

# BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



Boletim nº 44 / Março 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 Foto posterior de um cadeirante segurando a roda da cadeira.

## DEFICIÊNCIA FÍSICA

Segundo pesquisadores, a forma como a sociedade contempla e interage com as pessoas com deficiência passou por quatro fases: **fase da intolerância ou exclusão**, na qual as pessoas eram consideradas impuras, e sua condição era considerada um castigo divino; **fase da invisibilidade ou segregação**, na qual as pessoas eram afastadas do restante da sociedade; fase do **assistencialismo ou integração**, na qual a deficiência era considerada uma doença e o indivíduo um enfermo como de qualquer outra patologia; e **fase dos direitos humanos ou inclusão social**, na qual busca-se a inserção da pessoa através da eliminação de obstáculos e barreiras.

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

### P: O que é deficiência física?

R: Segundo o Decreto nº 3.298/1999, a deficiência física, também chamada de deficiência motora, é uma "alteração completa ou parcial de um ou mais segmentos do corpo humano, acarretando o comprometimento da função física, apresentando-se sob diversas formas, exceto as deformidades estéticas e as que não produzam dificuldades para o desempenho de funções". Em outras palavras, é a alteração completa ou parcial de um ou mais segmentos do corpo, comprometendo a função física.

---

*“É a alteração completa ou parcial de um ou mais segmentos do corpo, comprometendo a função física.”*

---

### P: Quais os tipos de deficiência?

R: As deficiências físicas podem se apresentar das seguintes formas:

- Paraplegia: perda total das funções motoras dos membros inferiores.
- Paraparesia: perda parcial das funções motoras dos membros inferiores ou superiores.
- Monoplegia: perda total das funções motoras de um só membro (inferior ou superior).

- Monoparesia: perda parcial das funções motoras de um só membro (inferior ou superior).
- Tetraplegia: perda total das funções motoras dos membros inferiores e superiores.
- Tetraparesia: perda parcial das funções motoras dos membros inferiores e superiores.
- Triplegia: perda total das funções motoras em três membros.
- Triparesia: perda parcial das funções motoras em três membros.
- Hemiplegia: perda total das funções motoras de um hemisfério do corpo (direito ou esquerdo).
- Hemiparesia: perda parcial das funções motoras de um hemisfério do corpo (direito ou esquerdo).
- Amputação: perda total ou parcial de um determinado membro ou segmento de membro.
- Paralisia Cerebral: lesão de uma ou mais áreas do sistema nervoso central, tendo como consequência alterações psicomotoras, podendo ou não causar deficiência mental.
- Ostomia: intervenção cirúrgica que cria um ostoma (abertura, ostio) na parede abdominal para adaptação de bolsa de coleta; processo cirúrgico que visa à construção de um caminho alternativo e novo na eliminação de fezes e urina para o exterior do corpo humano (colostomia: ostoma intestinal; urostomia: desvio urinário).

**P: Quais as principais causas?**

R: As causas da deficiência física podem ser divididas em: hereditárias, quando são oriundas de fatores genéticos e podem se desenvolver ao longo da vida, como, por exemplo, esclerose múltipla; congênitas, quando a condição já está presente na fase intrauterina; e adquiridas, quando se desenvolve ao longo da vida, por diversos fatores, como infecções bacterianas ou virais (rubéola, toxoplasmose), desnutrição materna, prematuridade anóxia perinatal, trauma no parto, acidente vascular cerebral, intoxicações e traumas.



#PraCegoVer 2 Cadeirante fazendo paraquedismo.



#PraCegoVer 3 Indiano colocando prótese da perna direita.

---

*“Segundo dados do IBGE, 1,3% da população tem algum tipo de deficiência física e quase a metade desse total (46,8%) tem grau intenso ou muito intenso de limitações”*

---

**P: Quantas pessoas sofrem de deficiência física no Brasil?**

R: Segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), 1,3% da população tem algum tipo de deficiência física e quase a metade desse total (46,8%) tem grau intenso ou muito intenso de limitações. Contudo, apenas 18,4% desse montante frequentam serviço de reabilitação.

