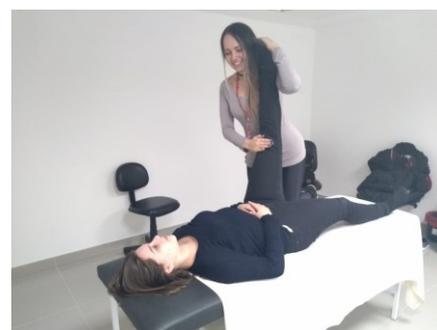
Freepik

Arquivo próprio

#PraCegoVer Grupo de servidores realizando a PAUSA ATIVA.

Aumento dos atendimentos do Postura em Dia

O número de atendimentos realizados pelo Postura em Dia será ampliado. A partir da semana do dia 18 de fevereiro serão realizados 3 dias de atendimento nos prédios dos Juizados Especiais (segunda, quarta e quinta), e do Centro Médico (terça, quarta e sexta). As professoras Carolina Muraski Severiano e Sabrina Campos Machado estão esperando por vocês. Ligue e agende!



#PraCegoVer Professora alongando a aluna.

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](#)

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!