

“NÃO ENXERGAMOS OBSTÁCULOS”



Marcos Lima, o primeiro cego brasileiro a esqui na neve

Me chamo Marcos Lima, tenho 27 anos, sou jornalista, vice-presidente e assessor de imprensa de uma ONG que trabalha com esporte e cultura; atleta de futebol, esquiador nas horas vagas e cego. Sim, essa característica, que para muitos seria a única a destacar-se, eu procuro encarar como apenas mais uma entre as tantas que tenho. Com glaucoma congênito identificado quando eu ainda tinha meses de idade, perdi completamente a visão aos cinco anos, não obstante as dezesseis cirurgias. E embora na época provavelmente tenha sido difícil lidar com essa perda, eu

hoje posso dizer que estou mais do que acostumado.

Claro está que, enfrentar a deficiência em uma sociedade pouco afeita a receber o diferente, em cidades pouco ou nada acessíveis para aqueles que têm alguma dificuldade de locomoção, não foi e nunca será uma tarefa fácil. Se hoje posso dizer que sou um profissional bem sucedido e uma pessoa que contribui socialmente independente de ser ou não cego, devo muito disso à minha família, que sempre me ensinou que o mundo não passa a mão na cabeça de deficientes e que eu não

Máquinas automáticas e superautomáticas para café



café

Máquinas para
CAFÉ EXPRESSO
vendas e locações

Phedra - Saeco



Saeco

Morro Grande



Para ver mais modelos, consulte nosso site:
www.cafemorrogrande.com.br



deveria me acomodar porque não enxergo.

Sem dúvida alguma, o esporte também desempenhou um importantíssimo papel na minha formação como pessoa e como profissional. Eu, que sempre sonhei em conhecer o mundo, que na infância gravava em fitas cassetes documentários sobre países, tive minhas três primeiras viagens internacionais em função do esporte; eu, que sempre fui apaixonado por futebol e, como qualquer brasileiro, sonhava em ser jogador, pude ganhar partidas importantes, fazer gols decisivos e levantar troféus. Eu, que nem sequer conhecia a neve, me tornei o primeiro cego brasileiro a esqui.

De lá para cá, muita coisa mudou. Nos treinos de futebol desde os onze anos, passei muitos campeonatos esquentando o banco de reservas até que finalmente pude estreiar, para desespero da minha mãe, que me achava magrinho demais entre volumosos adversários. Conquistei a Taça Brasil em Cuiabá em 2000, competição na qual marquei o primeiro gol da minha carreira. Dois anos mais tarde, minha maior glória: fui convocado para a seleção brasileira da modalidade, que

“A prática esportiva contribui para a socialização, ensina valores de grupo, a lidar com o sucesso e o fracasso, mas, além disso, permite ao deficiente uma melhoria nas potencialidades físicas e motoras, que muitas vezes não se desenvolveram adequadamente por falta de estímulos.”

disputou um torneio na Coreia do Sul. Foi a primeira vez que eu andei de avião, a primeira vez que saí do Brasil.

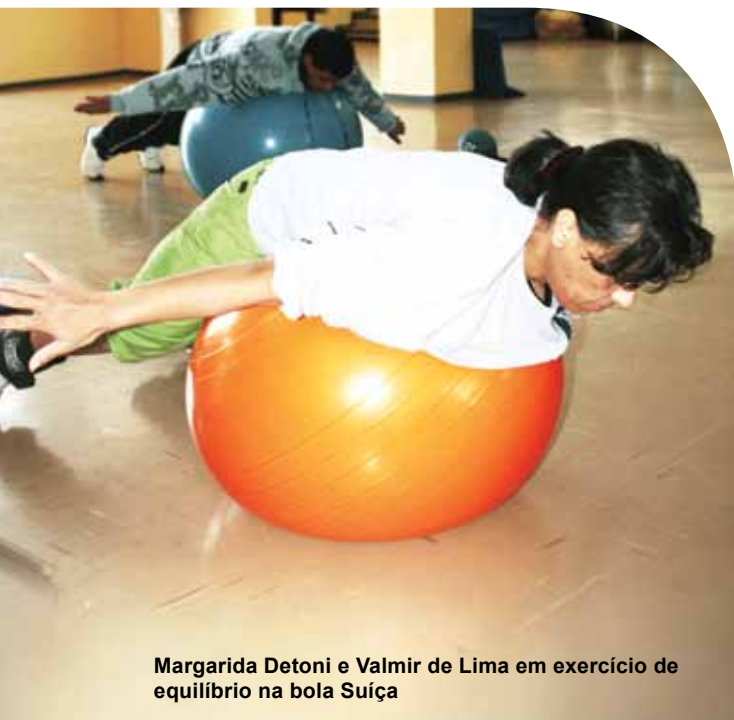
Quando eu já pensava que minhas conquistas no esporte haviam terminado, participei de uma das mais enriquecedoras experiências da minha vida. Através do projeto Esquiando no Escuro, que eu ao mesmo tempo concebi e participei (com a fundamental ajuda do amigo e companheiro de trabalho Gabriel Mayr), me tornei o primeiro cego brasileiro a esqui na neve, em janeiro de 2008. Estar no interior da República Tcheca, tendo aulas em inglês com um pouquinho de tcheco com o treinador da seleção de esqui adaptado daquele país, conhecer a neve, os esquis, trenós, outros esquiadores. Foram tantas as coisas que vivenciei naqueles dez dias, que

contá-las em alguns parágrafos é tarefa extremamente árdua.

