

# | **GUIA DE BOAS PRÁTICAS**

## | de Acessibilidade – Turismo Ativo



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
DE DESPORTO PARA PESSOAS  
COM DEFICIÊNCIA

TURISMO DE  
**PORTUGAL** 



# Índice

<b>Preâmbulo</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Introdução</b> .....	<b>10</b>
1.1. Enquadramento do mercado de turismo acessível.....	10
1.2. Incapacidade: experiência humana universal.....	13
<b>2. Tipologias de deficiência/incapacidades e necessidades específicas</b> .....	<b>15</b>
2.1. Deficiência Motora.....	16
2.2. Deficiência Visual.....	19
2.3. Deficiência Auditiva.....	21
2.4. Deficiência Intelectual.....	23
2.5. Segmento Sénior.....	24
<b>3. Atividades de Animação Turística – Turismo Ativo</b> .....	<b>28</b>
3.1. Atividades – Terra.....	28
3.1.1. Passeios na Natureza.....	28
3.1.2. Rappel.....	36
3.1.3. Slide.....	40
3.1.4. Golfe.....	45
3.2. Atividades – Água.....	50
3.2.1. Canoagem.....	50
3.2.2. Vela.....	55
3.2.3. Surf.....	61

3.2.4.	Mergulho.....	67
3.3.	Atividades – Ar.....	75
3.3.1.	Voo Livre- Parapente e Asa-Delta.....	75
3.3.2.	Salto Tandem.....	82
3.3.3.	Passeios Aéreos/Experiências de Pilotagem – Avião e Planador.....	88
<b>4.</b>	<b>Recomendações Gerais.....</b>	<b>94</b>
<b>5.</b>	<b>Produtos de Apoio.....</b>	<b>98</b>
5.1.	Grua de transferência (Hoist).....	98
5.2.	JOB Chair.....	99
5.3.	JOB Walker.....	100
5.4.	Joëlette - Cadeira de uma roda.....	101
5.5.	Sistema Mobi-Mat.....	102
5.6.	Single Rider Golf Car.....	103
<b>6.</b>	<b>Empresas de Animação Turística com atividades acessíveis – Casos de sucesso. .</b>	<b>104</b>
6.1.	Accessible Portugal.....	105
6.2.	Cresaçor.....	105
6.3.	Duck Dive.....	106
6.4.	Get High.....	106
6.5.	Go Outdoor, Lda.....	107
6.6.	Greenwalk.....	107
6.7.	Pena Aventura, Organização de Atividades Desportivas, Lda.....	108
6.8.	PSA – Portugal Surf Academia, Lda.....	108
6.9.	Ultra-Spirit.....	109
6.10.	Vale Verdejante, Passeios Turísticos, Lda.....	109

<b>7. Informação e Venda ao Turista</b> .....	<b>110</b>
7.1. Info-acessibilidade e material informativo.....	<b>110</b>
7.2. Atendimento e ajuda na compra.....	<b>114</b>
<b>8. Fontes de Informação</b> .....	<b>115</b>
8.1. Bibliografia / Netgrafia.....	<b>115</b>
8.2. Outras Fontes de Informação.....	<b>117</b>
<b>9. Legislação em vigor</b> .....	<b>118</b>
<b>Agradecimentos</b> .....	<b>119</b>

## **Turismo Acessível para Todos - Recomendações da OMT (Organização Mundial do Turismo)**

“A acessibilidade é um elemento central de qualquer política de turismo responsável e sustentável. Constitui simultaneamente um imperativo dos direitos humanos e uma oportunidade de negócio excepcional. Acima de tudo, temos que começar a compreender que o turismo acessível não beneficia apenas as pessoas com deficiência ou com necessidades específicas, beneficia-nos a todos.”

*Taleb Rifai, Secretário-Geral da OMT*

## PREÂMBULO

Tornar Portugal um destino acessível para todos é o desígnio que a revisão do Plano Estratégico Nacional do Turismo (aprovada pela Resolução do Conselho de Ministros nº 24/2013, de 16 de Abril) contempla, no âmbito do reforço da competitividade dos destinos.

De facto, o mercado do Turismo Acessível – pessoas com deficiência, idosos, obesos, famílias com crianças pequenas, grávidas, pessoas com mobilidade temporariamente reduzida – encontra-se em constante crescimento, assumindo uma importância cada vez maior no desenvolvimento económico, constituindo-se como uma oportunidade de negócio que não deve ser menosprezada.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (2011), existem cerca de mil milhões de pessoas com deficiência no mundo, o que equivale a aproximadamente 15% da população mundial com alguma incapacidade física, mental ou sensorial.

De acordo com a Organização Mundial do Turismo, em 2010, a atividade turística mundial representou um volume de 935 milhões de pessoas. Estes dados permitem estimar que o volume do segmento do turismo acessível terá sido de 65 a 75 milhões, considerando que 7 a 8% correspondem a turistas com alguma limitação.

A European Network for Accessible Tourism estima que, atualmente, existam cerca de 127 milhões de europeus com alguma necessidade específica durante a sua viagem turística.

Como estes turistas tendem a viajar acompanhados, o número pode aumentar significativamente. Por outro lado, outra característica deste segmento da procura prende-se com o seu elevado nível de fidelização aos destinos e a preferência pela época baixa.

Tendo em atenção estes factos, o Turismo de Portugal tem vindo a desenvolver várias iniciativas ligadas à temática da acessibilidade, destacando-se a edição do Guia de Boas Práticas de Acessibilidade na Hotelaria, as ações de sensibilização junto dos empresários turísticos e o projeto “Praia acessível – Praia para Todos”, desenvolvido em parceria com Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. e a Agência Portuguesa do Ambiente, que pretende classificar e promover as zonas balneares acessíveis a todas as pessoas, quaisquer que sejam as suas necessidades de mobilidade.

A colaboração com a Federação Portuguesa do Desporto para Pessoas com Deficiência na elaboração deste Guia de Boas Práticas de Acessibilidade – Turismo Ativo, constitui uma oportunidade para disponibilizar uma ferramenta de apoio às empresas de animação turística tendo em vista a diversificação dos seus serviços às pessoas com necessidades específicas, segmento crescente da procura turística.

Esta publicação contempla as principais atividades de ar livre que podem ser desenvolvidas pelas empresas de animação turística para clientes com necessidades específicas. Os conteúdos do Guia abordam os requisitos necessários para cada atividade, incluindo cuidados a ter por tipo de deficiência, produtos de apoio e recomendações, apresentados de forma compreensível.

O fomento e a promoção do turismo acessível ou turismo para todos não envolve apenas as autoridades públicas mas também as entidades privadas - agências de viagens, empresas de animação turística, empreendimentos turísticos, fornecedores de transporte, gestores de atrações turísticas, etc. - a quem cabe compreender que este segmento é, para além de uma responsabilidade coletiva, uma oportunidade de negócio e uma vantagem competitiva para os serviços de turismo que oferecem aos clientes nas regiões onde atuam.

Esperamos que este Guia de Boas Práticas seja inspirador para as empresas de animação turística enriquecerem as suas propostas de atividades e, desse modo, contribuírem para tornar Portugal um destino (mais) acessível a todos.

*Turismo de Portugal, I.P.*

*Fevereiro de 2014*

## 1. Introdução

### 1.1. Enquadramento do mercado de turismo acessível

O turismo tem vindo a assumir uma importância económica e social cada vez maior, capaz de gerar riquezas e promover o desenvolvimento socioeconómico das regiões. Contudo, existem algumas situações nas quais importa permitir o acesso de todos à experiência turística.

Tal situação insere-se entre os desafios que a sociedade contemporânea ainda enfrenta em relação às questões da desigualdade social.

Nesse contexto, o turismo apresenta-se como uma forma de promover o bem-estar social, na medida em que se consiga não impedir, negar, limitar ou condicionar o acesso aos bens, equipamentos, atrativos e serviços turísticos, de modo a garantir a igualdade de direitos e condições a todos os cidadãos. Ou seja, um Turismo para Todos.

As ações de qualificação profissional para o atendimento adequado de pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida podem ser o primeiro passo para o mercado incluir na sua carteira de clientes uma procura significativa de consumidores.

Adaptar as instalações e atividades de animação turística, a aquisição e adaptação de alguns equipamentos específicos são os passos complementares que darão ao empreendedor novas oportunidades comerciais.

Para tal é necessário envolver e sensibilizar os diferentes prestadores de serviços turísticos ligados ao Turismo Ativo.

Um turismo que vá ao encontro das necessidades que resultam das limitações ou deficiência dos visitantes tem um potencial económico ainda por explorar.

De acordo com o Relatório Mundial sobre a Deficiência publicado pela

Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2011, estimava-se que nesse ano mais de mil milhões de pessoas tivessem alguma forma de deficiência, o que correspondia a cerca de 15% da população mundial. Este número representava um aumento de 5% em relação às últimas estimativas, datadas de 1970 e mostravam uma tendência para crescer com o envelhecimento da população. Na verdade, a população mundial está a envelhecer rapidamente. Prevê-se que entre 2000 e 2050, o número de pessoas com mais de 60 anos aumente de 605 milhões para 2 mil milhões, subindo de 11% para 22%, e que o número de pessoas com mais de 80 anos quadruple, chegando perto dos 400 milhões (OMS, 2012).

