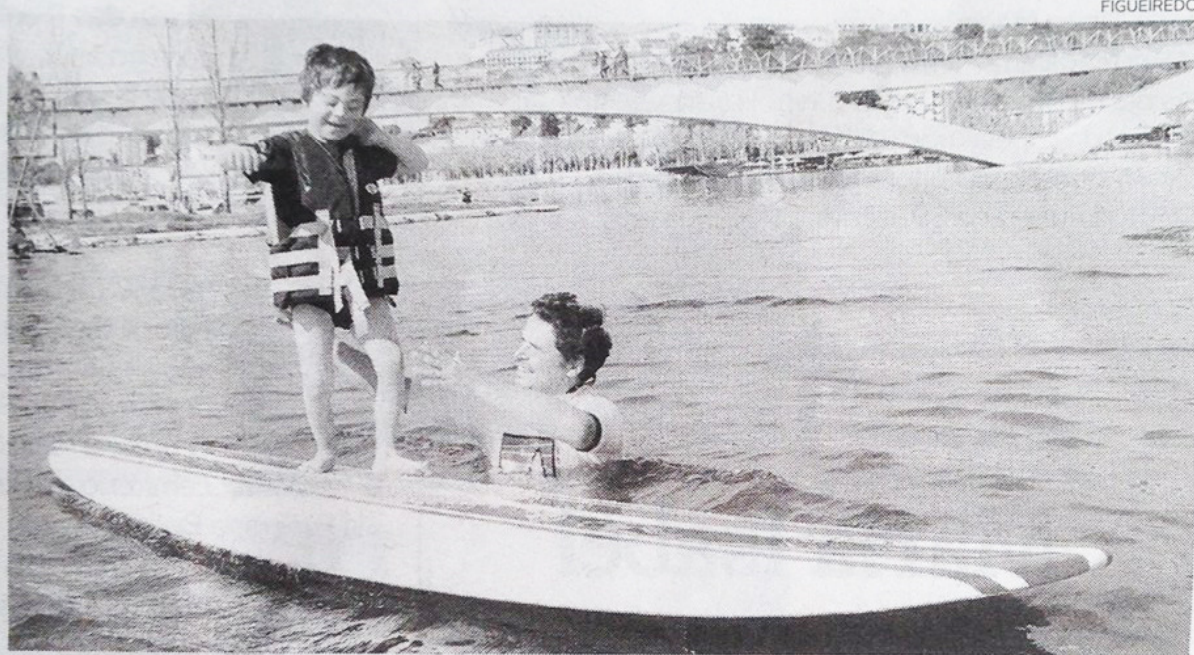


Auto-estima em alta a surfar no Mondego

Terapia Crianças e jovens com trissomia 21 passaram tarde animada a praticar stand up paddle



Francisco, de 7 anos, apoiado por João Taborda Lopes

Diário de Coimbra 02-04-2015

Patrícia Isabel Silva

«Vai ser divertido, maravilhoso». As palavras de Lisandro, de 19 anos, antes de entrar na água anteviam uma aventura inesquecível nas margens do Rio Mondego numa actividade de stand up paddle. E se as expectativas eram elevadas, aos primeiros instantes em cima da prancha, o jovem era o rosto da satisfação e a expressão do lema da Associação Portuguesa de Surf Adaptado: “Nós não queremos saber se é difícil, apenas se é possível”.

E foi mesmo possível. Para Lisandro e outras cinco crianças e jovens apoiados pela Olhar 21 - Associação de Apoio à Inclusão do Cidadão com Trissomia 21 e inscritas no Es-

paço OTL. Francisco, de apenas sete anos, um menino que já demonstrou que a música é uma terapia essencial no seu desenvolvimento, bem pode dizer que se sentiu como «peixe na água». Consciente de que o objectivo da actividade era colocar-se em pé na prancha, foi o que tentou - com sucesso, diga-se - assim que chegou a sua vez.

Para o Gonçalo e a Kika, o stand up paddle já não foi novidade, mas nem por isso deixou de ser um momento especial nestas férias da Páscoa.

A Associação Portuguesa de Surf Adaptado tem realizado algumas actividades pontuais com a Olhar 21 e há a intenção de intensificar esta relação, de modo a que sejam possíveis

iniciativas mais frequentes, explicou João Taborda Lopes. O objectivo é que os jovens tenham «benefícios físicos e motores», mas que também adquiriam competências sociais e autonomia. Ou seja, segundo o terapeuta ocupacional e membro da Associação Portuguesa de Surf Adaptado, através do desporto e de uma «abordagem terapêutica» estimula-se os portadores de trissomia 21 para gestos, que podem ser o “simples” vestir e despir ou tomar banho.

De acordo com Helena Moura, presidente da associação Olhar 21, através do surf adaptado é possível trabalhar a auto-estima e a inclusão a todos os níveis. «Eles sentem que são capazes», concluiu.◀