

BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



Boletim nº 45 / Abril 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!



#PraCegoVer 1 Símbolo antigo da deficiência intelectual (contorno de um rosto, sem olhos, com a cabeça em pontilhado).

DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

No ordenamento jurídico brasileiro, no que se refere às pessoas com deficiência, a Constituição Federal de 1988 apresenta um rol de direitos ao longo de todo o texto: dignidade humana, igualdade, trabalho, saúde, integração, reserva de percentual de cargos e empregos públicos, requisitos diferenciados para aposentadoria, assistência social, habilitação e reabilitação, educação especializada e acessibilidade.

No que se refere à legislação infraconstitucional, contamos com a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência, conhecida como Estatuto da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146, de 6 de julho 2015). O diploma busca dar maior eficiência às normas previstas na Carta Magna e avançar nos direitos da pessoa com deficiência, promovendo o pleno exercício dos direitos e liberdades, inclusão social e cidadania.

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

P: O que é deficiência intelectual?

R: Conforme o Decreto nº 3.298/1999, com redação dada pelo Decreto nº 5.296/2004, artigo 4º, inciso IV, a deficiência intelectual caracteriza-se pelo funcionamento intelectual inferior à média, com manifestação antes dos dezoito anos e limitações associadas a duas ou mais áreas de habilidades adaptativas, tais como comunicação, cuidado pessoal, habilidades sociais, utilização dos recursos da comunidade, saúde e segurança, habilidades acadêmicas, lazer e trabalho.

“Até 1992 a deficiência intelectual era definida pela Quantidade de Inteligência (Q.I.). Essa metodologia foi substituída pelo novo sistema baseado na quantidade de apoios necessários.”

P: Quais as principais características?

R: As pessoas com deficiência intelectual costumam apresentar as seguintes características, podendo variar de nível, dependendo da causa da deficiência:

- Dificuldade de aprendizagem e autogestão em situações da vida, como cuidados pessoais, responsabilidades, controle do dinheiro, recreação, controle do próprio comportamento e organização em tarefas escolares e profissionais;
- Limitações nas habilidades relacionadas à linguagem, leitura, escrita, matemática, raciocínio, conhecimento e memória;
- Monoparesia: perda parcial das funções motoras de um só membro (inferior ou superior);
- Limitação nas habilidades sociais/interpessoais (consciência das experiências alheias, empatia, cultivo de amizades, julgamento social e autorregulação);
- Dificuldades de comunicação, coordenação e locomoção;
- Morosidade no aprendizado (em especial quando considerando a sua idade);
- Extremamente dependentes;
- Grandes chances de sofrer de crises epilépticas.

P: Quais as principais causas da deficiência intelectual?

R: As causas podem ser diversas e decorrentes de múltiplos fatores. Existem causas genéticas, como as síndromes (Down, do X Frágil, Prader-Willi, entre outras). Situações ocorridas durante a gestação (rubéola, uso de drogas, abuso de álcool, desnutrição materna). Problemas no parto (prematuridade, falta de oxigênio, traumatismos). Ou ainda, doenças como sarampo, desnutrição, meningite, exposição a chumbo ou mercúrio, entre outras.

“De acordo com dados do IBGE, 0,8% da população brasileira possui algum tipo de deficiência intelectual, sendo que a maioria (0,5%) já nasceu com essas limitações.”

P: Quantas pessoas sofrem de deficiência intelectual no Brasil?

R: De acordo com dados do IBGE, 0,8% da população brasileira possui algum tipo de deficiência intelectual, sendo que a maioria (0,5%) já nasceu com essas limitações. Do total de pessoas com deficiência intelectual, mais da metade (54,8%) tem grau intenso ou muito intenso de limitação e apenas aproximadamente 30% fazem uso de algum serviço de reabilitação em saúde.

P: É possível prevenir?

R: Como já relatamos anteriormente, a probabilidade de uma criança desenvolver deficiência intelectual depende de diversos fatores relacionados à genética, cuidados na gestação, ambiente familiar saudável, entre outros. Assim, algumas precauções podem ser adotadas para evitar ou minimizar as consequências da deficiência na vida da pessoa:



#PraCegoVer 2 Criança com Síndrome de Down desenhando.