Um turismo acessível com enfoque nas pessoas com deficiência, particularmente nas pessoas mais idosas, pode ter um grande potencial económico se pensarmos que essas pessoas trarão consigo os seus familiares e amigos e passarão palavra sobre a boa experiência vivida.

O trabalho desenvolvido no sentido de traçar caminhos para a inclusão de públicos específicos em Atividades ao Ar Livre, mais não é do que uma partilha de preocupações e o desejo de ver incrementado o esforço já existente neste domínio. A mudança da tónica colocada nas acessibilidades, característica dos finais do século XX para uma atitude de inclusão não discriminatória no início do novo século, surge como uma oportunidade para a otimização de esforços, pois implica alargar públicos em vez de os restringir na sua essência.

Assim, será de concluir que, no que toca à disponibilização de atividades de Turismo Ativo Acessível a Todos na oferta turística nacional, deverá ser tido em conta que:

- É impossível criar soluções absolutamente acessíveis – Haverá sempre alguém que precise de algo diferente;
- A acessibilidade transversal é lucrativa – É possível encontrar soluções que sejam úteis para muitos. Esse investimento será melhor rentabilizado, porque “muitos” terão acesso a algo;
- A “conformidade” é possível - É viável criar soluções muito aceitáveis para cada situação em concreto;
- Não é relevante o número de pessoas com deficiência – Mais importante do que o número é ter presente quão mais atrativo, para todos, será determinado serviço ou atividade; por outro lado, cada pessoa com deficiência trará sempre consigo um ou mais acompanhantes;
- A flexibilidade e alternativa são a chave do sucesso – Dar a última palavra ao cliente/consumidor. Em última análise, será ele(a) a escolher/decidir o que quer e gostaria de fazer;
- Na prática, desenhar para todos significará desenhar para cada um em particular, garantindo que, na sua diferença, cada um se sinta especial e perfeitamente integrado.

A criação de melhores condições para todos resultará certamente numa maior rentabilização dos recursos existentes e no incremento da procura turística, tanto nacional como internacional. Se a procura do bem de alguns resultar no bem de todos, talvez se inverta a situação atual para que a realidade turística seja mais inclusiva e abrangente.

## 1.2. Incapacidade: experiência humana universal

Neste século XXI, o direito à igualdade de oportunidades, à não discriminação e à inclusão marcaram presença na legislação de vários países do mundo. O termo traz ao pensamento as pessoas com deficiência, habitualmente encaradas como tendo uma diferença imposta pela condição de desvantagem em relação à maior parte das pessoas. Muito frequentemente, a palavra é ligada à deficiência motora e, nesta linha, é vulgar associar a acessibilidade a um recurso à existência de rampas ou elevadores. Mas na verdade, atualmente, o conceito é muito mais abrangente e diz respeito à participação em todos os aspetos da vida em sociedade.

Em 2001, a Organização Mundial de Saúde (OMS) publicou o documento *The International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)* (WHO, 2001). Esta classificação desenvolve-se a partir de dois conceitos chave - ‘funcionalidade’ (functioning) e ‘incapacidade’ (disability), consideradas componentes da ‘saúde’ (health). A classificação é feita em termos da relação da pessoa com o meio, integrando o modelo médico da deficiência com o modelo social, numa abordagem mista ou biopsicossocial em que a “funcionalidade” ou “incapacidade” têm fatores biológicos, psicológicos e sociais.

O conceito de “funcionalidade” refere-se às funções e estruturas do corpo que permitem uma vida ativa com plena participação em sociedade - aspetos positivos da interação entre um indivíduo e o seu contexto (ambiental e pessoal). No entanto, a “incapacidade” é uma experiência humana universal, uma vez que ao longo da vida todos temos experiências de vários tipos de limitações em atividades e restrições na participação - aspetos negativos da interação entre um indivíduo e o seu contexto (ambiental e pessoal). Consiste, portanto, na impossibilidade de desempenhar determinadas tarefas, por disfunção temporária ou permanente. Ela resulta de vários

fatores pessoais, entre os quais a “deficiência” (impairment), que pode ser temporária ou permanente, progressiva ou regressiva. A “deficiência” é entendida como uma alteração biomédica significativa na estrutura ou funções fisiológicas dos sistemas orgânicos do corpo (que incluem as funções psicológicas) relativamente ao que é geralmente considerado normal. A “incapacidade” pode estar relacionada com a “deficiência”, mas depende, também, de fatores exteriores do meio físico, cultural ou social e ambas são aspetos da diversidade humana. “Deficiência” não significa necessariamente “incapacidade” cabendo à sociedade oferecer alternativas que permitam a plena participação de todos.

Com efeito, a ICF leva a cabo a caracterização das pessoas com deficiência em função das suas funcionalidades/capacidades, enquanto sujeitos capazes de participar nos diversos contextos em que se inserem, atendendo aos graus de funcionalidade que apresentam, relativamente ao que é geralmente aceite como estado biomédico normal (padrão) do corpo e das suas funções.

## 2. Tipologias de deficiência/incapacidades e necessidades específicas

A acessibilidade é algo que é necessário a todos os cidadãos - quanto mais acessível for o espaço, o equipamento, o produto ou o serviço, maior é a probabilidade de ser utilizado por todos.

O Turismo Acessível não diz respeito apenas a pessoas com deficiência motora, visual, auditiva ou cognitiva, mas sim a uma diversidade de situações, culturais e sociais que exigem uma atenção especial. Por exemplo, as crianças, os pais com bebês, as mulheres na fase final da gravidez, são situações que exigem cuidados acrescidos e uma atenção redobrada. O mesmo acontece com os seniores, que com o passar do tempo vão perdendo a acuidade de alguns sentidos e a capacidade de locomoção.

A acessibilidade exige um envolvimento direto com o cliente, em que ele se torna o foco. No entanto, é importante que seja ele a tomar as próprias decisões e a fazer as suas escolhas. O prestador de serviços não deve optar por uma postura intrusiva e decisora, mas sim por uma atitude atenciosa e pró-ativa, deixando a decisão final à escolha do cliente.

Para prestar um serviço que vá ao encontro das expectativas deste público é necessário conhecer o seu perfil e as suas características.

Existem diferentes tipos de deficiência:

- A deficiência motora (por exemplo, a perda ou enfraquecimento dos membros, ou uma mobilidade limitada);
- A deficiência sensorial (cegueira ou visão deficiente; surdez ou deficiência auditiva) e a deficiência na fala;

- A deficiência intelectual, que varia entre “severa” até a uma situação mais ligeira, podendo considerar-se a pessoa de “aprendizagem lenta” ou com dificuldades de aprendizagem.

As deficiências também podem ser caracterizadas como temporárias ou permanentes, progressivas, regressivas ou estáveis, intermitentes ou contínuas, mas não indicam, necessariamente, a presença de uma doença ou que o indivíduo deva ser considerado doente.

De um modo mais sintético, consideraremos neste Guia apenas as situações das pessoas com deficiência motora, visual, auditiva e intelectual.

## 2.1. Deficiência Motora



A deficiência motora resulta de uma disfunção física ou motora, congênita ou adquirida por doença ou acidente, temporária ou permanente, dependendo da respectiva causa e poderá assumir uma maior ou menor gravidade, no que diz respeito à sua mobilidade e coordenação motora. Este tipo de deficiência pode decorrer de lesões neurológicas, neuromusculares ou ortopédicas.

Segundo a OMS, as deficiências músculo-esqueléticas incluem as alterações e défices mecânicos e funcionais da face, da cabeça, do pescoço, do tronco e dos membros.

A diversidade de tipos e graus é considerável. Poder-se-á falar de:

- Deficiências mecânicas e motoras dos membros superiores, dos inferiores, ou de ambos;
- Alterações motoras com repercussão na articulação e ritmo da linguagem;
- Dificuldades específicas em manter o equilíbrio físico e descoordenação motora de uma ou várias partes do corpo.

Geralmente associa-se a deficiência motora ao uso de cadeira de rodas embora muitos outros produtos de apoio possam ser necessários para facilitar a mobilidade como sejam: canadianas, andarilhos, próteses e ortóteses, bengalas, etc.

As principais dificuldades com que estas pessoas se confrontam são:

- As barreiras arquitetónicas; a dificuldade em aceder a casas de banho, elevadores, locais de lazer, restaurantes, lojas, locais culturais, etc.; a dificuldade em utilizar transportes públicos; a dificuldade em aceder à informação exposta em placards, aos balcões de atendimento dos serviços, às caixas multibanco, entre outras.
- Dificuldade em transportar e/ou manusear equipamentos técnicos e/ou objetos e volume; a incapacidade ou dificuldade em realizar as atividades de vida diária de forma autónoma e independente.

Ainda que as maiores dificuldades sejam ao nível da mobilidade, direta ou indiretamente, as deficiências motoras podem ter repercussões nos processos de aprendizagem. Assim, poderá ser difícil:

- Realizar uma determinada tarefa ou atividade no tempo estipulado para a maioria dos participantes;
- Escrever de forma convencional;

- Manusear equipamento; participar em atividades práticas que impliquem alguma mobilidade e destreza específica;
- Manter elevados níveis de concentração (devido ao cansaço decorrente de posturas rígidas).

