

Atividade física ajuda deficientes da região a superarem limitações

Esportes como jiu-jitsu, corrida e natação, além de contribuir para o bem-estar físico, são aliados da saúde mental e inclusão de PcDs



TATIANE PAMBOUKIAN
tatiapamboukian@dgabc.com.br

As atividades físicas promovem bem-estar mental a todos os praticantes. Entretanto, para pessoas com deficiência, a realização é um caminho de superação das limitações físicas e aceitação de suas condições. O esporte traz desafios que podem auxiliar na construção de uma confiança que se estende a diversas áreas da vida.

O vendedor autônomo de São Bernardo, Gustavo Cardoso, 36 anos, perdeu a visão aos 30 em decorrência da diabetes. Em 2019, também perdeu os dois rins, e, desde então, tornou-se dependente da hemodiálise. A prática do jiu-jitsu se tornou sua maior aliada no processo de adaptação e trouxe alegria aos seus dias diante dos desafios da dupla deficiência.

"Hoje não tenho estímulo para sair, por exemplo, se vou a uma praça, o que vou fazer lá se não posso ver nada? Isso me dá desânimo e o que me estimula a levantar todos os dias é o jiu-jitsu. O esporte me ajudou muito em momentos de profunda tristeza. Lá converso, me divirto e aprendo muito com meus amigos sobre artes marciais. Meu ânimo de viver é poder ir para o jiu-jitsu, que foi muito importante para o enfrentamento de depressão e ansiedade", define Cardoso.

A psicóloga e neuropsicanalista Carla Salcedo ressalta que a prática de exercícios físicos fortalece o sentimento de pertencimento e a socialização, promovendo a melhora da saúde mental. "É muito importante para o PcD (Pessoa com Deficiência) frequentar ambientes esportivos inclusivos, pois ajudam a combater o isolamento social, com interações baseadas em respeito e coope-



JIU-JITSU. Gustavo Cardoso encontrou no esporte a superação para a cegueira

ração. É uma forma de criar e fortalecer laços com a sua comunidade", afirma.

A são-bernardense Manuella Rodrigues Gonçalves, 9, teve um AVC (Acidente Vascular Cerebral) ainda no útero de sua mãe, o que provocou uma lesão do lado esquerdo de seu cérebro. Com isso, apresenta dificuldades motoras na perna direita e alteração cognitiva. "Minha filha tem problemas de aprendizagem e testes apontam idade mental de seis anos. Mas ela é um milagre porque tinha apenas 10% de chance de sobreviver", avalia o fisioterapeuta e instrutor de pilates Fernando Luiz Gonçalves, 37, que foi atleta de alto rendimento.

Em 2024, participou dos Jogos Regionais de São Caetano. Ver o pai competindo inspirou Manuella, que pediu para treinar. Foi quando o Sesi Santo André abriu uma turma PcD de atletismo. A menina começou então a fazer corrida, salto e arremesso de peso.

"Melhorou no equilíbrio, força, agilidade e coordenação motora. Ela sobe escada com mais facilidade, aprendeu a nadar sem boia e tem mais consciência corporal. E toda vez que ela consegue fazer uma coisa que antes não conseguia bem, nos mostra toda feliz. Ela percebe essas evoluções e isso a faz muito

bem", afirma o pai.

O fisioterapeuta destaca a eficácia do esporte na promoção do bem-estar, pois ativa hormônios do prazer, como a dopamina, mas que para as pessoas com deficiência os benefícios vão muito além. "A atividade física é muito democrática. Uma forma de a pessoa se superar e encontrar naquela superação força para encarar outros desafios, porque sabemos que o mundo é muito injusto com esse grupo."

O ex-atleta aconselha pessoas que convivem com PcDs a estimular a busca por uma atividade. "Pode ser luta, corrida, musculação ou pilates. O importante é não se limitar à condição que apresenta e sair da bolha. Muitas vezes, o diagnóstico é difícil, tanto a pessoa quanto a família, mas quando conseguimos ampliar os horizontes, ajuda muito na aceitação e a encarar os desafios", afirma.

NOVA HISTÓRIA

O esporte conduziu Helena Scaife, 54, para um reencontro com sua nova condição após as sequelas da poliomiosite, doença rara que lhe causou tetraparesia em 2017. "Fiquei dois anos sem sair de casa, pois não aceitava meu corpo e me ver em uma cadeira de rodas", conta Helena.

Aposentada, a moradora da Capital participa das ativi-

Fala, povo



"Além de ser minha profissão, o esporte é uma ferramenta de inclusão e é fundamental para mim."

Leticia de Oliveira, 31 anos, nadadora paralímpica de São Bernardo.



"O esporte ajuda na interação social, a não nos isolamos, e nos conhecer, saber do que somos capazes."

Charles Pedrosa Evangelista, 36 anos, deficiente visual de São Bernardo.



"A atividade física me faz muito bem, ajudou a aliviar o estresse e melhorar o sono."

Elaine Cristina de Oliveira, 44 anos, deficiente visual de São Bernardo.

dades da ONG (Organização Não Governamental) Adote um Cidadão, em São Bernardo, que promove ações de inclusão. Ela também começou a praticar natação e ampliou seus horizontes. "Na piscina me sinto livre, pois consigo até ficar de pé. Particpei do Mergulho Eficiente e do Salto para a Vida, do Adote. São ações que mostram que podemos ocupar todos os espaços, desde que a sociedade nos dê a oportunidade", destaca.

O empoderamento a tirou da depressão e se estendeu para outras áreas da vida. Motivou Helena a voltar a estudar após os 50. "Estou no 7º semestre do curso de Serviço Social. Pretendo fazer pós-graduação e nunca mais parar. Escolhi viver em vez de sobreviver", enfatiza.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Grande ABC

Seção: Setecidades Pagina: 3