



**SAILAWAY**

# Guia de Sensibilização

## Para Pais



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Guia de Sensibilização

## Para Pais



### Project Partners:



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

European Commission's support for the production of this content does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



**SAIL AWAY**

## 1. A iniciativa SailAway



A iniciativa SailAway trata-se de uma iniciativa, cofinanciada pelo programa Erasmus da União Europeia, resultante da parceria de 7 organizações europeias: KMOP (Grécia); Rijeka Sports Association for persons with disabilities (Croácia); Aproximar, CRL (Portugal); Fundació Mira'm (Espanha); Montetauro Social Cooperative (Itália); Institute of Development Ltd (Chipre); Nautical Club of Paleon Faliron (Grécia) e Yacht Club "Capt. G. Georgiev-Porta Varna" (Grécia). Surge da necessidade de apoiar a inclusão e o desenvolvimento das capacidades físicas e emocionais em crianças e jovens com Perturbação do Espectro do Autismo (PEA), encorajando a sua participação em atividades desportivas de equipa, nomeadamente a Vela.

## 2. O objetivo do Sailaway



Esta iniciativa pretende promover e facilitar a prática da Vela por crianças e jovens com PEA. Propõe, ainda, melhorar as competências dos treinadores e clubes náuticos de modo a envolverem eficazmente crianças e jovens com PEA nas suas atividades e programas. Por outro lado, pretende sensibilizar os pais/educadores destas crianças sobre os benefícios da Vela e promover o acesso a estas oportunidades. A participação neste desporto é positiva não só para bem-estar físico e desenvolvimento pessoal e emocional, mas também para a inclusão social e participação na comunidade de pessoas com PEA. Alguns dos benefícios evidenciados incluem a diminuição de comportamentos repetitivos (estereotípias).

## 3. O que é a Vela?



Trata-se de um desporto náutico que envolve barcos – veleiros - movidos exclusivamente por propulsão à vela, onde se emprega a força do vento como meio de deslocamento à superfície da água. A maioria das atividades de Vela representa uma forma de lazer, e dividem-se em regatas e cruzeiros. Há muitos tipos, tamanhos, formas, e pesos de veleiros. É necessário considerar o ponto de vela, vento, correntes e trimming.

“Trimming” é um termo específico da vela para se referir ao ajustamento das linhas que controlam as velas, o seu ângulo em relação ao vento, e ao ajustamento da resistência do casco à inclinação ou ao movimento através da água.

## 4. O significado de qualidade de vida



Qualidade de Vida significa conseguir alcançar o que desejamos para termos uma vida com sentido. Por norma, a qualidade de vida é estruturada em oito dimensões interligadas: “bem-estar emocional, relações interpessoais, bem-estar material, desenvolvimento pessoal, bem-estar físico, autodeterminação, inclusão social e direitos”. Isto aplica-se também às pessoas com PEA, desde que lhes sejam dadas oportunidades e o apoio necessários.

Cada uma destas dimensões é traduzida em diferentes indicadores. O bem-estar físico tem em consideração questões relacionadas com a saúde e o lazer; a inclusão social direciona-se para a participação e integração na comunidade ou para o apoio social; o desenvolvimento pessoal está relacionado com a educação ou o desempenho; o bem-estar material diz respeito ao emprego e habitação; as relações interpessoais debruçam-se sobre as relações; a autodeterminação relaciona-se com os objetivos, valores ou escolhas; e o bem-estar emocional está relacionado com a autoconsciência ou com as emoções.

## 5. Benefícios da vela em crianças com PEA



A prática da Vela tem benefícios em áreas relacionadas com as funções executivas visto que melhora a flexibilidade, a capacidade de gestão de tempo, os níveis de impulsividade e de atenção. Além disso, velejar não é apenas mais um desporto: trata-se de uma modalidade que promove o trabalho em equipa, com desafios em comum, de forma inclusiva e ativa. Uma equipa pode e deve ser constituída tanto por pessoas com PEA, como por pessoas com desenvolvimento neurológico normativo.

Tudo isto num ambiente inclusivo e natural.

Por conseguinte, a iniciativa SailAway visa promover a prática da vela por crianças e jovens com PEA. Velejar, enquanto modalidade desportiva, contribui para a promoção da qualidade de vida dos seus praticantes, incluindo de pessoas com PEA se lhes proporcionarmos a oportunidade e o apoio necessários

## 6. A perspetiva das famílias

A prática de vela pode contribuir para o reforço da qualidade de vida dos seus praticantes, demonstrando, nesse sentido, um impacto positivo em várias dimensões da vida de cada pessoa.