Complementarmente, alguns comportamentos devem ser acautelados:

- Quando se conversa com um participante em cadeira de rodas será melhor sentarmo-nos ao seu nível, para que este se possa sentir mais confortável.
- Antes de se começar a empurrar uma cadeira de rodas, há que perguntar ao participante se necessita de apoio e se deseja que empurrem a cadeira de rodas.
- Sempre que se conduzir uma cadeira de rodas deve proceder-se com alguma prudência (evitando incómodo para o utente, esbarrar em obstáculos ou magoar terceiros).

### **Necessidades específicas das pessoas com deficiência motora:**

- Informação precisa e atual sobre o grau de acessibilidade do lugar para onde se dirigem (degraus, rampas, elevadores, larguras das portas, existência de instalações sanitárias adaptadas, lugar para estacionar, etc.);
- Acesso aos locais onde decorrem as atividades, às infraestruturas e respetiva utilização;
- Produtos de apoio para compensar as diversas barreiras que possam surgir;
- Locais e assentos ao longo do percurso para descanso;
- Assistência para subir escadas, caso seja necessário;
- Apoio no transporte de mochilas ou objetos pessoais para a atividade;
- Eventual assistência para se transferirem da cadeira de rodas para outro assento;
- Utilização de superfícies antiderrapantes para se evitarem quedas.

## 2.2. Deficiência Visual



A deficiência visual é a perda ou redução da capacidade visual, com carácter definitivo, não sendo suscetível de ser melhorada ou corrigida com o uso de lentes e/ou tratamento clínico ou cirúrgico.

As limitações do campo visual abrangem não apenas a cegueira total, mas igualmente a visão parcial. Neste caso, a pessoa possui visão residual.

Apenas uma percentagem limitada de pessoas com deficiência visual é totalmente cega. Destas pessoas cegas, há que ter em conta que algumas terão memória visual (já viram) e conseqüentemente têm padrões de referência distintos de uma outra pessoa cega que jamais viu. Este aspeto é relevante para efeitos de áudio descrição e explicações verbais.

No contexto de uma atividade, deverão observar-se os seguintes aspetos:

- Proporcionar informações verbais que permitam ao participante aperceber-se do que se vai passando no local da atividade ou a caminho do mesmo.
- Alertar o participante sempre que ocorram mudanças na disposição dos objetos ou equipamentos;
- Se houver lugar a marcações no terreno ou explicações em quadros, escrever com uma cor que contraste com a cor do quadro, (p.e branco/preto ou amarelo/preto) e verbalizar essas informações;
- O participante deve ser questionado quanto ao melhor local onde se posicionar, face aos outros participantes ou ao animador, no sentido de lhe proporcionar o melhor campo de visão. Sempre que possível, evitar um posicionamento do participante face ao técnico ou monitor em contraluz;

- Devem ser feitas pausas na atividade para que o participante possa descansar sempre que apresente sinais de fadiga, alternando as tarefas que exigem maior esforço visual com tarefas não visuais;
- Deve ser dado algum tempo para que o participante se adapte às mudanças de intensidade de luz, por exemplo quando vem do exterior;
- Importa saber se o participante necessita de iluminação adicional (lanterna) e se as condições de iluminação são as adequadas, conferindo ao participante o tempo necessário para que possa realizar tarefas que exijam maior esforço visual, como a leitura;
- Deve ser permitida a utilização do seu equipamento habitual como os auscultadores, p.e., deve ser feita a adaptação da atividade e das respetivas instruções à forma como o participante está habituado a registar notas, apontamentos, etc.;
- A informação deve ser disponibilizada em formatos alternativos (Braille ou formato digital acessível), nomeadamente dos flyers de promoção, recordação da atividade, etc.

### **Necessidades específicas das pessoas com deficiência visual:**

- Contacto baseado numa contínua troca de informação oral;
- Informação em escrita Braille;
- Possibilidade de tocar nos objetos ou pessoas para uma melhor identificação;
- Iluminação e contrastes específicos que possibilitem um maior grau de autonomia;
- Descrição clara do meio físico que as rodeia, a fim de poderem detetar o caminho e os obstáculos para uma mais fácil deslocação;
- Acesso a produtos de apoio (bengalas, cães de assistência, etc.);
- Em casos de emergência receberem atenção prioritária.

### 2.3. Deficiência Auditiva



A deficiência auditiva pode ocorrer em qualquer idade e pode estar relacionada com fatores de natureza hereditária ou congénita (malformações/alterações morfológicas), que se manifestam aquando do nascimento ou decorrentes de doenças ou acidentes.

A consequência mais grave da deficiência auditiva é a dificuldade de comunicação relacionada com o desenvolvimento da fala. Muitos dos que têm dificuldades auditivas podem, igualmente, ter mais dificuldades na compreensão e na expressão oral.

Em alguns casos, as pessoas com deficiência auditiva podem aprender leitura labial, o que lhes permite compreender a língua falada através da leitura dos movimentos dos lábios do seu interlocutor. Dependendo do grau de incapacidade, podem usar próteses auditivas ou outro tipo de produtos de apoio juntamente com o auxílio de sinais luminosos.

Internacionalmente, utiliza-se o Código de Sinais Internacional - Gestuno (designação de origem italiana que significa União das Línguas de Sinais).

Em Portugal, utiliza-se geralmente a Língua Gestual Portuguesa (LGP), o que torna aconselhável que em locais turísticos existam pessoas com conhecimentos destas formas de comunicação alternativas.

### **Necessidades específicas das pessoas com deficiência auditiva:**

- O intérprete de Língua Gestual Portuguesa (LGP) “traduz” da língua oral portuguesa para a LGP e vice-versa. A LGP é uma língua de pleno direito com uma gramática e estrutura próprias;
- Na presença de um intérprete dirija-se ao(s) participante(s) e não ao intérprete. O intérprete começará a interpretar de seguida;
- O papel do intérprete é apenas facilitar a comunicação, não é participar. É aos participantes que deve perguntar se o entenderam e nunca ao intérprete;
- Fale ao ritmo habitual. Tente estruturar a sua exposição ou sessão de instrução (briefing) de forma a ter pequenas pausas a meio. A interpretação gestual é muito exigente e os intérpretes precisarão de uma pausa após 30 minutos, se estiverem a trabalhar de forma contínua;
- “O gesto é tudo” – use as mãos e o corpo para comunicar, seja expressivo;
- Para interpretar eficazmente é essencial que o intérprete compreenda as matérias em causa. O intérprete precisará de preparar o seu trabalho e da ajuda do animador para o contextualizar;
- Invista na memória visual da pessoa surda, complementando a sua exposição oral com imagens, gráficos, esquemas, formas e cores para processar a informação (particularmente ao tratar conceitos novos, regras de segurança, alertas, etc.). Pode optar por fornecer um glossário do vocabulário específico/técnico que vai usar;
- Se os participantes precisarem de se concentrar em materiais escritos ou em processos mecânicos, dê-lhes tempo. Só volte a falar quando eles estiverem de novo a olhar para si;

- Não assuma que o participante surdo está a acompanhar e a compreender tudo. Verifique de vez em quando, fazendo-lhe perguntas diretas sobre o assunto em causa;
- Vá dando pistas sobre o contexto dos assuntos de que está a falar;
- Torna-se impossível fazer leitura labial de palavras desconhecidas. Evite deambular pelo local enquanto fala. O participante poderá precisar de ler os seus lábios. Pessoas surdas não conseguem ler e ouvir em simultâneo.



## 2.4. Deficiência Intelectual

A deficiência intelectual é a designação que caracteriza os problemas que ocorrem no cérebro e levam a dificuldades de aprendizagem, de pensar abstratamente, de adaptação a novas situações, nas quais o conjunto de processos como memória, categorização, aprendizagem e solução de problemas, capacidade linguística ou de verbalização se encontram afetados. Os participantes com deficiência intelectual tendem a ser particularmente recetivos à componente afetiva da comunicação.

### **Necessidades específicas das pessoas com deficiência intelectual:**

- Recomenda-se que se invista num relacionamento interpessoal entre o participante e o animador, utilizando os acompanhantes para transmitir informação estritamente necessária;
- Sem ter comportamentos paternalistas é muito importante adotar um tom de comunicação e comportamento amigáveis;

- É importante ir desmontando preconceitos e agir de forma natural e inclusiva;
- As instruções devem ser repetidas e verificada a sua compreensão e memorização, devendo investir-se na autonomia e responsabilização do participante pela sua segurança;
- Utilização de simbologia fácil de entender (pictogramas);
- Em caso de emergência devem receber atenção prioritária.



## 2.5. Segmento Sénior

O envelhecimento pode ser encarado como um processo dinâmico e gradual onde se verificam modificações a vários níveis que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando uma maior vulnerabilidade. O envelhecimento é um processo lento que se caracteriza pela diminuição progressiva de habilidades motoras, sensoriais e cognitivas. No entanto, apesar de se constatar uma diminuição do equilíbrio e uma menor rapidez na execução dos movimentos, isso pode não significar perda de capacidade de deslocação nem problemas de dependência.

