

[Narrador] Vamos conhecer pessoas que sabem usar sua criatividade e que transpõem barreiras do dia a dia para viver uma vida com mais coragem. Seus anseios e descobertas, dons e determinações, apesar das dificuldades. Vamos falar sobre pessoas, não sobre deficiências. Está no Ar Coragem de Ser.

[música calma – violão]

“Olha eu sei, não sou ninguém pra vir dando conselhos

Mas tudo que aprendi depois de tantos erros

É que o amor está bem dentro de ti”

[Ana Neri] Boa tarde para você na sintonia da Rede Aparecida de Rádio. Começa agora o programa Coragem de Ser. Um programa que entrevista pessoas comuns com vidas extraordinárias, ou pessoas extraordinárias que têm vidas comuns. Depende do seu ponto de vista. Então, vamos compartilhar histórias de vida com tudo que tem direito? Momentos alegres, tristes, às vezes, experiências boas ou ruins, superações, dificuldades, aprendizados. Aqui no Coragem de Ser nós conhecemos pessoas que sabem usar a sua criatividade, que transpõem barreiras do dia a dia para viver uma vida com mais sentido. Vamos conhecer também os anseios, as descobertas, os dons e determinação, acima de tudo, apesar das dificuldades. Quem não tem dificuldades na vida não é mesmo? Este programa é um convite para nos tornarmos mais abertos, coerentes e comprometidos também como cristãos e pessoas que participam, se preocupam e ajudam na construção de um mundo muito melhor.

[vinheta] Coragem de Ser

[vinheta] Coragem de Ser... Leve Sabedoria.

[Marluce Botelho] Hoje a nossa convidada para o Leve Sabedoria é a Ana Paula Moraes Maturana. Ela tem pós-doutorado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, possui doutorado em Educação Especial e mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem. Ela atua como docente Universitário em cursos de graduação e pós-graduação nas áreas de Educação Especial e Psicologia. E é psicóloga da Defensoria Pública do Estado de São Paulo. Atua principalmente nos seguintes temas: Educação Especial, formação de professores, práticas educativas, inclusão, psicologia do desenvolvimento, psicologia escolar psicologia da aprendizagem. Seja muito bem-vinda ao nosso programa Coragem de Ser, Ana Paula!

[Ana Paula Maturama] Primeiramente, muito obrigada pelo convite. É um prazer poder conversar com vocês sobre um tema tão importante na vida de tantas pessoas, na vida de todos nós, na verdade.

[Marluce Botelho] Ana, qual a importância da educação inclusiva para o desenvolvimento escolar de todos os alunos, seja para os que têm alguma deficiência e para os que não têm deficiência?

[Ana Paula Maturama] É importante nós pensarmos que, na verdade, a inclusão é um movimento maior que apenas a questão escolar. É algo abrangente que deve permear todos os espaços da sociedade transformando a maneira de agir, ver, ser dos seres humanos como

um todo. E acima de tudo a inclusão é imperativo moral da sociedade nos dias de hoje. Passa-se então a ter como meta a construção de uma sociedade mais inclusiva sendo a escola uma parte desse todo. Portanto, a inclusão é uma inovação Educacional que traz consigo uma proposta de abertura das escolas às diferenças, percorrendo todos os níveis e modalidades educacionais, educação infantil, Ensino Fundamental, médio e o superior. Pensando dessa forma, por se tratar de uma mudança de paradigmas, ou seja, uma mudança na forma como a sociedade via a deficiência, por exemplo, a inclusão ela tem que ser compreendida como um processo, um projeto que deve ser construído por todos. Pensando dessa forma, a inclusão propõe uma construção coletiva por uma nova escola e uma nova sociedade. Com a finalidade de garantir então acesso à escola para todos, políticas passaram a regulamentar ao público-alvo e a forma da inclusão escolar, oferecendo mecanismos para garantia desses direitos. Hoje os alunos com deficiências, qualquer tipo de deficiência, transtorno do espectro autista que é o autismo, e superdotação ou altas habilidades. compõem o que nós chamamos de público-alvo da Educação Especial, que é uma modalidade de ensino que perpassa todos os níveis, etapas e modalidades escolares. Então é esses alunos estão hoje na rede regular. E para acolher a diversidade e as múltiplas formas de aprender, a escola deve assegurar a participação de todos e ao mesmo tempo compreender as características de cada um. Sem dúvida é um desafio tanto para as escolas e professores como para família e os próprios alunos. Vale lembrar que se pensarmos bem a educação inclusiva propõe uma educação para todos os alunos, sem distinção. Tanto para aqueles com ou sem deficiência. E a matrícula na escola regular é um passo importante, mas ela não basta. Apenas a matrícula não basta. É preciso que a educação ofertada aos alunos faça com que eles criem sentidos, vislumbrem possibilidades permitindo a participação real e efetiva desses alunos nas escolas. Assim como uma educação que esteja conectada com a realidade desses alunos.

