



UM MAR DE acessibilidade

*PESSOAS COM DEFICIÊNCIA ENCONTRAM
NO MAR FERRAMENTA QUE ACELERA
DESENVOLVIMENTO PESSOAL*

Créditos: Anderson Fernandes

“Massa de águas salgadas do globo terrestre. Cada uma das porções em que está dividido o oceano”. O que talvez nem o dicionário saiba é o poder terapêutico e transformador que o mar tem. É nele que muitas pessoas com algum tipo de deficiência – seja física ou mental – têm encontrado superação e desenvolvimento pessoal. Mas chegar até o mar nem sempre é tão fácil. Para pessoas sem deficiência, um banho de mar pode parecer banal, mas para quem tem alguma limitação, pode representar uma missão impossível.

Para tornar essa missão possível e muito proveitosa, dois projetos abriram os “portões” do mar e devolveram às pessoas com deficiência, algo que também é delas por natureza: o banho de água salgada. Nesse ambiente, autistas e pessoas com deficiência têm um desenvolvimento mais rápido – muito pela interação social que as circunstâncias oferecem. Quem explica essa relação é a professora adjunta do Instituto de Psiquiatria e pesquisadora coordenadora do Laboratório de Neurociência do Exercício da Universidade Federal do Rio de Janeiro (LaNEx/UFRJ), doutora em Saúde Mental, Prof. Andrea Camaz Deslandes [CREF 000734-G/RJ].

Ela explica que, apesar de ainda haver poucas evidências científicas sobre o efeito das atividades no mar no desenvolvimento de pessoas com transtornos men-

tais, os benefícios são visíveis. “Principalmente no caso do autismo. Mas os estudos com atividades específicas, como o surf, são mais recentes”.

Além disso, não dá para negar que o ambiente da praia reúne diversos estímulos benéficos, como explica Andréa. “O contato com a natureza, principalmente com o mar, oferece uma redução de ansiedade, aumento de prazer, favorecendo a saúde mental. Além disso, o mar é um desafio que, sendo superado, trabalha aspectos sócio-emocionais, aumentando a autoconfiança e a resiliência. Há também uma grande estimulação sensorial e uma necessidade de atenção constante nas ondas, pois exige uma percepção maior do ambiente para as constantes tomadas de decisão”.

Todo esse estímulo externo causa reações químicas dentro do cérebro. “Tais reações não são exclusivas do surfe ou de outras atividades no mar, mas do exercício físico, de modo geral. Em primeiro lugar, há um aumento de alguns neurotransmissores importantes para a modulação de comportamentos, movimentos e cognição, como a dopamina. Além disso, de forma crônica, o exercício físico contribui para a formação de novos neurônios, principalmente, no hipocampo, área do cérebro associada à formação de novas memórias”.

Memórias de prazer e superação: “Não podemos esquecer que a experiência traz aprendizados como a resiliência e o respeito. Você tem que respeitar os limites do mar e, ao mesmo tempo, enfrentar seus desafios”, explica a pesquisadora. “Além disso, para que o resultado da atividade seja positivo, aspectos fundamentais devem ser respeitados, como a segurança durante as atividades e a capacitação da equipe”.

Apesar da necessidade de mais evidências científicas sobre o efeito terapêutico do surf para pessoas com transtornos mentais, publicações recentes e os resultados práticos são muito promissores, indicando a sua prática para a melhora da saúde física e mental. Conheça a seguir dois projetos que comprovam essa eficácia e, mais do que isso, removem as catracas do mar e o torna acessível a quem tanto pode se beneficiar dele: pessoas com deficiência.



Créditos: Anderson Fernandes

PROGRAMA PRAIA PARA TODOS GARANTE BANHO DE MAR A PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E MOBILIDADE REDUZIDA NO RJ

Não é água com açúcar que acalma. É água com sal. É nisso que acredita Ricardo Gonzalez. Biólogo por formação e surfista por natureza, Ricardo, que sempre esteve dentro d’água, viu as portas do mar se fecharem após sofrer um acidente de carro aos 15 anos. “Era como se faltasse um pedaço de mim”. Mas não dava para ficar sem esse pedaço de si – e nem precisou. Ricardo decidiu mudar a sua realidade e a de muitos outros brasileiros com deficiência, criando em 2008 o Praia para Todos, programa do Instituto Novo Ser, ao lado da sua mãe, Nena Gonzalez.

Hoje, mais de dez anos depois, o programa funciona de dezembro a maio, nas praias da Barra da Tijuca e de Copacabana, no Rio de Janeiro (RJ). “Nós batemos em diversas portas, pedimos apoio público e privado para comprar material e conseguimos voluntários. Hoje, por ação, trabalham cerca de 12 pessoas”. Deste número, há entre três e cinco Profissionais de Educação Física, além de fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais, que formam a equipe técnica. “Eles são fundamentais para desenvolvermos um trabalho personalizado e seguro”, indica.