Uma vez que os constrangimentos acabam por aparecer, torna-se essencial saber quais as condições físicas e psicológicas que caracterizam esta faixa etária de consumidores, para compreender as suas necessidades, preferências e expectativas dado que estas deverão ter impacto no planeamento da oferta de turismo ativo que lhe é dirigida.

O segmento sénior está a crescer significativamente e, em 2050, prevê-se que um terço da população tenha mais de 60 anos, sendo que Portugal,

atualmente, é o 7.º país mais envelhecido do mundo (Fonte: Eurostat).

A Organização Mundial do Turismo (OMT) por sua vez, considera o turismo de terceira idade como “aquele praticado por pessoas com mais de 50 anos, aposentados ou não, que dispõem de bastante tempo livre ocioso”.

Uma outra abordagem classifica as pessoas entre os 55 e os 64 anos de idade como “séniores jovens” ou Young Seniors, as pessoas entre os 65 aos 74 anos são os “séniores” e as pessoas com mais de 75 anos os “séniores mais velhos”.

O Cliente sénior e as limitações do processo natural de envelhecimento

Verificam-se sinais do envelhecimento a vários níveis:

- Mobilidade, resistência e equilíbrio
- Psicológico
- Capacidades cognitivas (memória)
- Sensorial (audição e visão)

Características e tendências do Turismo Sénior:

- Disponibilidade para a realização de atividades turísticas fora das épocas de maior procura;
- Crescente procura de atividades ligadas ao estilo de vida saudável, contacto com a natureza, incluindo atividade física e esforço moderados;
- Maior exigência na qualificação dos prestadores de serviços devido a diversas fragilidades e condicionamentos decorrentes da idade;
- Maior exigência na oferta turística adaptada e inclusiva, tendo em conta a envolvente “família” e a sua diversidade.

A adaptação das atividades de turismo ativo para públicos mais vulneráveis carece de informação completa, rigorosa e atualizada sobre a atividade em si e as respectivas exigências, sobre o local onde a mesma se desenvolve, etc. Uma adequada capacidade de resposta das empresas de animação turística afigura-se fundamental, nomeadamente na conceção e desenvolvimento de atividades acessíveis, adaptadas ou especificamente dirigidas a este tipo de clientes e nas competências de atendimento dos profissionais intervenientes.

### **Necessidades específicas do Cliente Sénior - comunicação e relacionamento interpessoal:**

- Respeitar as necessidades específicas, autonomia e valor pessoal;
- Deferência no relacionamento interpessoal, valorizando o percurso de vida e as experiências do cliente sénior;
- Dar informação detalhada, através de frases simples e explicações claras. A comunicação deve restringir-se à informação mais pertinente. Muitos clientes têm dificuldade de memorização de situações novas e diferentes das suas rotinas;
- Perguntar se o cliente entendeu a informação transmitida, e se necessário, repetir a mesma;
- Providenciar o acesso a atividades que promovam a participação ativa, mas sem serem demasiado sobrecarregadas e com níveis de exigência física adequados. Estes clientes também necessitam do seu tempo de repouso;
- Disponibilizar alguma informação em suporte de papel (com letras em grande formato, com contraste e com pictogramas), sem prejuízo de poderem, também, ser adotados recursos tecnológicos;
- Dar prioridade no atendimento e apoio para o transporte de mochilas e equipamentos (quando aplicável);

- Ter conhecimento dos produtos de apoio, e caso necessário, alugar os mesmos, ainda que fiquem apenas de reserva por razões de segurança. Por exemplo, numa caminhada, haver uma alternativa, caso a meio do percurso ou no regresso, a pessoa esteja cansada;
- Ter conhecimento (características e acessibilidades) do acesso ao local da atividade, serviço de transportes, alojamento e outros locais de interesse, que possam ser sugeridos ao cliente sénior.

### **3. Atividades de Animação Turística – Turismo Ativo**

Neste capítulo foi efetuada uma seleção de algumas das atividades de animação turística de turismo ativo mais procuradas pelas pessoas com necessidades específicas, com vista a fornecer aos prestadores destes serviços a informação mais importante para um correto atendimento desta tipologia de cliente.

Em cada uma das atividades selecionadas são apresentadas, em detalhe, a atuação correta para cada uma das tipologias de necessidades específicas, bem como as condições gerais de acessibilidade à atividade que devem ser tidas em conta.

Embora a informação possa, em alguns casos, repetir-se, o método adotado para a apresentação dessa informação permitirá uma leitura tanto global como atividade a atividade.

#### **3.1. Atividades – Terra**

##### **3.1.1. Passeios na Natureza**

O contato com a natureza é algo apreciado e o objetivo desta atividade é que as dificuldades de acesso impostas pela própria natureza, como por exemplo pedras, erosões, subidas e descidas íngremes, neve e alagamentos, não impeçam o desfrute do contato com a mesma.

Esta atividade consiste em efetuar passeios e percursos pela natureza, algumas vezes praticados em locais desprovidos de estradas pavimentadas ou de fácil acesso. Geralmente, os locais preferidos são os mais distantes de cidades e sem infraestrutura urbana.

Estes percursos naturalmente acidentados, como pelo meio das serras, vales,

rios, etc. são frequentemente caminhos íngremes, estreitos e desnivelados onde uma cadeira de rodas convencional não passa, por onde uma pessoa com idade avançada se desequilibra e tem dificuldade em caminhar e uma pessoa com dificuldades de visão se sente insegura, etc. Torna-se, então, necessária a utilização de produtos de apoio para ultrapassar estes obstáculos.

### • Condições de acessibilidade à atividade •

Para efetuarem passeios na natureza, os participantes com necessidades específicas necessitarão de um local de estacionamento a fim de proceder à transferência do seu veículo de transporte para um eventual produto de apoio ao passeio. Esse local de estacionamento deverá ser preferencialmente num local plano, com um piso regular, para possibilitar, por exemplo, a transferência entre o assento do veículo de transporte e uma cadeira de rodas, ou entre uma cadeira de rodas e um produto de apoio. Deve ser analisado o percurso deste local até ao início do passeio, verificando se existem condições para a deslocação de pessoas com deficiência, nomeadamente motora.

Dado que os locais mais comuns para o desenvolvimento desta atividade poderão não disponibilizar infraestruturas edificadas, é necessário acautelar uma prévia utilização de instalações sanitárias em locais próximos. Os participantes deverão, também, ser alertados para a duração da atividade e contemplar soluções alternativas.

## • Potenciais Clientes •

A preparação desta atividade deve considerar o facto da mesma poder ser desenvolvida por pessoas com alguns tipos de limitações ou de deficiência, sendo estas:

- Participantes com deficiência ou limitações **motoras** (nomeadamente tetraplegia, paraplegia, paralisia cerebral, amputação)

Os animadores e/ou técnicos devem começar por conhecer as necessidades específicas do participante com limitações motoras para poder agir em conformidade, superá-las e, de forma natural, fazer com que as mesmas não sejam mais importantes do que as capacidades do participante e a própria atividade. Deve gerar-se um clima de harmonia, centrado na atividade que se vai desenvolver. A preparação deve ocorrer da forma mais natural possível, garantindo segurança ao participante e demonstrando profissionalismo. O produto de apoio adequado a este tipo de atividade é a *joëlette*<sup>1</sup> que, pelas suas características, se adapta bem a terrenos acidentados e é de fácil manuseamento. No entanto, importa que os técnicos conheçam as técnicas de transferência para acomodar o participante, bem como o seu manuseamento da mesma.

Em função do percurso escolhido, e fazendo sentido, deve-se fornecer ao participante, óculos para proteção de galhos nos olhos, podendo ser o modelo de óculos protetores usados em atividades de motocross. Há que recordar que uma pessoa tetraplégica ou com paralisia cerebral pode não conseguir usar os braços para se proteger.

Durante o passeio e/ou caminhada, deve alguém estar atento (técnico, animador ou um acompanhante) para ir acomodando a posição do participante na cadeira, garantindo-lhe conforto e segurança. Quanto mais acidentado for o percurso, maior deverá ser a atenção a dispensar ao correto

<sup>1</sup> *Joëlette* – Ver no capítulo 5, “Produtos de Apoio”.

posicionamento.

O banco/assento da cadeira *joëlette* deve estar acolchoado para evitar lesões causadas pela má postura e pelos saltos. A mesma deve ter uma posição de descanso, para se poder fazer diversas paragens, quer para descansar, quer para apreciar o percurso.

O participante não deve sentir os animadores cansados e em esforço, pois torna-se desagradável e gera-lhe insegurança.

Relativamente à cadeira *joëlette*, por estarem em uso modelos recentes mais aprimorados e outros mais antigos, com menos conforto, torna-se necessário acautelar o mais adequado às limitações dos participantes.



Foto: Accessible Portugal

Para participantes que não tenham mobilidade nos membros inferiores é necessário fixar as pernas para que não fiquem soltas, o que pode causar lesões. Sugere-se que essa fixação seja feita com fitas de velcro (com 5 ou 6 cm de largura).