[Marluce Botelho] Como tem sido a receptividade dos professores diante dos conhecimentos que poderão ser aplicados na sala de aula?

[Ana Paula Maturama] Acredito que nós vencemos várias barreiras com o passar dos anos. Porque a política de educação especial na perspectiva da educação inclusiva, por exemplo, data de 2008. Então são vários anos de política, de reflexões na área. Mas acredito que algumas coisas ainda são importantes para nossa reflexão. Nós temos ainda alguns desafios. As matrículas desses alunos nas escolas têm crescido, ano a ano, e isso tem imposto um continuo pensar sobre como fazer a inclusão na escola. Vários pesquisadores apontam a importância de apoio à escola e da colaboração entre educação especial e comum para implementação de práticas educacionais inclusivas. Assim como a necessidade de um planejamento educacional que seria uma linha de ação com esse aluno. E se a gente pensar em toda a comunidade escolar, os professores são segmentos particularmente importante na promoção do ensino inclusivo. A maioria deles não recebeu a formação especializada ou suporte para lidar com a nova situação. Mas se nós pensarmos na promoção da educação inclusiva, não basta fornecer apenas capacitação profissional para utilização de técnicas, recursos diferenciados. É preciso que a gente consiga construir uma nova visão de ensino e aprendizagem fundamentas em atitudes genuinamente favoráveis à inclusão. Técnicas são importantes. Mas a gente precisa, na verdade, construir essas atitudes favoráveis à inclusão no ambiente escolar e na sociedade como um todo.

[Marluce Botelho] É a diversidade humana gera muitas soluções criativas não é? Quais são os grandes ganhos da inclusão na educação, seja ela no ensino médio, fundamental ou universitário?

[Ana Paula Maturama] Eu falei muito dos desafios até aqui. Mas os dentes são muitos sem dúvida. Posso elencar: o convívio com a diversidade que acaba favorecendo o respeito pelas características do próximo, o desenvolvimento intelectual e emocional de todos os alunos. Por exemplo, se o professor faz uma adaptação na forma de dar a aula por conta das necessidades de um aluno específico, ele vai pensar numa forma diferente de expor um conteúdo, ou de fazer uma atividade, com isso é todos os alunos acabam se beneficiando. Porque todos vão receber uma aula diferenciada. Existe uma metáfora de um pesquisador importante na área de educação especial que diz: quando a maré se eleva, ela eleva todos os barcos. No sentido de que quando o professor propõe atividades diferenciadas, desafiadoras e criativas, todos os alunos acabam se beneficiando. Cada um conforme suas potencialidades e interesses. Mas todos acabam ganhando com essa forma diferente de ensinar, por exemplo, um conteúdo. Outro ganho é o fato de que a inclusão propicia atuação de forma colaborativa entre gestores, coordenadores e professores. A verdadeira inclusão escolar ela vai ocorrer apenas se houver colaboração, que é uma construção conjunta, porque o aluno não é apenas de um professor ou de outro, ele é sem responsabilidade de todos os educadores da escola. Então não existe aluno apenas de um professor, por exemplo, do professor de Educação Especial. Aquele aluno é aluno de todos os professores que vão atuar com ele. Ele é um aluno da escola. Então todos devem estar envolvidos na construção de um planejamento pensando numa escola inclusiva. É importante que nós salientemos que todos os alunos têm características, talentos e interesses únicos. Enquanto alguns têm melhor desempenho em linguagens, outros gostam mais as aulas de história, têm aqueles que gostam mais das disciplinas voltadas para exatas. Isso faz parte do ser humano. Todos nós somos diferentes. Então, eu acredito que uma escola que reconheça a diversidade humana e a valorize, só tem a ganhar. E a chave para educação inclusiva tem sido cada realidade educacional refletir e elaborar. Então um conjunto de ações que permitam a educação inclusiva. Novamente o ressaltado que não basta a matrícula desse aluno, mas sim todo envolvimento da equipe escolar, da família e até mesmo do próprio aluno para que cria esse ambiente inclusivo. Só assim a gente vai conseguir uma educação realmente efetiva.

