

CULTURA, DESPORTO E LAZER

Benefícios para as Pessoas com Deficiência

Folhetos SNR nº 15

SECRETARIADO NACIONAL PARA A REABILITAÇÃO E INTEGRAÇÃO DAS PESSOAS COM
DEFICIÊNCIA
LISBOA
2003

1- Sendo portador de uma deficiência posso participar em actividades culturais, desportivas ou recreativas?

Sim, pois são actividades a que todos têm direito e constituem uma necessidade como meio de ocupação qualificada de tempos livres, de aumento dos níveis de integração social e de reabilitação.

2- Que actividades desportivas podem ser praticadas por pessoas com deficiência?

Qualquer pessoa, seja qual for a sua deficiência, pode praticar uma modalidade desportiva, ou qualquer desporto, inclusivamente de competição, cujas regras deverão ser adaptadas ao seu tipo de deficiência.

3- Quando devo começar a praticar desporto?

A prática das actividades desportivas deve iniciar-se o mais cedo possível, desde que o seu programa de reabilitação o permita e seja devidamente enquadrado e acompanhado por uma instituição ou equipa técnica.

4- Que desporto ou modalidade desportiva posso escolher?

Poderá escolher qualquer modalidade desde que se sinta com capacidade para a praticar, ainda que com o apoio de uma ajuda técnica ou de um dispositivo de compensação.

Eis alguns exemplos de modalidades desportivas:

Atletismo (a pé ou em cadeira de rodas)
Natação
Futebol (de 5 e de 7)
Boccia
Basquetebol (a pé ou em cadeira de rodas)
Voleibol
Ténis (a pé ou em cadeira de rodas)
Ténis de Mesa (a pé ou em cadeira de rodas)
Ciclismo (triciclo, bicicleta e tandem)
Xadrez
Goal Ball
Bowling
Ginástica
Pesca
Tiro
Tiro com Arco
Esgrima
Halterofilia
Judo
Remo (na água ou indoor)
Vela
Hipismo

5- Quais as instituições que apoiam a prática de desporto?

As instituições vocacionadas para a prática de desporto para pessoas com deficiência são, entre outras, as seguintes:

ACAPO - Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal
Rua de S. José, 86-1º
1 150 Lisboa
Tel: 21/342 20 01
Fax: 21/342 85 18
E mail: dn@acapo.pt

ANDDEM - Associação Nacional de Desporto para Deficiência Mental
Rua Prof. Angélica Rodrigues, nº 46, Sala 7
4 400-555 VILA NOVA DE GAIA
Tel: 22 712 91 38/39
Fax: 22 712 91 43
E mail: anddem@netc.pt

ANDDEMOT - Associação Nacional para Deficientes Motores
Rua João Maria Porto
Encosta da Portela
2 795-637 CARNAXIDE
Tel: 21 417 73 26
Fax: 21 418 17 46

Paralisia Cerebral / Associação Nacional de Desporto - PC/AND
Estrada da Beira, nº 90
3030-173 COIMBRA
Tel: 239 78 04 36
Fax: 239 78 04 37
E mail: np48em@mail.telepac.pt

Liga Portuguesa de Desporto para Surdos
Av. de Ceuta Sul, Lte 6, loja 3
1 350 LISBOA
Tel: 21 355 72 44
Fax: 21 355 72 44
E mail: lpds@netc.pt

Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes - FPDD
Rua Pres. Samora Machel, Lte 7
2675-064 OLIVAL BASTO
Tel: 21 937 99 50
Fax: 21 937 99 59
E mail: fpddpor@mail.telepac.pt

6- Onde posso praticar as diversas modalidades desportivas?

De uma forma geral, a grande maioria das organizações de pessoas com deficiência prosseguem actividades desportivas e de lazer, de acordo com a área de deficiência em que actuam. No entanto, coexistem, igualmente, colectividades e clubes desportivos que, nas suas estruturas, contam com departamentos vocacionados para pessoas com deficiência.