#### - Participantes com deficiência ou limitações **visuais**

É necessária orientação nas caminhadas. Deve fornecer-se ao participante óculos para proteção de galhos nos olhos, (p.e. o modelo dos óculos protetores usados em atividades de motocross) ou outro tipo de equipamento, nomeadamente capacete, luvas, etc. consoante se verifique a necessidade.

Devem facultar-se instruções escritas em Braille ou em formato áudio (download no telemóvel, p.e.) sobre o local onde irá decorrer a atividade, o percurso e a envolvente, assim como algumas regras de como agir e comportar-se durante o passeio.

Deve ser criado um sistema de comunicação, através de toques, por exemplo, para poder antecipar situações de emergência, de cansaço, de insegurança, etc. O participante não deverá ser surpreendido com obstáculos naturais, pelo que se deve combinar sinais de toque ou orais para baixar, segurar e proteger a cabeça. Todos esses comandos devem ser dados pelo animador e técnico e previamente treinados na etapa de instrução.

Uma técnica simples e que tem bons resultados para a condução de pessoas com deficiência visual é a utilização de dois paus/varas (por exemplo dois cabos de vassoura). Nas duas extremidades estarão duas outras pessoas normovisuais que conduzem, deixando a pessoa com deficiência visual caminhar no interior desta “guarda”. A pessoa com deficiência visual sentirá os movimentos do condutor dianteiro através das oscilações dos dois paus/varas.



Foto: Valeverdejante

Para que a pessoa com dificuldades de visão desfrute da atividade, é importante que vá sendo feita áudio descrição sobre a vista do percurso para possibilitar tirar partido das experiências mais sensoriais, como o cheiro de plantas, o toque da terra, a textura das pedras, uma represa de água, etc.. Esta técnica é de extrema relevância para o participante e deve ser adequada ao facto do mesmo ser cego de nascença, ter alguma memória visual, ter visão residual ou apenas baixa visão. Estas características e necessidades específicas devem ser conhecidas antes da atividade se iniciar.

A cadeira *joëlette* também é útil para pessoas cegas ou com baixa visão em percursos mais acidentados.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **auditivas**

No caso de participantes com deficiência auditiva ou surdez, deve ser disponibilizada informação sobre o local e o percurso do passeio embora seja preferível a presença de um intérprete de Língua Gestual Portuguesa, que pode ser um outro participante da atividade (familiar, acompanhante),

já que esta é a forma usual de comunicarem.

É necessário criar um sistema com sinais de toques para poder antecipar situações de emergência, de desconforto, cansaço, etc. O participante pode usar uma campainha para alertar os animadores e técnicos.

Deve ser redobrada a atenção no sentido de nunca deixar o participante surdo sozinho, pois pode perder-se e torna-se mais difícil o reencontro sem recurso à audição.

As experiências visuais e olfativas devem ser valorizadas e reforçadas pelos animadores e técnicos.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **intelectuais**

A instrução deve ser pormenorizada e deve-se explicar de forma simples e clara em que consiste a atividade, como é o percurso e as medidas de segurança necessárias.

Deve ser-se paciente e assegurar-se que o participante compreendeu e memorizou as instruções, pois em geral a atenção e interesse pelas instruções é diminuta. Torna-se necessário utilizar mensagens simples e pragmáticas durante a comunicação.

Deve ser dada muita atenção para que o participante não se perca e não se coloque em perigo perante terrenos acidentados, precipícios, ravinas, rios, etc.

#### - Participantes **Seniores, crianças pequenas ou outras pessoas vulneráveis**

Trata-se de um tipo de participantes “vulneráveis”, com dificuldades de equilíbrio, maiores níveis de cansaço, intolerância e fragilidade ao calor e ao frio.

No entanto, também nestes casos, esta vulnerabilidade deve ser naturalmente interiorizada na preparação da atividade para que os cuidados a ter com estes participantes não sejam demasiado explícitos.

Tratando-se de adultos, toda a informação sobre eventuais limitações deve ser recolhida junto dos próprios.

Por precaução, pode ser utilizada uma cadeira *joëlette* para acompanhar o percurso, mesmo sem a certeza de a mesma vir a ser utilizada. Pode servir para transportar agasalhos, alimentos, etc. e em caso de cansaço ou de uma indisposição de uma criança ou de uma pessoa com mais idade, uma parte do percurso ou o percurso de regresso da atividade fica assegurado com o auxílio deste produto de apoio. Este procedimento requer, por parte dos animadores, uma atitude de profissionalismo, motivando os participantes a utilizarem a cadeira sem preconceitos.

Uma situação de cansaço extremo pode comprometer o sucesso do passeio/caminhada, tendo consequências negativas ao nível dos restantes participantes da atividade, bem como da saúde do participante mais vulnerável.



Foto: Accessible Portugal

### 3.1.2. Rappel

As atividades de cordas são permanentemente acompanhadas por técnicos especializados e possuem vários níveis de dificuldade, podendo os participantes escolher de acordo com a sua preferência e capacidade.

No *Rappel* são utilizados diversos equipamentos que devem ser adequados às necessidades e capacidades específicas de cada participante, não desvalorizando cada detalhe, sendo a eventual redundância e insistente verificação de detalhes sinónimo de segurança.

#### • Condições de acessibilidade à atividade •

Os potenciais participantes com necessidades específicas necessitarão de um local de estacionamento a fim de proceder à transferência do seu veículo de transporte para um eventual produto de apoio necessário para a realização da atividade. Esse local de estacionamento deverá ser num local plano, com um piso regular, para possibilitar a transferência entre o veículo de transporte e uma cadeira de rodas, ou entre uma cadeira de rodas e um produto de apoio. Deverá ser analisado o percurso até ao local do *Rappel*, verificando se existem condições para a deslocação de pessoas com deficiência, nomeadamente motora.

Dado que o local para o desenvolvimento da atividade pode não dispor de infraestruturas edificadas, é necessário acautelar uma prévia utilização de instalações sanitárias em locais próximos. No caso do *Rappel*, se for realizado num parque de atividades, deverá garantir-se que existem instalações sanitárias adaptadas a pessoas com deficiência. Os participantes deverão, também, ser alertados para a duração da atividade e contemplar soluções alternativas.

## • Potenciais Clientes •

A preparação desta atividade deve considerar o facto da mesma poder ser desenvolvida por pessoas com alguns tipos de limitações ou de deficiência, sendo estas:

- Participantes com deficiência ou limitações **motoras** (nomeadamente, tetraplegia, paraplegia, paralisia cerebral, amputação)

Para além dos equipamentos comumente utilizados neste tipo de atividade, como os arneses, mosquetões, luvas, travões/freios e capacetes, deverá ser considerada a utilização de todos os apoios ou equipamentos que aumentem a segurança e o conforto da pessoa com deficiência. Por exemplo, deverão ser utilizados cintos de segurança com maior apoio postural (multipontos), faixas de velcro largas (5/6 cm no mínimo) para fixar zonas do corpo (braços, pernas), assim como espumas para acolchoar ou ajudar a posicionar o corpo com maior conforto no arnês.

A maioria dos equipamentos (arneses e cintos) são concebidos e desenvolvidos para uma tipologia *standard* de massa corporal. Assim, em caso de deficiência física, poderão existir zonas do corpo com atrofia que necessitem do preenchimento através de material de acolchoamento.

As necessidades específicas de cada participante são diversas em função das suas capacidades motoras e físicas, sendo que esta informação deve ser recolhida junto do participante ou de um seu acompanhante. No caso da tetraplegia a colaboração do participante na atividade é diminuta, sendo necessário aferir a necessidade de utilização de mais equipamento, como por exemplo, o colar cervical. Nas restantes deficiências motoras poder-se-á contar com a colaboração do participante, eventualmente com a sua destreza manual e força de braços.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **visuais**

Neste caso, importa transmitir informação oral ao participante sobre a envolvente do local onde se vai desenvolver a respetiva atividade, assim como a parede ou zona que vai ser descida. É importante permitir ao participante tatear os equipamentos para uma maior confiança no trabalho dos técnicos e animadores.

Os técnicos e animadores devem ir verbalizando a informação com o maior detalhe possível, tendo em conta se o participante é cego de nascença, tem memória visual (já viu), tem alguma visão residual, ou tem baixa visão.

Todas as experiências no contexto da atividade devem valorizar e reforçar as experiências sensoriais, nomeadamente táteis e olfativas.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **auditivas**

No caso de participantes surdos, devem ser disponibilizadas instruções escritas em Língua Gestual Portuguesa, embora seja preferível a presença de um intérprete, que pode ser um outro participante da atividade (familiar, acompanhante), já que esta é a forma usual de comunicarem.

É necessário criar e combinar previamente um sistema com sinais de toques (por exemplo, utilizando as próprias cordas) para poder antecipar situações de emergência, de desconforto, de medo, cansaço, etc. As experiências visuais e olfativas devem ser valorizadas e reforçadas.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **intelectuais**

De uma forma geral, esta é uma atividade muito apreciada por pessoas com deficiência intelectual, onde podem eventualmente participar de forma mais passiva, isto é, o participante “deixa-se descer” e desfruta dessa sensação. Nestes casos, é requerida uma maior intervenção dos técnicos que resultará

numa experiência mais agradável para o participante.

A instrução deve ser pormenorizada e deve-se explicar de forma simples e clara em que consiste a atividade, como é o percurso e as medidas de segurança necessárias.