[Marluce Botelho] Obrigada pela sua participação aqui com a gente, Ana Paula. E parabéns pelo trabalho que você realiza aí como psicóloga na educação inclusiva.

[Ana Paula Maturama] Novamente eu agradeço convite. Fica à disposição para gente conversar um pouquinho mais sobre o tema. Foi um prazer poder participar das conversas com vocês. Um abraço.

[vinheta] Coragem de Ser ... Entrevista.

[Ana Neri] E agora chegou o momento do bate-papo aqui no nosso programa Coragem de Ser, o momento da nossa entrevista. Onde nós conhecemos histórias que realmente nos inspiram. E hoje vamos conversar e conhecer o Éder Pires, professor de física, escritor e Corredor da São Silvestre. Hoje ele vai nos contar com uma importante usar todos os sentidos e não somente a visão ou audição para aprender. Éder, é uma alegria imensa receber você aqui conosco. Seja muito bem-vindo ao programa Coragem de Ser.

[Éder Camargo] Olá a todos e todas do programa Coragem de Ser. Eu sou Éder Pires de Camargo. Estou à disposição para responder a todas as suas perguntas.

[Ana Neri] Éder, para gente começar muito bem este nosso bate-papo, eu e também os nossos ouvintes, nós queremos saber quem é você neste pedacinho de mundo? Conta para gente.

[Éder Camargo] Eu sou professor Éder Pires de Camargo do departamento de Física e Química da Unesp de Ilha Solteira. Eu também oriento trabalho sobre o ensino de física para alunos público-alvo da Educação Especial na UNESP de Bauru e na Universidade São Paulo. Eu resido atualmente aqui em Ilha Solteira, mas eu também tenho fortes vínculos com a cidade de Lençóis Paulista, onde meus pais, Hélio Pires de Camargo e Elizabeth Maria de Camargo, e meus irmãos Érica e Helinho, e os meus sobrinhos Marina e Hélio Neto, e a minha namorada Selma residem. Então eu tenho um forte vínculo com Lençóis Paulista. Eu sou um cidadão ilheense, lençoense. Sou atleta também. Sou uma pessoa muito simples. Um brasileiro. Uma pessoa que gosta da cultura, gosta de música caipira, gosta de cantar música caipira. E uma pessoa que acredita fundamentalmente na educação como fator de transformação social, como algo que o Brasil precisa investir cada vez mais. Algo que pode salvar o seu povo. A educação e a distribuição de renda.

[Ana Neri] Éder, como a Física entrou para sua vida?