**P: É possível prevenir?**

R: Dependendo da causa, é possível sim prevenir. Durante a gestação, é essencial que a mãe realize os exames de pré-natal e, após o nascimento, de pós-natal.



#PraCegoVer 4 Corredor em cadeira de rodas com três rodas.

Entre os mais conhecidos estão o teste do pezinho e da orelhinha, que verificam a manifestação de males genéticos. Ademais, o acompanhamento pediátrico é fundamental nos primeiros anos de vida da criança. Nessa fase, existe maior incidência de doenças como meningite ou lesões que afetam o sistema nervoso central, o que, por sua vez, pode levar ao desenvolvimento de deficiência física, caso não sejam tratados a tempo.

Com relação às deficiências advindas de traumas, não é possível prever, estamos todos suscetíveis a esse tipo de evento. O que podemos fazer é ser mais cautelosos, especialmente ao dirigir.

---

*“Se presenciar algum acidente com pessoa com deficiência, ofereça ajuda, perguntando como pode auxiliar.”*

---

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

R: Algumas orientações gerais podem ajudar:

- Sempre pergunte à pessoa com deficiência física se ela precisa de ajuda e como isso pode ser feito.
- Nunca empurre a cadeira de rodas ou movimente bengalas, muletas e andadores sem autorização. Se precisar movimentar estes equipamentos, sempre deixe ao alcance da pessoa com deficiência e com seu consentimento.
- Não se apoie em cadeiras de rodas, bengalas, muletas, andadores ou qualquer equipamento utilizado pela pessoa.
- Se for conduzir uma pessoa com cadeira de rodas, faça de forma cuidadosa, evitando ao máximo obstáculos e, ao descer rampas, o faça de marcha à ré, a fim de evitar quedas.
- Ao subir desníveis, incline a cadeira para trás, levantando as rodinhas dianteiras.
- Se a conversa com uma pessoa em cadeira de rodas ou com nanismo se alongar, procure ficar na mesma altura a fim de evitar incômodo para pessoa.
- Se presenciar algum acidente com pessoa com deficiência, ofereça ajuda, perguntando como pode auxiliar.
- A paralisia cerebral não deve ser confundida com deficiência intelectual, essas pessoas apresentam limitações físicas, motoras e eventualmente de fala. Assim, tenha paciência para ouvi-las e, na dúvida, pergunte qual a melhor forma de ajudar.



#PraCegoVer 5 Enfermeira empurrando a cadeira de rodas de senhora idosa.



#PraCegoVer 6 Cadeirante jogando bocha na grama.



#PraCegoVer 7 Corrida de rua com cadeiras de três rodas.



#PraCegoVer 8 Cadeira de rodas na praia.

## ATIVIDADE FÍSICA X DEFICIÊNCIA FÍSICA



#PraCegoVer 9 Amputados jogando futebol com muleta.



#PraCegoVer 10 Ciclista pedalando uma bicicleta de mãos.



#PraCegoVer 11 Ilustração de cadeirantes jogando basquete.



#PraCegoVer 12 Amputado correndo com prótese.

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

### **P: O deficiente físico pode praticar atividade física?**

R: Sim. Não só pode, como deve. As práticas físicas são extremamente importantes para a manutenção da saúde e qualidade de vida de qualquer um, em especial de pessoas com deficiência física.

### **P: Quais os principais benefícios da prática de atividade física por deficientes físicos?**

R: A prática regular de atividade física traz incontáveis benefícios para a saúde física e mental de qualquer pessoa, além de melhorar a qualidade de vida. Contudo, para as pessoas com deficiência, os ganhos são ainda maiores. No aspecto físico, melhora a força, a agilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e o repertório motor. No aspecto social, proporciona a oportunidade de sociabilização entre quem tem e quem não tem deficiência, além de aumentar a independência no dia a dia.

### **P: Quais as principais práticas esportivas para deficientes físicos?**

R: Os deficientes físicos podem realizar qualquer prática esportiva, claro que de forma adaptada, respeitando os limites das suas restrições. Contudo, dentre os mais comumente praticados temos: basquete, dança, vôlei sentado, natação, artes marciais, arco e flecha, esgrima, bocha, entre outros.