Deve ser-se paciente e assegurar que o participante compreendeu e memorizou as instruções, pois em geral a atenção e interesse pelas instruções é diminuta. Torna-se necessário utilizar mensagens simples durante a comunicação.

Para que o participante desfrute o máximo da atividade, podem ser feitas referências a experiências ou situações que já tenham sido por ele vivenciadas.

#### - Participantes **Seniores, crianças pequenas ou outras pessoas vulneráveis**

Trata-se de um tipo de participantes “vulneráveis”, com menores níveis de tolerância e maior fragilidade ao calor e ao frio.

No entanto, também nestes casos esta vulnerabilidade deve ser naturalmente interiorizada na preparação da atividade para que os cuidados a ter com as necessidades específicas destes participantes não sejam demasiado explícitas.

No caso das crianças, para a escolha do equipamento, deverá ser considerada a respetiva massa corporal.

Tratando-se de adultos, toda a informação sobre eventuais limitações deve ser recolhida junto dos próprios.

Geralmente, com participantes mais idosos, torna-se muito importante transmitir o grau de segurança em que irá decorrer a atividade e os cuidados que serão assegurados ao longo da sua realização.

### 3.1.3. Slide

Para se realizar a atividade do Slide são necessárias cordas com duas vias, de modo a obter mais segurança e maior bem-estar para o participante, nomeadamente os que têm necessidades específicas.

#### • Condições de acessibilidade à atividade •

Os potenciais participantes com necessidades específicas, para a realização da atividade, necessitarão de um local de estacionamento a fim de proceder à transferência do seu veículo de transporte para um eventual produto de apoio até ao local da atividade. Esse local de estacionamento deve ser plano, com um piso regular, possibilitando a transferência entre o assento do carro e uma cadeira de rodas, ou entre uma cadeira de rodas e um produto de apoio. Deverá ser verificado como se procede ao acesso de uma pessoa com deficiência motora à plataforma de saída do Slide.

Dado que o local para o desenvolvimento da atividade pode não dispor de infraestruturas edificadas, é necessário acautelar uma prévia utilização de instalações sanitárias em locais próximos. No caso da atividade se realizar num parque de atividades, deverá garantir-se que existem instalações sanitárias adaptadas a pessoas com deficiência. Os participantes deverão, também, ser alertados para a duração da atividade e contemplar soluções alternativas.

#### • Potenciais Clientes •

Na preparação desta atividade deve considerar-se o facto da mesma poder ser desenvolvida por pessoas com alguns tipos de limitações ou de deficiência, como por exemplo:

- Participantes com deficiência ou limitações **motoras** (nomeadamente, tetraplegia, paraplegia, paralisia cerebral, amputação)

Para além dos equipamentos comumente utilizados neste tipo de atividade, como cabos de aço ou corda, equipamento de tração, roldanas, arnês, capacete, arreata, roldana de segurança e luvas, deverá ser considerada a utilização de todos os apoios ou equipamentos que aumentem a segurança e o conforto da pessoa com deficiência.

A título de exemplo, deverão ser utilizados arneses de cintura e peito para estabilizar o tronco, bem como uma fita/pega junto à roldana para que o participante tenha onde se segurar, caso o participante assim o deseje e possa. No caso de paraplegia e tetraplegia, poderá ser equacionada a colocação de faixas de velcro largas (mínimo 5/6 cm) na zona das pernas e braços de forma a diminuir a oscilação do corpo durante o decorrer do voo, caso esta situação transmita maior segurança ao participante. No entanto, os membros inferiores e superiores podem efetuar o percurso (voo) soltos, desde que o técnico assegure a saída e a chegada sem embates nos mesmos.



Foto: Accessible Portugal

A maioria dos equipamentos (arneses e cintos) são concebidos e desenvolvidos para uma tipologia *standard* de massa corporal. Assim, em caso de deficiência motora, poderão existir zonas do corpo com atrofia que necessitem de preenchimento através de material de acolchoamento.

Deverá ser acautelada a travagem à chegada, com maior ou menor impacto, em função das lesões vertebro-medulares existentes ou de outras fragilidades em que travagens bruscas e com impacto possam ser prejudiciais.

As necessidades específicas de cada participante são diversas em função das suas capacidades físicas, sendo que esta informação deve ser recolhida junto do participante ou de um seu acompanhante. Por exemplo, no caso da tetraplegia, a colaboração do participante na atividade é diminuta, sendo necessário aferir a necessidade de utilização de mais equipamento, por exemplo o colar cervical. Nas restantes deficiências físicas referidas neste capítulo, poder-se-á contar com a colaboração do participante.

#### - Participantes com deficiência ou limitações visuais

É importante transmitir oralmente ao participante todas as informações relativas à atividade e à respetiva envolvência (comprimento dos cabos e duração do voo, vista da plataforma de saída, vista durante o voo, explicação do impacto à chegada, etc.). Deverão ser explicitados todos os passos e detalhes da atividade, de forma a garantir que o participante se sinta seguro e tranquilo.

É importante permitir ao participante tatear os equipamentos, assim como devem ser verbalizadas por parte dos técnicos todas as informações possíveis. Deve perguntar-se ao participante se quer fazer perguntas.

Todas as experiências no contexto da atividade devem valorizar as memórias visuais (caso existam) e reforçar experiências sensoriais nomeadamente táteis e olfativas.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **auditivas**

No caso de participantes surdos, devem ser disponibilizadas instruções escritas em Língua Gestual Portuguesa, embora seja preferível a presença de um intérprete, que pode ser um outro participante da atividade (familiar ou acompanhante), já que esta é a forma usual de comunicarem.

Nesta atividade, as experiências visuais e olfativas devem ser valorizadas e reforçadas.

Devem ser explicitadas todas as experiências que o participante vai viver, nomeadamente o impacto da travagem à chegada.

Havendo vários participantes para fazer descidas/voos, deve ser um animador ou outro participante sem deficiência a realizá-la em primeiro lugar, de modo a transmitir mais segurança.

É importante transmitir que os cabos são resistentes e seguros.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **intelectuais**

A instrução deve ser pormenorizada, explicitando todos os pontos em que consiste a atividade, assim como as medidas de segurança requeridas.

Deve ser-se paciente e assegurar que o participante compreendeu e memorizou as instruções, pois em geral a atenção e interesse pelas mesmas é diminuta.

Torna-se necessário utilizar mensagens simples durante a comunicação.

Para que o participante desfrute o máximo da atividade, podem ser feitas referências a experiências ou situações que já tenham sido por ele vivenciadas.

Convém ter cuidado com os locais onde habitualmente não é expectável ter maior atenção: a plataforma de saída, quando o participante está à espera da sua vez, ou quando volta para um segundo voo. A noção de perigo de queda pode ser diminuta.

Igualmente, junto ao local de chegada de outros participantes em grande velocidade, é importante assegurar que a pessoa com deficiência

intelectual esteja acompanhada para que não se atravesse à frente dos cabos, evitando embates.

- Participantes **Seniores, crianças pequenas ou outras pessoas vulneráveis**

Trata-se de um tipo de participantes “vulneráveis”, com menores níveis de tolerância e maior fragilidade ao calor e ao frio.

Devem ser apuradas todas as informações médicas relativas ao participante sénior (exemplo: problemas cardíacos, osteoporose, entre outros) de forma a evitar lesões. Deve ser dada especial atenção no momento da receção, de forma a serem evitados impactos violentos/bruscos derivados do sistema de travagem, sendo aconselhado que o mesmo ocorra de forma gradual.

No caso das crianças, para a escolha do equipamento, deverá ser considerada a respetiva massa corporal. Tratando-se de crianças pequenas com idades inferiores a 5/6 anos, deverão ser utilizados arneses específicos integrais de cintura e de peito.

### 3.1.4. Golfe

Entre os principais benefícios desta atividade, verifica-se o aumento do controlo motor, o equilíbrio e a coordenação, a resistência cardiovascular, a participação (reintegração) social e o aumento da autoestima.

#### • Condições de acessibilidade à atividade •

Os participantes com mobilidade condicionada poderão necessitar de um local de estacionamento adequado para proceder à transferência do seu veículo de transporte, para um equipamento /produto de apoio. Esse lugar de estacionamento deverá ser num local plano, com um piso regular, para possibilitar a transferência entre o assento do carro e uma cadeira de rodas (por exemplo), ou entre uma cadeira de rodas e o veículo adaptado (*Single Rider Golf Car*<sup>2</sup>), entre outros.

Dado que nos campos de Golfe existem infraestruturas de apoio, considera-se importante que, para a prática desta atividade adaptada, estejam disponíveis instalações sanitárias para pessoas com necessidades específicas.

#### • Potenciais Clientes •

A preparação desta atividade deve considerar o fato da mesma poder ser desenvolvida por pessoas com alguns tipos de limitações ou de deficiência, sendo estas:

- Participantes com deficiência ou limitações **motoras** (nomeadamente, tetraplegia, paraplegia, paralisia cerebral, amputação)

Para além dos equipamentos comumente utilizados neste tipo de atividade, como luvas, bolas, tacos de golfe e sapatos adequados, deverá ser considerada

<sup>2</sup> *Single Rider Golf Car* – Ver no capítulo 5, “Produtos de Apoio”.

a utilização de todos os apoios ou equipamentos que aumentem a segurança e o conforto desta tipologia de cliente.