Um desses profissionais é Kelly Couto [CREF 031081-G/RJ]. Ela passou a fazer parte do programa em 2013, junto com uma amiga, e explica que a equipe fornece todo o suporte técnico necessário para diversas etapas: “O transporte da cadeira, a recepção do usuário, o recebimento dos beneficiários e de suas famílias. Também explicamos como é o banho de mar. Ainda precisamos, muitas vezes, convencê-los a entrar no mar, já que, apesar da curiosidade, muitos têm medo e não entram no mar há bastante tempo. Outros nunca entraram, ou até se acidentaram no mar”.



Créditos: Anderson Fernandes

“Convidamos os familiares para entrar no mar conosco e compartilhar essa emoção, e eles ficam sempre muito felizes. É um momento realmente emocionante e gratificante. Falar é diferente de presenciar”

O mesmo mar em que muitos se acidentaram pode significar a cura. Isto porque ele trabalha o lado emocional. “Alguns usuários participam do programa durante todo o período, de dezembro a maio”. Para fazer com que eles voltem, os profissionais e voluntários do programa desenvolvem um trabalho personalizado, de acordo com cada beneficiário. Para todos eles, como explica Kelly, há muita atenção individualizada: “As especificidades desse trabalho são o contato olho no olho. Além disso, sempre atendemos cada usuário de acordo com a sua necessidade”.

Por isso, as famílias não poderiam ficar de fora. “Convidamos os familiares para entrar no mar conosco e compartilhar essa emoção, e eles ficam sempre muito felizes. É um momento realmente emocionante e gratificante. Falar é diferente de presenciar”. Apesar de não ter nenhum parente com deficiência, Kelly encontrou nesta atividade profissional seu propósito. “É algo que me conforta, me deixa feliz”, admite, ciente da importância de seu trabalho para o desenvolvimento da autoestima e do lado social de todas essas pessoas, por conta do ambiente de muita interação. Tudo isso acalma bem mais que água com açúcar.

CAMPEONATO DE SURFE PARA AUTISTAS REÚNE 140 PARTICIPANTES EM SC

Paixão pela profissão e muita vontade de melhorar o mundo, nem que fosse o mundo de uma só criança autista. Ou de 140. Este foi o número de participantes da quarta edição do Festival Nacional de Surfe para Autistas, evento idealizado e promovido por Tulio Ferri [CREF 014174-G/SC] em Balneário Camboriú (SC). Licenciado e bacharel em Educação Física, Tulio é treinador de taekwondo e surfe infantis.



Créditos: Nathalia Barreto

Um de seus alunos do taekwondo, com autismo, desejava praticar surfe, mas tinha dificuldade em encontrar um professor que aceitasse suas condições. “Descobri que esse era um problema de muitas famílias”. Para resolver esse problema, Tulio, que já possuía uma escola de surfe, abriu uma turma especial para esses alunos, com aulas gratuitas aos domingos.

Atualmente, as turmas contam com aproximadamente 20 crianças e adolescentes, de 4 a 20 anos, com autismo.

Mas só as aulas não foram suficientes. Tulio queria proporcionar uma experiência ainda mais entusiasmante para essas crianças e adolescentes. “Durante minha vida, eu competi muito, já ganhei até mundial. Vivi minha infância e adolescência toda em competições. Aquilo era muito legal, tanto para mim, quanto para os meus pais. Em contato com a família dessas crianças, eu senti que eles dificilmente teriam essa oportunidade. Então, eu organizei um campeonato para que eles competissem”.

O “campeonatinho”, criado em 2014, foi muito além do esperado. “Um amigo fez um cartaz e nós divulgamos nas redes sociais. A publicação teve mais de 1.700 compartilhamentos. Na quinta edição, chegamos a receber 140 participantes”. Sem contar com os mais de cem voluntários – incluindo muitos surfistas profissionais que quiseram participar. “Vieram participantes da capital catarinense, do interior, e até mesmo de outros estados, como Rio Grande do Sul e São Paulo”.

A viagem valeu a pena. No campeonato, eles contam com locutor profissional que narra os movimentos de cada participante e os estimula a continuar e ir mais longe. Além disso, todos recebem medalha de primeiro lugar. Tudo para eles, e com muita segurança. Cada criança entra no mar acompanhada de três voluntários: dois na frente e um atrás, estabilizando a prancha. As baterias duram, no máximo, 25 minutos. “E tem criança que ainda quer ficar mais, de tão divertido.

“Vieram participantes da capital catarinense, do interior, e até mesmo de outros estados, como Rio Grande do Sul e São Paulo”.



Créditos: Nathalia Barreto

O campeonato não é apenas divertido. Contribui – e muito – para o desenvolvimento das crianças autistas. “A experiência do surfe, por ser emocionante, dentro d’água, é muito impactante para eles”, afirma, consciente do poder transformador do esporte: “É uma ferramenta que temos nas mãos que constrói heróis, como vemos nas olimpíadas e paralimpíadas. É disso que temos que correr atrás”. Para isso, é preciso ter muita paixão pela profissão e muita vontade de mudar o mundo.