[Éder Camargo] Eu resolvi estudar Física no ensino médio. Na época se chamava segundo grau. Já faz tempo isso hein? Foi no ano de 1988, 1989 por aí. E eu devo essa minha escolha ao meu antigo professor de Matemática e de Física, Edevar Moreto. Ele me buscou no fundo da sala. Eu era um aluno desanimado. Um aluno que na época sentava-se lá no fim no fundo da sala, cabisbaixo, dormindo, sem interesse pelas disciplinas escolares. Eu pensava no atletismo. Era algo que me motivava bastante. Atividade que realizava após o período escolar. Mas o Edevar Moreto ao substituir a nossa professora de matemática na época, me viu dormindo no fundo da sala, me buscou lá no fundo da sala e me disse: “menino, você tem potencial”. E me levou para frente. Começou a ensinar matemática. E daquele dia em diante eu decidi que gostaria de ser como ele. E decide então que estudaria Física, assim como ele era um professor de Física de Matemática. Então eu digo para sempre esse meu testemunho. Já escrevi isso em vários livros e várias entrevistas que eu dou. Foi a ação de um professor, lá no ensino médio, de me buscar no fundo da sala, que me deu uma perspectiva profissional, uma perspectiva social de hoje de ter um emprego e poder estar transformado a vida de outras pessoas por meio da educação. Foi assim que eu decidi ser professor. E hoje atuar na área da Educação.

[Ana Neri] E dá para perceber que você trabalha bastante com a sua criatividade, instiga a criatividade de quem está ao seu redor para criar o materiais educativos, que podem auxiliar todos os alunos dentro da sala de aula. Por que é importante usar outros sentidos, além da visão?

[Éder Camargo] A criatividade é algo central. A criatividade nasce também de uma necessidade, quando você precisa realizar algo que você não tem a sua disposição naquele momento. Para lecionar em sala de aula eu utilizo realmente um fator da criatividade aliado com os outros alunos trabalhando junto comigo. Aqui em Ilha Solteira, o técnico de laboratório chamado Mário Carneiro, uma pessoa maravilhosa, um profissional extremamente

competente. E nós criamos em várias disciplinas aqui experimentos tátil visuais, maquetes táteis visuais. Tem uma disciplina aqui chamada laboratório didático, ela é uma disciplina absolutamente inédita. Porque ela é toda construída por mim e pelo Mário. Todos os seus experimentos são tátil visuais, são experimentos auditivos também. E o uso da criatividade é central aí. Então procuro explorar esses sentidos e utilizá-los com os alunos que enxergam. Se porventura tiver um aluno com deficiência visual, ele também será altamente beneficiado. Então esse uso da criatividade surge justamente... primeiro de uma sala de aula que está centrada inicialmente apenas no sentido visual e da necessidade de alterar essa sala de aula explorando as percepções não visuais para que os alunos possam perceber que a Física apresenta-se a ele, a eles, também pela percepção tátil, pela percepção auditiva. E no meu caso, que sou um professor com deficiência visual, eu acabo transformando essa realidade para que eu possa atuar profissionalmente também. Eu deixo aqui todo o meu agradecimento para essa pessoa, o Mário Carneiro, que é um profissional do laboratório, que atua fortemente na transformação, no sentido de tornar de forma objetiva as ideias que a gente tem. Os alunos também. Você sabe que por conta disso o meu sexto livro “Ensino de Física e Necessidades Especiais” é um livro que surgiu exatamente como resultado desse processo.

[Ana Neri] Éder, nós sabemos que todos os anos dia 8 de Abril é comemorado o Dia Nacional do Sistema Braille. Qual é a importância desse dia na sua vida e para aqueles que convivem com você? Como essas novas tecnologias têm auxiliado ainda mais o ensino-aprendizagem de pessoas cegas ou com deficiência visual?