As necessidades específicas de cada participante são diversas em função das suas capacidades físicas, sendo que esta informação deve ser recolhida junto do próprio ou de um seu acompanhante.

No caso da tetraplegia, em que a colaboração do participante é diminuta, e estando salvaguardado que a atividade não é contra-indicada, pode ser necessária a utilização de mais equipamentos. Pode ainda considerar-se a variante de Mini-golfe, uma solução mais adequada a este tipo de restrições funcionais. Nas restantes deficiências físicas, poder-se-á contar com a colaboração do participante.

Para além da necessidade de acompanhamento por uma segunda pessoa, o material e as respetivas adaptações serão efetuadas de acordo com o perfil funcional do praticante, podendo existir soluções técnicas que são propriedade do jogador.

O produto de apoio mais utilizado nesta atividade é o “*Single Rider Golf Car* <sup>3</sup>”, que é uma viatura adaptada, cujas rodas não provocam danos nos greens (relvados), é resistente e versátil e adapta-se bem ao terreno dos campos de golfe, mantendo a sua estabilidade.

<sup>3</sup> *Single Rider Golf Car* – Ver no capítulo 5, “Produtos de Apoio”.



Foto: Federação Portuguesa de Golf

Tendo em vista uma maior autonomia possível na atividade, têm vindo a ser desenvolvidas luvas com tamanhos aumentados, com absorção de choque, com inclusão de pregas e passadeiras na face interior para a planta da mão e exteriores ao nível do pulso, tacos com estrutura flexível e que servem ao mesmo tempo para bater a bola e recolhê-la do buraco, tacos posicionadores de tees marcadores de bolas, dispositivos para colocação das bolas em cima dos marcadores, etc.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **visuais**

Para o participante com deficiência visual, é necessário um acompanhante que terá a função de guia no campo de golfe, auxiliando-o na deslocação,

bem como nas tarefas relacionadas com o apoio à colocação das bolas, à orientação e posicionamento do corpo do praticante face à direção da tacada, à indicação das distâncias a que se encontra o “green” e o buraco para que as pancadas sejam bem-sucedidas.

Este elemento será um técnico/monitor, ou mesmo um familiar, que fazendo de guia poderá igualmente ser um parceiro de jogo. Vulgarmente no golfe, os jogadores fazem-se acompanhar de um “caddie”. No Golfe adaptado para pessoas com deficiência visual, o “caddie” acumula mais algumas funções.

O acompanhante deverá transmitir oralmente ao participante todas as informações relativas à atividade e à respetiva envolvência. Este elemento é fundamental para acautelar a segurança e a tranquilidade do participante. É importante permitir ao participante tatear os equipamentos, devendo o técnico verbalizar todas as informações relacionadas com a atividade.

Todas as experiências no contexto desta atividade devem valorizar e reforçar experiências sensoriais, nomeadamente táteis e olfativas.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **auditivas**

No caso de participantes surdos, devem ser disponibilizadas instruções em Língua Gestual Portuguesa e é aconselhável a presença de um intérprete, que pode ser um outro participante da atividade (familiar ou acompanhante).

As experiências visuais e olfativas devem ser valorizadas e reforçadas. Sinais que indiquem a zona de queda da bola ou se embateu em algum obstáculo, são informações importantes dadas por quem faz o acompanhamento do praticante.

Os praticantes de golfe com deficiência auditiva têm relatado que o mais útil para seu jogo é aprender a prestar mais atenção ao que está a acontecer à sua volta.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **intelectuais**

As pessoas com deficiência intelectual deverão ser estimuladas desde crianças à prática regular de uma atividade física. O golfe é uma opção, pois os seus benefícios são inúmeros.

Neste caso, a instrução deve ser pormenorizada, explicitando todos os pontos em que consiste a atividade, assim como as medidas de segurança requeridas.

Deve ser-se paciente e assegurar que o participante compreendeu e memorizou as instruções, pois em geral a atenção e interesse pelas mesmas é diminuto.

Torna-se necessário utilizar mensagens simples durante a comunicação.

Deve ser dada muita atenção para que o participante desfrute o máximo da atividade, por exemplo fazendo várias repetições de uma mesma tarefa ou ação.

#### - Participantes **Seniores**

Trata-se de um tipo de participantes “vulneráveis”, com dificuldades de equilíbrio, maiores níveis de cansaço, intolerância e fragilidade ao calor e ao frio.

No entanto, também nestes casos, esta vulnerabilidade deve ser naturalmente interiorizada na preparação da atividade para que os cuidados a ter com as necessidades específicas destes participantes não sejam demasiado explícitas.

O Golfe já é uma atividade bastante procurada pelo público sénior.

## 3.2. Atividades – Água

### 3.2.1. Canoagem

Para este tipo de atividade deverão ser escolhidos planos de água protegidos de correntes e onde a profundidade não seja muito acentuada, colocando a tónica nas questões de segurança. Na escolha do local deve ter-se em conta a possibilidade de manter um acompanhamento visual do participante, controlando a atividade a partir do cais e/ou das margens. Deverão igualmente ser indicados o percurso, a sua extensão, as zonas de retorno, a área de segurança da atividade, recorrendo a um mapa e a informação áudio.



Foto: Cresaçor

#### • Condições de acessibilidade à atividade •

Os participantes com mobilidade condicionada poderão necessitar de um local de estacionamento adequado a fim de proceder à transferência do seu veículo de transporte, para um equipamento /produto de apoio (*Job Chair ou Joëlette*<sup>4</sup>). Esse lugar de estacionamento deverá ser num local plano, com um piso regular, para possibilitar a transferência entre o assento do carro e uma cadeira de rodas, ou entre uma cadeira de rodas e um veículo de apoio.

<sup>4</sup> *JOB Chair e Joelette* – Ver no capítulo 5, “Produtos de Apoio”.

Torna-se imprescindível que existam instalações sanitárias adaptadas no local. A troca de roupas, a retirada de próteses, o vestir o fato de neopreno, a necessidade de tomar um duche após a experiência, etc., são aspetos que dificilmente se improvisam com conforto sem aquelas instalações.

Contudo, em ambiente natural e na falta destas infraestruturas, os participantes deverão ser alertados e devem ser contempladas soluções alternativas. No caso do acesso às embarcações se efetuar pela praia, é aconselhável dispor de cadeiras anfíbias tipo “*JOB Chair*”<sup>5</sup>.

No acompanhamento de toda a atividade deverá haver um bote de borracha semirrígido, tripulado por duas pessoas, equipado com os meios de socorro, boias, ganchos para reboque, kit de primeiros socorros e sistemas de comunicação rádio.

O acesso ao local de transferência para as embarcações, deverá fazer-se por uma rampa com uma inclinação máxima de 6%, com vedações laterais de proteção entre 0,90 cm e 1 metro de altura.

Deverão escolher-se embarcações do tipo *kayaks-sit-on-top*, duplas, dado serem mais seguras caso ocorra uma viragem da embarcação e conseqüente queda na água, pois evitam que o participante fique preso ao kayak e em situação de submersão.

A área de segurança em que se desenrola a atividade deverá estar sinalizada por cordas e boias de limitação que deverão emitir sinais acústicos.

### • Potenciais Clientes •

A preparação desta atividade deve considerar o fato da mesma poder ser desenvolvida por pessoas com alguns tipos de limitações ou de deficiência, sendo estas:

<sup>5</sup> *JOB Chair* – Ver no capítulo 5, “Produtos de Apoio”.

- Participantes com deficiência ou limitações **motoras** (nomeadamente, tetraplegia, paraplegia, paralisia cerebral, amputação)

No caso de participantes tetraplégicos, paraplégicos ou com paralisia cerebral, deve ser feito o reforço das condições de segurança através do uso de flutuadores laterais. No caso de amputados dos membros inferiores, devem usar-se pesos compensadores para equilibrar e contrabalançar a embarcação. Se o utilizador é paraplégico deve ser utilizada uma cadeira de suporte na embarcação com uso de faixas de velcro para fixação à cadeira. Deve recorrer-se a acolchoamentos amovíveis em esponja para uma maior comodidade dos participantes paraplégicos ou com limitações na sensibilidade ao nível dos membros inferiores. Quando necessário, no caso dos utilizadores paraplégicos, deve ser utilizada uma cadeira de suporte acoplável ao *kayak* com uso de faixas de velcro (5 ou 6 cm) para fixação à cadeira.

Se o utilizador tiver mobilidade nos membros inferiores, o assento pode ser deslizante para conseguir tirar maior partido da remada.

Sempre que possível, é aconselhado o uso de fatos térmicos, devido às variações de temperatura e *maillot* para canoagem/remo.

No caso de utilizadores paraplégicos ou com paralisia cerebral, as pegas das pagaias ou dos remos deverão ter adaptações para colmatar a falta de movimentos equilibradores e de rotação do tronco, facilitando o agarrar da pagaia ou dos remos, podendo utilizar-se bandas de velcro coladas em luvas que aderem a outras bandas colocadas nas pagaias ou remos, para que em caso de queda na água, se despeguem com facilidade.