**Esta afirmação é sustentada pela recolha de contributos de famílias de pessoas com PEA em diferentes países europeus, conforme quadro informativo que se segue:**



DIMENSÃO	ASPETOS RELEVANTES PARA AS FAMÍLIAS
Bem-estar físico	- Melhora as suas capacidades físicas (capacidade respiratória força física, equilíbrio, mobilidade e tónus muscular)
Bem-estar emocional	- Melhora a autoconfiança (valor pessoal, autoconceito, autoestima) - Reduz os níveis de ansiedade
Bem-estar material	- Necessidade de ajuda com os materiais, viagens e apoio na vela
Desenvolvimento Pessoal	- Autoaperfeiçoamento e realização bem-sucedida das atividades propostas
Relações Interpessoais	- Alargamento do círculo social (amigos, conhecidos...)
Inclusão Social	- Aceitação e participação na sociedade
Autodeterminação	- Melhoria na autonomia pessoal e da tomada de decisões
Direitos	- Igualdade de oportunidades, acessibilidade e inclusão

## 7. A Perspetiva dos profissionais



No âmbito da iniciativa Sailaway, foram entrevistados vários profissionais que também trabalham com crianças e jovens com PEA no âmbito desta modalidade, que acrescentaram as seguintes reflexões:

DIMENSÃO	ASPETOS RELEVANTES REFERIDOS PELOS PROFISSIONAIS
Benefícios do desporto para crianças com PEA	<p>O desporto pode ser benéfico para esta população, promovendo a autoestima e o autoconceito, caso algumas condições sejam satisfeitas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se os treinadores e o grupo estiverem preparados.</li><li>- Se as crianças e os jovens gostarem desta modalidade desportiva.</li></ul> <p>É implementada numa rotina individual (o que facilita a integração do indivíduo na atividade).</p>
Formação Profissional	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aumento da formação específica nesta matéria.</li><li>- Fruição de um estilo de vida mais saudável.</li></ul>
Relações Interpessois	<p>Para melhoria da qualidade da interação social, é essencial:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trabalho individualizado com estas crianças, compreendendo as suas capacidades e dificuldades;</li></ul> <p>Boa comunicação entre o profissional e os pais/educadores;</p>
Inclusão Social	<p>Para uma melhor inclusão social e bem-estar destas crianças:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- É muito importante a comunicação entre as instituições e a família</li><li>- É também importante prestar atenção se as pessoas que rodeiam a criança interagem com ela de forma inclusiva.</li><li>- Desempenhar diferentes tarefas e papéis, participando numa atividade de grupo inclusiva e colaborativa.</li></ul>

## 8. A prática da Vela é para o meu filho/a

Enquanto pai, mãe, educador, educadora, se considerar que a prática de Vela corresponde às necessidades da criança ou jovem com PEA que acompanha, é possível contactar as entidades mais próximas que colaboraram na iniciativa SailAway, a fim de orientar quanto aos procedimentos e passos necessários para levar a cabo este desafio.

Contactos dos clubes de vela disponibilizados aqui: <https://www.sailawayproject.eu/library/>

## 9. Recomendações

A prática da Vela não é um desporto comum, pelo que exige alguma adaptação e tempo para que os seus praticantes se consigam adaptar. Cada pessoa deve ter o tempo necessário para ser capaz de decidir se quer ou não continuar. Ao longo das sessões, é possível perceber se a atividade é agradável, ou não, para os participantes, através da linguagem, de outras formas de comunicação, dos comportamentos e expressões. É ainda necessário considerar que é comum as pessoas com PEA necessitarem de um período de adaptação maior. Algumas recomendações:

- **Realização de reuniões, quando necessário, com a pessoa com PEA, os seus familiares e outras pessoas relevantes. A pessoa com PEA deve ser o foco e todo o apoio deve ser pensado tendo em consideração as suas necessidades. Este apoio pode ser adaptado ao longo das sessões, de acordo com os objetivos que irão ser definidos.**

Nestas reuniões é importante discutir:

- Os gostos, interesses, motivações e receios da pessoa com PEA
- Potenciais sinais de ansiedade e frustração na pessoa com PEA e possíveis estratégias para os reduzir.
- A(s) forma (s) de comunicação que a pessoa com PEA usa (oral, escrita, gestual, estilos de comunicação alternativos).
- Aspetos sensoriais a serem tidos em consideração (para o próprio interesse da pessoa e no caso de terem extrema sensibilidade).
- Como apresentar a atividade, tendo em consideração as diferentes rotinas, e de forma que a pessoa compreenda o que é esperado dela, assim como o que irá acontecer sequencialmente.
- Como utilizar diferentes recursos, visuais ou não, dentro do barco, e como serão utilizados pelas pessoas com PEA.



Por fim, todos devemos ter em conta que a viagem pode não ser fácil no início. Mas recomendamos-lhe que não desista de tentar: o prazer que o seu filho sentirá quando estiver habituado à prática de vela trar-lhe-á uma diversidade de sensações, difíceis de encontrar noutros desportos. Reforçamos que o seu filho/a deve ter a última palavra quanto à sua participação neste desporto.

## 10. Outras Informações



O [website](#) do Sailway está disponível para consulta de mais informações.



**SAILAWAY**

**Guia de  
Sensibilização  
Para Pais**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union