Eis alguns exemplos de modalidades desportivas e respectivas instituições onde podem ser praticadas:

TÉNIS

Ténis em Cadeira de Rodas

ANDDEMOT
Largo do Rato
1 250 LISBOA
Tel: 01/388 98 83/4

Clube Desportivo Estrela e Vigorosa Sport
Rua do Estrela e Vigorosa Sport, nº 604
4 200 PORTO

Lisboa Racket Center
Rua Alferes Malheiro
1 700 LISBOA
Tel: 01/846 02 32/6/7

Ténis de Mesa

Boavista Futebol Clube - Departamento de Desporto Especial Integrado
Rua 1º de Janeiro
4 200 PORTO

Bilas Clube
Rua Vila Nova, nº 1 323
4 100 PORTO

Futebol Clube do Porto - Secção de Desporto Adaptado
Av. Fernão de Magalhães
4 300 PORTO

REMO

Remo "indoor" ou "outdoor"

Associação Académica de Coimbra - Secção de Desportos Náuticos
Rua Pe. António Vieira
3 000 COIMBRA

Associação Náutica, Desportiva e Cultural Portuscale
Rua do Cidral de Baixo, nº 3
4 050 PORTO

Associação Naval de Lisboa
Doca de Sto. Amaro
1 300 LISBOA

Federação Portuguesa de Remo
Doca de Sto. Amaro
1 300 LISBOA

Liga Portuguesa de Deficientes Motores
Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda
1 300 LISBOA

EQUITAÇÃO PARA DEFICIENTES E HIPOTERAPIA

Centros de Hipismo

Associação de Equitação para Deficientes do Algarve
Apartado 190
8 135 ALMANCIL

Associação Hípica Terapêutica
Av. Infante D. Henrique, nº 723
2 750 CASCAIS

Centro Equestre de Guimarães
Quinta das Veigas
Infantas
4 800 GUIMARÃES

Centro Hípico da Quinta Nova de Vale Flôr
Monte das Flores
7 000 ÉVORA

Escola Equestre Maia Seco
Quinta Chão Agra
Vilarinho
3 800 AVEIRO

NATAÇÃO ESPECIAL

Associação Académica de Coimbra
Rua Pe. António Vieira
3 000 COIMBRA

Associação dos Bombeiros Voluntários dos Estoris
Av. dos Bombeiros Voluntários
2 765 ESTORIL

Associação Nacional de Natação Especial - ANNE
Rua Morgado de Covas, 8 - r/c Esqº.
2 670 STO. ANTÓNIO DOS CAVALEIROS

BoaHora Futebol Clube
Calçada da Boa Hora, nº 176-C
1 300 LISBOA

Boavista Futebol Clube
Rua 1º de Janeiro
4 200 PORTO

GesLoures
Piscinas Municipais de Loures
2 760 LOURES

Piscina do Estádio 1º de Maio (INATEL)
Av. Rio de Janeiro
1 700 Lisboa

Sporting Clube de Portugal
Piscina do Campo Grande
1 700 Lisboa

BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

Boavista Futebol Clube - Departamento de Desporto Especial Integrado
Rua 1º de Janeiro
4200 PORTO

BOCCIA

Boavista Futebol Clube - Departamento de Desporto Especial Integrado
Rua 1º de Janeiro
4 200 PORTO

Clube Desportivo Estrela e Vigorosa Sport
Rua do Estrela e Vigorosa Sport, nº 604
4 200 PORTO

7- Onde posso dirigir-me para me orientar na prática de actividades artísticas e culturais?

Poderá dirigir-se às seguintes instituições:

ANACED - Associação Nacional de Arte e Criatividade de e para Pessoas com Deficiência
Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda
1 300 Lisboa

Espaço T - Associação para Apoio à Integração Social e Comunitária
Av. de França , 256, sala 57, Centro Comercial Capitólio
4 050 Porto

8- Onde posso dirigir-me para fazer Turismo?

Poderá dirigir-se às seguintes instituições:

Câmara Municipal de Lisboa -Departamento de Turismo
Pavilhão Carlos Lopes
Parque Eduardo VII
1 070 LISBOA
Tel: 21 315 19 15/16

TURINTEGRA - Turismo Integrado,CRL
Praça Dr. Fernando Amado, Lote 566 E
Zona J de Chelas
1 900 LISBOA
Tel : 21 859 53 32
Fax: 21 859 53 32

Nota

As referências a Instituições e Desportos indicados neste Folheto constituem apenas alguns exemplos, não pretendendo de forma alguma ser exaustivas.

Para mais informações, contactar:

Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes - FPDD
Rua Pres. Samora Machel, Lte 7
2675-064 OLIVAL BASTO
Tel: 21 937 99 50
Fax: 21 937 99 59
E mail: fpddpor@mail.telepac.pt