[Éder Camargo] Falando um pouco sobre o Braille. O Braille é uma tecnologia de leitura e de escrita para pessoas cegas desenvolvida pelo Louis Braille há 200 anos aproximadamente. Nós vamos ter entre 2022 e 2029 um período centenário de comemoração. Centenário... Desculpa corrigindo. 200 anos aproximadamente de criação do código de leitura e escrita, código tátil de leitura e escrita, que é fundamental. Eu queria aproveitar uma frase do Vigotski, que é um psicólogo russo muito importante para da educação. Ele disse numa das suas obras que um ponto do sistema Braille fez mais para o cego que mil obras de caridade. Porque é muito comum até essa imagem do cego como aquela pessoa pedindo esmolas, o cantor nas praças. Até hoje ainda é muito comum essa figura. Mas a partir da invenção do código Braille pelo Louis Braille, um jovem cego, que ficou cego ali na oficina do seu pai, em um acidente. Mas ele inventou o código Braille e permitiu que os cegos do mundo inteiro pudessem ter acesso ao conhecimento sistematizado, a leitura e a escrita. Isso é fundamental. Porque é um ponto do sistema Braille, segundo o Vigotski, fez mais para o cego que mil obras de caridade. Porque deu acesso ao cego a leitura, a escrita, ao trabalho. Eu sou um exemplo disso e tantos outros cegos no mundo.

[Ana Neri] Eu gostaria que você partilhasse também com os nossos ouvintes algo que você gostaria que todos se tivessem a oportunidade de aprender.

[Éder Camargo] Eu gostaria muito que todos nós tivéssemos a oportunidade de conhecer duas coisas. Primeiro, um tipo de conhecimento social geral que fizesse com que a gente superasse a ideia de hegemonia. Vou tentar explicar rápido. Me parece que é uma percepção social, uma ideia geral da nossa cultura mais ocidental, e que há certas pessoas superiores, hegemonicamente superiores a outras. Por exemplo, uma pessoa sem uma deficiência se

percebe hegemonicamente superior a pessoa que tem deficiência. O homem se percebe hegemonicamente superior a mulher. O branco se percebe hegemonicamente superior ao negro. O não índio se percebe hegemonicamente superior ao índio. O adulto se percebe hegemonicamente superior ao idoso e a criança. Então, essas percepções hegemônicas me parecem serem necessárias de serem superadas. E a gente tem que tentar coletivamente aprender que temos que superar isso. E o processo educacional é muito importante, muito importante para isso. A questão do aprendizado coletivo. A escola e as outros seguimentos sociais como a família, a igreja. Os ensinamentos de Jesus vem muito ao encontro dessa construção coletiva. Outro ensinamento que eu gostaria que muitos aprendessem fosse aprender Ciências, aprender Física, Biologia, aprender Ciências, mas de uma maneira não competitiva. Aprender Ciências de uma maneira para compreender o mundo. Uma maneira agradável, de uma maneira crítica. De uma maneira não competitiva à postura religiosa, por exemplo. Que a postura científica e a postura religiosa pudessem conviver em harmonia. Que fossem narrativas que procuram descrever a realidade, descrever os fatos, não de maneira competitiva, como aquela que pretendesse obter a descrição final. Mas como narrativas sociais. Eu luto por isso como professor. Eu luto por isso como cidadão. Eu luto por isso como um homem que aprendeu isso na sua cultura, tentou superar coisas inadequadas, enquanto veio aprendendo na universidade, na família, na religião. É isso que eu pretendo que pessoas aprendam. Que eu luto e é a minha utopia.

[Ana Neri] Dizem que quando nós calçamos o sapato do outro percebemos o seu ponto de vista. Éder se alguém fosse calçar os seus sapatos, como seria esta pessoa?