### **P: Como se dá a prática física de deficientes físicos?**

R: Assim como com qualquer outro indivíduo, é fundamental que a pessoa com deficiência passe por uma avaliação física, procure um profissional qualificado e inicie as atividades paulatinamente, em especial se está começando a se exercitar após um longo período de sedentarismo. Também é imprescindível que a atividade escolhida seja do agrado do praticante, para que a sua prática proporcione momentos de descontração e prazer.

### **P: Quais são as categorias para competições de deficientes físicos?**

R: A classificação do atleta é feita por uma comissão composta por médicos, fisioterapeutas e profissionais da área esportiva com o objetivo de garantir o equilíbrio entre competidores com diferentes graus de deficiência. Eles avaliam a lesão ou patologia do atleta, o potencial do atleta e o impacto que as limitações trazem ao desempenho esportivo. A classificação específica vai variar de acordo com a modalidade praticada.

**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.**

## PAUSA ATIVA

Desde de 18 fevereiro as aulas de Ginástica Laboral via streaming estão sendo transmitidas diariamente. Ficamos muito felizes em perceber a adesão dos servidores, em especial do interior.

As aulas continuam a ser transmitidas nos três horários habituais: 14h, 15h30 e 17h30.

Os professores Giorgio Luca Pagnoncelli e Daniele Ronca Nascimento, que já ministravam as aulas presenciais, assumiram o programa.

Caso você não tenha ou por algum motivo esteja sem aula presencial, aproveite para conhecer a Pausa Ativa e nos contar sua opinião.

Contamos com sua Presença! Faça mais pela sua saúde! Faça uma PAUSA ATIVA!



#PraCegoVer 13 Professores Daniele e Giorgio.

## ACONTECEU

### Avaliações Físicas Itinerante

O Programa de Ginástica Laboral, buscando propiciar mais saúde e qualidade de vida aos colaboradores deste ilustre Tribunal, no mês de fevereiro deu sequência ao projeto que visa realizar avaliações físicas nos fóruns descentralizados da capital.

Os funcionários lotados nas sedes Santa Felicidade (22/02), Cidade Industrial (01/03) e Boqueirão (08/03) já foram atendidos. Ainda no mês de março iremos marcar presença no Sítio Cercado (22/03) e no 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.

Os atendimentos são realiados com hora marcada. Caso tenha interesse, entre em contato conosco!



#PraCegoVer 14 Médico medindo a pressão do paciente.



#PraCegoVer 15 Ilustração símbolo do evento, sol ao fundo com mulher em pose de ioga. Raízes brotam dos pés e galhos das mãos da mulher.

## Aula temática – Dia da Amizade

No dia 14 de fevereiro, dia da amizade, os professores realizaram atividades especiais com seus alunos, confira como foi:



#PraCegoVer Alongamentos em duplas.



#PraCegoVer Professor e alunos posando para foto.

Publicação eletrônica do  
Programa de Ginástica Laboral

ANO 2019 – Nº 44

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](mailto:recursoshumanoslaboral@tjpr.jus.br)

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

## VEM AÍ

### Contratação de novos professores

Neste início de ano tivemos vários professores cujos contratos se encerraram, por essa razão algumas turmas ainda estão sem aula. No mês de fevereiro tivemos dois novos professores iniciando as atividades, em março mais dois, e estamos com a previsão da contratação de mais três até o final do mês.

Caso você esteja com um professor novo, lembre-se de dar as boas-vindas e aproveite para dar continuidade às aulas.

### TJPR inicia prática orientada de meditação

A partir do dia 14 de março, todas as terças e quintas, às 19h, terá uma prática orientada de meditação na Capela do Palácio da Justiça. A iniciativa é da Assessoria de Projetos Especiais da Presidência e trará mais saúde e bem-estar aos participantes.

Caso já seja praticante ou tenha interesse pelo tema, não deixe de participar.