É por isso que eu deixo o apelo: indiquem o esporte às pessoas com deficiência. A prática esportiva contribui para a socialização, ensina valores de grupo, a lidar com o sucesso e o fracasso, mas, além disso, permite ao deficiente uma melhoria nas potencialidades físicas e motoras, que muitas vezes não se desenvolveram adequadamente por falta de estímulos. ►

INCLUSÃO PIRACICABANA

Trazendo essa realidade para um pouco mais perto, aqui em Piracicaba temos a Avistar, uma ONG que dá assistência a portadores de deficiência visual parcial ou completa. São 40 pessoas que diariamente recebem da instituição oportunidades para realizar atividades voltadas para motricidade e independência, entre elas: “aulas de tear, pintura, mosaico, macramê, informática, capacitação de trabalho, braille, atividades de vida diária e atividades físicas, como alongamentos, equilíbrio, orientação de espaço,



Margarida Detoni e Valmir de Lima em exercício de equilíbrio na bola Suíça

musculação, entre outros que vem com o auxílio do Projeto Clarear, apoiado pela prefeitura municipal, como dominó, atletismo, natação e mobilidade”, conta o Dr. Fernando Komatsu (CRM 93744), vice-presidente da ONG.

“Nas aulas de Atividade Motora promovemos exercícios e atividades que aprimorem as capacidades físicas dos alunos como agilidade, velocidade, equilíbrio, coordenação motora, força, entre outras. Com isso, tentamos promover a melhora dos alunos em suas atividades cotidianas como caminhar e locomover-se nos ambientes, por exemplo,” explica o professor de Educação Física responsável pelas atividades da Avistar, Eduardo Azzini.

Todas essas atividades orientadas pelos profissionais da Associação são de extrema importância para a inclusão social dos deficientes visuais, “segundo relato dos alunos, depois do início desse projeto eles já conseguem caminhar com independência, alguns já voltaram a desenvolver atividades cotidianas como lavar e passar roupa, locomover-se em suas residências com mais segurança, participar de passeios sem que necessitem de um guia permanente, melhora da auto-estima e confiança nos movimentos”, completa o professor Eduardo.

É importante para o deficiente ter um lugar onde ele possa contar com auxílio para suas principais necessidades, não apenas nas tarefas diárias e atividades físicas, mas também para a parte psicológica, relação familiar e de inclusão na sociedade, item de extrema importância para a auto-estima do indivíduo, que exatamente por contar com esses auxílios, “melhora sociabilidade e convívio com outras pessoas e integra-se a sua comunidade (desenvolvimento psico-afetivo-motor)”, pontua o vice-presidente, que em parceria com o presidente Reinaldo Cacilero, atuam de forma intensa na Associação, buscando adequá-la às necessidades de seus participantes.



O laboratório de Manipulação Drogal possui o Certificado de Qualidade ISO 9001/2008, garantindo total segurança a seus clientes.

Transparência e Qualidade, em todos os processos.

Manipulação é na Drogal!

Faça seu pedido em qualquer unidade Drogal!



CUIDANDO DA VISÃO

Se a perda da visão é parcial e dependendo da causa da perda, “ela pode ser recuperada através de várias formas. Existem exercícios que melhoram a percepção da pessoa aos estímulos visuais (Meyr Schneider – Self Healing)”, explica Dr. Fernando. Inclusive, os exercícios de auto cura criados por Meyr, ganharam visibilidade no Brasil, em São Paulo, onde formou-se a Associação Brasileira de Self Healing. Os métodos são ensinados e passados a diante através de cursos de formação, além do atendimento especializado designado ao público. Em Piracicaba, o Espaço Águila também oferece aulas de Self Healing. Técnicas que valem a pena ser conferidas. “Os exercícios físicos juntamente com alimentação saudável (vida saudável) são extremamente importantes para manutenção fisiológica do corpo/mente! Ômega 3 melhora a circulação e a lubrificação, atividade física desencadeia atividade metabólica que são importantes para manutenção saudável do corpo, conseqüentemente olho e visão”, completa Dr. Komatsu. J



Professor Eduardo Azzini monitora alunos da Avistar



Saúde completa

Peça importante para a tranquilidade e bem-estar de toda família.

© comuniquê

ANS: 354562

19 3401-2000

www.santacasasaudepiracicaba.com.br

SANTA CASA SAÚDE



PIRACICABA