#PraCegoVer 3 Menino com Síndrome de Down no parque.



#PraCegoVer 4 Menina com Síndrome de Down na areia da praia.

- Procurar um acompanhamento genético antes de engravidar, quando já houver casos na família, quando os pais são parentes ou quando a idade materna é superior a 35 anos;
- Realizar um acompanhamento pré-natal apropriado;
- Manter um estilo de vida saudável durante a gravidez, com alimentação correta e evitando o uso de bebidas alcoólicas, tabaco e outra drogas;
- Realizar o Teste do Pezinho assim que o bebê nascer (esse procedimento é obrigatório no Brasil);
- Levar a criança para tomar as vacinas recomendadas;
- Oferecer uma alimentação adequada para o bebê e fornecer um ambiente familiar saudável;
- Procurar um médico caso note alguma dificuldade no desenvolvimento da criança.

“Deficiência intelectual não deve ser confundida com doença mental.”

P: O que fazer quando encontrar uma pessoa com deficiência intelectual?

R: Algumas orientações gerais podem ajudar:

- Trate a pessoa com respeito e gentileza. Por maior que seja a deficiência, lembre-se de que ali está um ser humano;
- O respeito está em primeiro lugar e só existe quando há troca de ideias, informações e manifestação de vontades;
- Trate a pessoa de acordo com sua idade, não é necessário tratamento infantil. Lembre-se de que pessoas com deficiência intelectual podem levar mais tempo, mas adquirem habilidades intelectuais e sociais;
- Não ignore a presença de uma pessoa com deficiência intelectual, cumprimente e despeça-se delas normalmente, converse e seja gentil;
- Não a subestime ou superproteja. Deixe que ela faça ou tente fazer sozinha tudo o que puder. Ajude apenas quando necessário;
- Deficiência intelectual não deve ser confundida com doença mental. As pessoas com deficiência intelectual possuem déficit no desenvolvimento, enquanto que a doença mental se refere aos transtornos de ordem psicológica ou psiquiátrica;
- Dê oportunidade para ela demonstrar suas habilidades.

ATIVIDADE FÍSICA X DEFICIÊNCIA FÍSICA

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

P: O deficiente intelectual pode praticar atividade física?

R: Sim, não só pode como deve. Ser fisicamente ativo é uma das atitudes mais importantes que pessoas de todas as idades podem tomar para cuidar de sua saúde.



#PraCegoVer 5 Contorno de cabeça em perfil, com destaque para o cérebro.



#PraCegoVer 6 Menino com Síndrome de Down com o polegar para cima.



#PraCegoVer 7 Mãos sobrepostas de um casal.



#PraCegoVer 8 Ilustração de cabeça como um quebra-cabeça.



#PraCegoVer 9 Mãos segurando fita com quebra-cabeça, símbolo do autismo.



#PraCegoVer 10 Ilustração de pessoas promovendo estilo de vida saudável.



#PraCegoVer 11 Ilustração de cabeça como um quebra-cabeça com peças faltando.

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

R: A atividade física resulta em diversos benefícios aos seus praticantes. Em deficientes intelectuais, é ainda mais importante que a sua execução seja incentivada desde a infância, considerando que tem um papel importantíssimo no desenvolvimento motor, intelectual e social da criança. A prática esportiva auxilia no ensino da convivência, a trabalhar em equipe, respeitar o próximo, a promover os valores humanos, a expandir capacidades e superar desafios, ajudando a criar hábitos saudáveis.

P: Quais as principais práticas esportivas para deficientes intelectuais?

R: Existem várias modalidades possíveis para pessoas com deficiência intelectual, porém, somente três esportes estão presentes em Jogos Paralímpicos: atletismo, natação e tênis de mesa. Além desse, temos as Olimpíadas Especiais, que são competições voltadas apenas para pessoas com deficiência intelectual promovidas por uma organização internacional chamada Special Olympics. Eles organizam diversas atividades gratuitas que acontecem durante o ano todo, como treinamentos atléticos e competições em mais de vinte modalidades esportivas, entre elas: basquete, bocha, futsal, ginástica rítmica, judô, tênis de campo, vôlei de campo e de praia e triathlon.