[Éder Camargo] Eu achei muito interessante essa pergunta de quando a gente calçar o sapato do outro a gente percebe o mundo pela perspectiva dele. Eu sou uma pessoa cega. Eu comecei a perder a visão aos nove anos devido a uma deficiência que se chama retinose pigmentar. E eu sei que, quando uma pessoa que enxerga ela se depara com o cego, ela se assusta muito. Quer dizer talvez haja pessoas que não se assustem assim. Mas essa é a minha experiência. Talvez para uma pessoa que enxerga olhar de um cego isso denote fraqueza, denote tristeza, denote insegurança, fragilidade. Mas não é assim. Não é necessariamente assim. A cegueira não é um ponto de fragilidade. A cegueira é uma característica dela. A cegueira e a baixa visão que são os dois polos da deficiência visual, elas são características dos seres humanos. Infelicidade, fragilidade, quaisquer características que possam ser atribuídas a um homem e uma mulher cega são mais decorrentes de fatores sociais, do que propriamente dito da cegueira ou da baixa visão. É isso que eu queria que alguém que calçasse o meu sapato pudesse entender. Eu levanto todos os dias. Eu moro sozinho. Eu vou à universidade. Escrevo meus livros. Eu oriento os meus alunos. Eu dou as minhas aulas. Eu vou ao supermercado. Eu lavo a minha roupa. Eu arrumo a minha cama. Eu viajo por todo o Brasil, para fora do Brasil. Tudo isso é fácil? Não é fácil. Não é fácil para mim que sou cego. Não será fácil para aqueles que têm visão. Mas eu acho que subjugar uma pessoa porque ela é cega, a partir da perspectiva de quem tem visão, é algo que deveria ser revisto. E mais, respondendo objetivamente essa pergunta, uma pessoa que enxerga ao calçar o sapato de uma pessoa que é cega deveria entender que a cegueira não é o fim do mundo. Ela é uma perspectiva dela. Ela é uma condição possível de vida, de felicidade, de existência, de produtividade. É isso que eu gostaria de dizer sobre um homem cego sobre as possibilidades de ser cego numa sociedade.

[Marluce Botelho] Oi, Ana! Éder, muito bom ter você aqui para a gente no Coragem de Ser. Aproveitando o bate-papo aqui de vocês, eu gostaria de saber de você, quais as principais adaptações no seu trabalho por causa dessa pandemia?

[Éder Camargo] Estamos em casa. É um momento muito difícil, momento de transformação. Eu espero sinceramente que nós, como humanidade, possamos sair dessa pandemia melhor do que como entramos. Eu como homem cego também tenho uma preocupação com as pessoas com deficiência nesse momento de pandemia. Porque são pessoas do grupos de risco. Inclusive, a Lei Brasileira de Inclusão diz que em situações de pandemia, como essa que estamos vivendo, as pessoas com deficiência devem ser consideradas grupos de risco. Tenho me preocupado muito com isso. Eu tenho feito algumas palestras online para universidades. Eu não noto uma discussão na sociedade tão acentuada, uma preocupação principalmente do poder público nas esferas federal, estadual ou municipal, sobre os alunos público-alvo da Educação Especial, os alunos com deficiência, transtorno global do desenvolvimento e altas habilidades, ou superdotação. Enfim, eu deixo aqui uma mensagem de preocupação, nesse momento. Mas também queria deixar uma mensagem de esperança positiva para que nós possamos sair melhor. Para que a gente possa colocar todos esses pontos sobre a mesa e pensarmos sobre todas as pessoas. Então temos que nos preocupar com os idosos, com as crianças, com as pessoas com deficiências. Vamos construir uma sociedade melhor? Vamos fazer uma sociedade mais coletiva e vivemos coletivamente onde todos são importantes.

[Ana Neri] Olha, depois das pessoas conhecerem esta sua história extremamente inspiradora, motivadora, as pessoas estão pensando: “nossa, como eu posso encontrar o Éder nas redes sociais?” Então é o momento de você falar para gente como as pessoas podem te encontrar no Facebook, no Instagram, site, enfim, pelas redes sociais, Éder?

[Éder Camargo] Basta me procurar Éder Pires de Camargo. Tem também o meu canal no YouTube Éder Pires de Camargo. Na fanpage eu procuro postar questões educacionais. E no canal no YouTube também questões educacionais e questões musicais. Tem algumas músicas que eu canto. Inclusive algumas músicas sertanejas, populares e também religiosas. E ainda quem tiver interesse de adquirir meus livros. Eu tenho seis livros né? Sete livros, na verdade. Seis livros voltados ao ensino de Ciências para alunos público-alvo da Educação Especial. E o sétimo livro que se chama “Estrangeiro” que é uma autobiografia onde eu conto várias dessas questões de um homem cego em sociedade de videntes. Pode me escrever. O meu e-mail: eder.camargo@unesp.br . Aí eu faço uma orientação direta de como adquirir os livros. Ou mesmo ter um contato mais próximo comigo. Fique com Deus. Que Nossa Senhora Aparecida proteja-nos a todos. E tchau. Um beijo do Éder.

