Rua Presidente Samora Machel Lote 7, loja Dta.
2620-061 Olival Basto
Nº de Contribuinte: 502 513 934

O projeto - Centro Para a Prática Desportiva Autónoma e Independente

Este é um novo Projeto na esfera da FPDD, criado em 2024 que visa dar resposta ao desafio de contribuir para a Estratégia Nacional de Inclusão da Pessoa com Deficiência, articulando-a com as necessidades ao nível do Desporto e Atividade Física, nomeadamente nos Objetivos Gerais 1 e 3 do Eixo Estratégico 5, pretendendo: Capacitar pessoas e famílias para a autonomia; Organizar, disponibilizar e tornar acessível a informação relevante para a autonomia e vida independente; Avaliar e consolidar o Modelo de Apoio à Vida Independente – Assistência Pessoal.

Pretendemos criar um Centro de Apoio à Prática Desportiva Autónoma e Independente, que trabalhe em conjunto com os CAVI da Área Metropolitana de Lisboa (AML), com os Balcões da Inclusão, entidades promotoras de desporto, entidades que prestam apoio a PcD, entidades facilitadoras no apoio logístico e de mobilidade e com a comunidade para a promoção de uma prática desportiva autónoma e independente, prestando o apoio direto e indireto para o garante das condições necessárias a que cada individuo possa aceder à prática almejada de acordo com as suas capacidades, interesses e potencialidades.

O projeto proposto tem como base necessidades previamente identificadas pelas pessoas com deficiência (PcD) como a necessidade de apoio para as atividades de vida diária, a necessidade de apoio à mobilidade, de apoio de 2ª pessoa, bem como, a necessidade de ser acompanhado por assistente pessoal. Todas estas necessidades constituem uma barreira à prática de atividade física e desportiva (AFD), levando a uma diminuição da mesma. As barreiras mais identificadas, quer pelas PcD, quer pelas entidades promotoras do desporto, são as dificuldades na mobilidade e transporte até ao local e a necessidade de um assistente pessoal, o que para as entidades se reflete pela falta de recursos humanos.

A prática de AFD de forma autónoma e independente é um direito que as PcD devem ver cumprido. Para tal, é indispensável dar resposta a todas as barreiras e necessidades que elas tenham quer seja através da garantia de apoio de 2ª pessoa, da facilitação dos aspetos

logísticos, do apoio ao contexto da AFD e/ou com a capacitação de assistentes pessoais na área.

A FPDD propõe-se a dinamizar um projeto que visa incrementar a autonomia das PcD no acesso à AFD, nas suas várias componentes desde a competição à recreação. O centro de apoio à Prática Desportiva Autónoma e Independente presta apoio direto e indireto para garantir as condições necessárias para a prática de AFD de acordo com as necessidades, capacidades, interesses e potencialidades de cada individuo. Resultando na criação protocolos e de uma sinergia entre as várias entidades, na realização de planos de assistência pessoal tipo, na realização de ações de sensibilização e promoção, na criação de uma bolsa de assistentes pessoais desportivos formados pela FPDD, na criação de uma rede de agentes facilitadores de logística e mobilidade e será feita a divulgação do projeto e documentos informativos de modo a poder ter como objetivo final a autonomização da prática.

Para tal, a FPDD irá recorrer a escolas, clubes e associações que tenham a política de responsabilidade social ajudando na seleção de assistentes pessoais desportivos. Quanto aos aspetos logísticos e de transporte conta-se com uma rede de agentes facilitadores, incluindo camaras municipais, juntas de freguesia e ONGPDs. Já os meios digitais da Federação e parceiros, os Balcões de Inclusão, Serviços de Ação Social de Autarquias, Escolas, Centros de Saúde e Reabilitação, Hospitais, entre outros, constituirão uma rede de apoio para a divulgação de documentos.

O produto final esperado consiste num **processo facilitador** desde o momento em que a PcD demonstra interesse e procura a praticar AFD até à sua realização respeitando as necessidades, desejos e expectativas da pessoa. Este processo apenas será possível através da sinergia e das ligações recíprocas e sistémicas entre a FPDD e as várias entidades que serão agentes potenciadores do processo que levará a esta prática autónoma e independente. Este projeto culminará na sua replicação e disseminação a nível nacional.

Como objetivos deste projeto, teremos:

- Combater o sedentarismo e a dependência para a prática de Atividade Física e Desportiva.
- Aumentar o número de PcD a praticar Desporto e Atividade Física
- Efetuar o levantamento de necessidades para uma Prática Desportiva Autónoma e Independente
- Reunir condições para uma prática de AFD Autónoma e Independente
- Capacitar as PcD e Famílias, incentivando-as a ter um pratica de AFD
- Disponibilizar informação e recursos facilitadores de uma prática desportiva autónoma e independente.

Programa Ação de sensibilização - 1h30

Esta ação de sensibilização tem como base algumas necessidades levantadas através de um diagnóstico inicial onde identificamos algumas barreiras à prática de atividade física e desportiva, nomeadamente falta de conhecimento de oferta desportiva na área de residência, dificuldades no transporte e necessidade de apoio de segunda pessoa. Deste modo, pretendemos dar resposta a alguma destas questões e promover a prática de atividade física com recurso a alguns atletas inspiradores e com uma história de vida de superação e resiliência.

Programa da ação:

1. Jogo quebra gelo - 15 minutos
2. Benefícios da Prática Desportiva - 10 minutos
3. Breve apresentação sobre o desporto para Pessoas com Deficiência em Portugal - 10 minutos

Rua Presidente Samora Machel Lote 7, loja Dta.
2620-061 Olival Basto
Nº de Contribuinte: 502 513 934

4. As ofertas desportivas que existem na área metropolitana de Lisboa - 10 minutos
5. As várias modalidades e tipo de prática - 15 minutos
6. Como podemos ajudar? - 15 minutos
7. Testemunhos - 15minutos