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

R: Como já foi mencionado antes, a prática de atividade física regular é muito importante para manutenção da saúde e da qualidade de vida de qualquer pessoa. Na hora de escolher a modalidade a ser praticada, o deficiente intelectual deve procurar algo que lhe agrade e lhe dê prazer, pois quase toda a atividade pode ser adaptada às suas limitações. Em caso de dúvida, peça para fazer uma aula experimental. Lembrando sempre de procurar um profissional habilitado

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

R: Nas Paraolimpíadas, não há divisão de classes para atletas com deficiência intelectual. Todos competem entre si, independentemente de sua dificuldade de aprendizado. Contudo, na natação e no atletismo, somente algumas provas estão disponíveis para atletas com esse tipo de deficiência. Atletas que, porventura, tenham deficiência intelectual e física, deverão escolher uma das duas formas de competição.

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.

TESTE SELETIVO

Devido ao término do contrato de alguns professores, em março iniciamos um novo processo seletivo para contratação de novos estagiários para o Programa de Ginástica Laboral.

No dia 28 ocorreu a primeira fase, que se consistiu de prova objetiva. Ao total, foram 86 inscritos. Destes, 12 candidatos foram selecionados para a segunda fase, a entrevista e aula experimental.

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, faça a PAUSA ATIVA e não se preocupe, logo as aulas irão se normalizar.



#PraCegoVer 12 Candidatos realizando prova.

ACONTECEU

Término das Avaliações Físicas Itinerantes

O Programa de Ginástica Laboral, buscando propiciar mais saúde e qualidade de vida aos colaboradores deste ilustre Tribunal, no mês de março finalizou o projeto que visava realizar avaliações físicas nos fóruns descentralizados da capital.

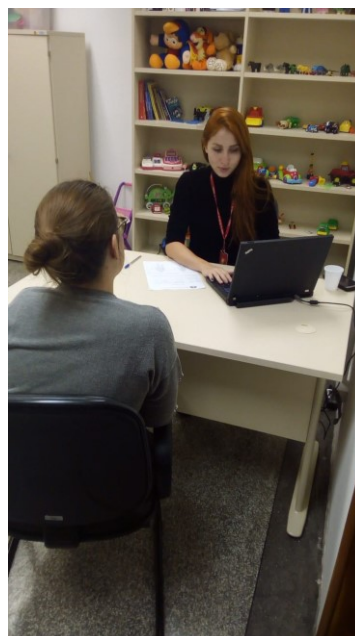
Marcamos presença nas sedes do Tribunal localizadas em Santa Felicidade (22/02), Cidade Industrial (01/03), Boqueirão (08/03), Sítio Cercado (22/03) e Pinherinho (28/03).

Lembrando que nesse evento estamos realizando, de forma gratuita, testes de flexibilidade, risco cardíaco e nível de estresse, percepção subjetiva de dores, índice de massa corporal, entre outros.

Agradecemos a todos que participaram ou auxiliaram de alguma forma na concretização desse projeto.



#PraCegoVer 13 Professoras realizando o teste de flexibilidade na aluna.



#PraCegoVer 14 Professora passando o feedback da avaliação para a aluna.

Aula temática – Dia da Mulher

No dia 08 de março comemoramos o dia internacional da mulher. A data foi oficializada pela ONU em 1975 e possui raízes histórias muitos mais profundas quando comparada com outras datas comemorativas. É o momento para refletirmos sobre os muitos problemas que, em pleno século XXI, as mulheres ainda têm que enfrentar diariamente: desigualdade de gênero, disparidade salarial, violência, feminicídio, entre outros.

Nesse contexto, os professores elaboraram atividades especiais para realizarem com seus alunos, confira como foi:



#PraCegoVer 15 Servidores realizando técnicas de defesa pessoal.

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!