[Ana Neri] Éder, Muito, muito, muito obrigada mesmo pela sua participação conosco no Coragem de Ser. A cada sábado que passa eu me encanto mais e mais com este programa, com as histórias que passam por aqui. Eu tenho certeza que você ouvinte também fica muito feliz e edificado com cada história não é mesmo? Olha só, então você que tá conhecendo que tá gostando do programa divulgue, compartilhe com seus amigos, com seus parentes. Todos os sábados aqui na Rede Aparecida de Rádio, logo após a Consagração a Nossa Senhora.

[vinheta] [café desaguando] Coragem de Ser... Só um Cafezinho.

[Flávia Machado] No quadro “Só um cafezinho” de hoje vamos falar de esportes. Eu sei que nesse tempo de distanciamento social, a prática de esportes, ou mesmo manter alguma atividade física está mais difícil. Mas a gente tem que procurar se adaptar até nessa parte, não é? Agora imaginem como é que os atletas devem estar fazendo para manter suas rotinas de treinos adaptados neste momento? Poucos já conseguiram retornar aos centros de treinamento. Mas quem ainda está em casa, precisa se manter ativo. Para ajudar e motivar o pessoal de casa, o Comitê Paralímpico Brasileiro criou a plataforma “Movimento Paralímpico”, que reúne uma série de vídeo-aulas gratuitas para pessoas cadeirantes, amputadas, com paralisia cerebral ou com deficiência visual. E o melhor, essas vídeo-aulas podem ser feitas por quem nunca praticou atividade física ou que não possui uma orientação de algum profissional. Ou seja, todo mundo pode fazer! As aulas são dadas por alguns treinadores de Paratletismo. Eles dão as orientações sobre como fazer os exercícios e atletas com diferentes tipos de deficiência executam os exercícios nas suas próprias casas. Em um dos vídeos, o nadador Roberto Alcade, que é cadeirante, faz exercícios com uma bola de tênis e também com duas garrafas pets cheias de água. E a atleta de paratletismo Gabriela Mendonça, que tem deficiência visual, fez a série de exercícios usando somente o peso do próprio corpo. Viu como às vezes a gente só precisa de uma motivação para começar? Então, bora lá, se exercitar! Para assistir as aulas, acesse o site: www.movimentoparalimpico.com.br. Aliás, você já viu uma partida de futebol que os jogadores usam vendas nos olhos e somente o goleiro enxerga? Essa modalidade chama futebol de 5 e o Brasil já tem muitos troféus e medalhas! Mas isso é papo pra outro café, porque esse daqui ó... já acabou. Eu sou Flávia Machado, mulher branca, de cabelos castanhos cacheados acima dos ombros, olhos castanhos e estatura mediana. Hoje, vestindo casaco preto sobre blusa preta, calça e botas pretas. A gente se encontra no próximo...

[vinheta] ... Só um Cafezinho.

[Ana Neri] E nós terminamos esse Coragem de Ser aqui na Rede Aparecida de Rádio com a sensação de que na nossa vida simples podemos ser extraordinários e viver com mais sabedoria. E se você quiser nos contar a sua história manda para gente uma mensagem pelas redes sociais usando @RadioAparecida. Você encontra a gente tanto no Instagram, quanto no Facebook. E aqui no Coragem de Ser pelas ondas da Rede Aparecida de Rádio, nós nos encontramos no próximo sábado, depois da Consagração a Nossa Senhora, às 3:15 da tarde. Um grande abraço e até lá!

[música calma – violão]

“Tente pensar no amor

E aprender com a dor

Se é pra recomeçar,

Que seja como for

Não tem receita

Tudo se ajeita

Deixa o amor entrar devagar”

[Narradora] A Rede Aparecida de Rádio apresentou Coragem de Ser, que volta no próximo sábado às 3:15 da tarde.