- Participantes com deficiência ou limitações **visuais**

Para a participação na atividade por parte desta tipologia de participantes, deverão estar disponíveis sistemas de sinalização sonora para informar que os participantes estão a sair da área de segurança. Importa ainda que, antes

de se iniciar a atividade, os participantes sejam informados da delimitação da zona navegável devendo conhecer quais os alertas/sinalização sonora que poderão ser utilizados para avisos relativos à área de segurança.

- **Participantes com deficiência ou limitações auditivas**

Antes de se iniciar a atividade, os participantes deverão estar informados através do uso da Língua Gestual Portuguesa, de esquemas gráficos, ou instruções escritas sobre a delimitação da zona navegável e sobre os alertas/sinalização, que poderão estar colocados nas boias e que serão usados para avisos relativos à área de segurança. Deve ser assegurado que foi transmitida toda a informação necessária e que os participantes esclareceram todas as dúvidas.

- **Participantes com deficiência ou limitações intelectuais**

No caso destes participantes, as informações deverão ser simples, breves e repetidas ajudando à memorização, dando particular enfoque à simulação/experimentação, antes da navegação se iniciar. Deverão ser transmitidos os movimentos básicos a bordo, para o controlo da embarcação, bem como os sinais que serão usados, sonoros e/ou através de bandeiras para informações relativas à área de navegação em segurança.

Deve criar-se um ambiente amigável e descontraído, verificando se os participantes não estão receosos.



Foto: Arcil

- Participantes **Seniores, crianças pequenas ou outras pessoas vulneráveis**

Trata-se de um tipo de participantes “vulneráveis”, com menores níveis de tolerância e maior fragilidade ao calor e ao frio.

Esta vulnerabilidade deve ser naturalmente interiorizada na preparação da atividade para que os cuidados a ter com as necessidades específicas destes participantes não sejam demasiado explícitas.

Tratando-se de adultos, toda a informação sobre eventuais limitações deve ser recolhida junto dos próprios.

Geralmente, com participantes mais idosos torna-se muito importante transmitir o grau de segurança em que irá decorrer a atividade e os cuidados que serão assegurados ao longo da sua realização.

Quanto às crianças e no que diz respeito aos coletes vulgarmente utilizados, quando se verifica uma queda na água, existe o perigo destes subirem e tornarem-se desconfortáveis, dificultando a respiração e podendo mesmo deixar a criança ir ao fundo. Face a isto, aconselha-se a utilização de coletes com uma fita para colocação entre as pernas, evitando esse efeito.

### 3.2.2. Vela

A Vela sem limites ou a Vela adaptada tem sido realizada por vários agentes e através de diversas iniciativas, utilizando geralmente os barcos da Classe Access – adaptados a pessoas com condicionamentos físicos, provaram ser uma excelente opção.

Reconhece-se que na Vela adaptada, a idade não é crucial para se obterem os melhores desempenhos e considerando a dimensão da costa portuguesa, verifica-se uma oportunidade para o desenvolvimento desta atividade.

#### • Condições de acessibilidade à atividade •

Os participantes com mobilidade condicionada poderão necessitar de um local de estacionamento adequado a fim de proceder à transferência do seu veículo de transporte, para um equipamento /produto de apoio. Esse lugar de estacionamento deverá ser num local plano, com um piso regular, para possibilitar a transferência entre o assento do carro e uma cadeira de rodas (por exemplo), ou entre uma cadeira de rodas e um veículo de apoio.

Os pontões e os cais, deverão ser o mais estáveis possível, nos quais as descontinuidades não devem ter intervalos largos para não causarem bloqueios às rodas das cadeiras. As rampas e passagens deverão, se possível, ter largura suficiente para duas cadeiras de rodas se cruzarem e devem possuir vedações laterais de proteção. A inclinação das rampas deverá ser a menor possível (ideal 6%) e com piso antiderrapante.

Nos pontões, as defensas de acostagem deverão ser mais largas para permitirem um maior suporte, comodidade e segurança no momento das transferências para as embarcações.

### • Potenciais Clientes •

A preparação desta atividade deve considerar o fato da mesma poder ser desenvolvida por pessoas com alguns tipos de limitações ou de deficiência. Pela sua segurança e simplicidade de manuseamento, as embarcações indicadas para a atividade de Vela adaptada são as *Access Dinghie*, embarcações de dois lugares, para que o animador/instrutor possa acompanhar o participante. Têm um casco côncavo e um patilhão central embutido no centro do barco, o que lhe traz uma grande estabilidade, fazendo com que estas embarcações dificilmente se consigam virar.

O sistema de enrolamento da vela no mastro, ajustando-a a várias condições de vento sem necessidade do velejador sair do lugar, conjugada com a posição do velejador, sentado, frontalmente, no fundo do barco em vez da posição lateral, reforça substancialmente a estabilidade, produzindo ganhos de navegabilidade com muita segurança.

A possibilidade da adaptação de um *joy stick* à embarcação para manuseamento centralizado das velas, torna estes barcos acessíveis a pessoas com menores capacidades funcionais.



Foto: APCA – Associação Portuguesa da Classe Access – Vela sem Limites

No espaço interior das embarcações existe uma grande área livre com a possibilidade de alterações nos bancos das embarcações, sendo possível a inclusão de um banco adicional, cadeiras com apoio para estabilização do tronco, acolchoamento dos assentos e revestimento da superfície interna da embarcação com materiais aderentes e/ou acolchoados. Outros fatores como as várias reconfigurações possíveis da cana do leme, através do seu alongamento ou encurtamento, alterações no cabo da escota, bem como a utilização de diferentes nós na cablagem para a diferenciação dos respetivos cabos por pessoas com deficiência visual, faz destas embarcações as apropriadas tanto para uma utilização lúdica, bem como para a iniciação da aprendizagem da Vela adaptada.

- **Participantes com deficiência ou limitações motoras (nomeadamente tetraplegia, paraplegia, paralisia cerebral, amputação)**

Para além dos aspetos já mencionados, nos casos de utilizadores de cadeiras de rodas, tetraplégicos, paraplégicos, ou pessoas com paralisia cerebral, sugere-se que haja colchões de borracha esponjosa no cais para as transferências, evitando que os participantes estejam sentados em contacto com o piso que pode ser abrasivo, frio ou escorregadio.

Quanto a equipamento, no caso de tetraplégicos e paraplégicos, porque não existe sensibilidade na zona da anca e da bacia, deverão ser utilizadas almofadas de proteção que ajudam a distribuir o peso do corpo evitando zonas de pressão. Deverão ser utilizadas almofadas insufláveis para acolchoar o assento da embarcação.

Sempre que possível, é aconselhado o uso de fatos térmicos, devido à baixa temperatura da água. No caso deste tipo de deficiência, recomenda-se particular atenção com os membros inferiores (pernas e pés), pela ausência

de ou fraca sensibilidade, bem como o uso de calçado apropriado e o revestimento almofadado para as pernas.

A transferência para a embarcação de pessoas utilizadoras de cadeira de rodas e/ou com dificuldades de locomoção e equilíbrio pode fazer-se através de uma grua de transferência (*hoist*<sup>6</sup>) ou manualmente, com o apoio de duas pessoas, e desenrolar-se em três fases que, seguidamente se descrevem. O participante será ajudado a colocar-se na posição de sentado sobre o pontão, sendo de seguida pegado pelos antebraços por um dos elementos, enquanto o outro pegará nas pernas, iniciando-se assim a passagem do pontão para o convés, devendo, consoante a inércia ou resistência dos membros inferiores, serem passadas para o convés primeiro as pernas e só depois as nádegas. Uma vez sentado no convés, com o mesmo tipo de apoio, o participante deverá ser passado para o poço/assento da embarcação onde foi previamente colocada uma almofada insuflável.

Quando o convés da embarcação estiver nivelado com o cais, mas existir uma distância grande entre estes dois pontos, poderá ser utilizada uma tábua de transferência ou prancha de deslize.

No caso de pessoas com paralisia cerebral, com movimentos espásticos e involuntários, devem ser utilizadas faixas de velcro para prevenir colisões ou anomalias posturais no interior da embarcação.

Durante as operações de transferência, a embarcação de apoio, lancha ou bote de borracha semirrígido, tripulada por duas pessoas, deverá também estar presente e equipada com meios de socorro, boias, ganchos para reboque, *kit* de primeiros socorros e sistemas de comunicação rádio.

<sup>6</sup> *Hoist (Mobilitec)* – Ver no capítulo 5, “Produtos de Apoio”.



Foto: APCA – Associação Portuguesa da Classe Access – Vela sem Limites

#### - Participantes com deficiência ou limitações **visuais**

Para auxiliar as pessoas com deficiência visual ou baixa visão na sua mobilidade, os cais ou pontões devem possuir relevos, pintados com cores vivas e contrastantes. Devem existir guias salientes (piso tátil) nos bordos, para servirem de referência, antecedendo as vedações laterais de proteção. No caso de possuírem uma componente de escadas, os degraus deverão estar assinalados no seu rebordo com faixas contrastantes e antiderrapantes. É importante ter sistemas de sinalização sonora para informar que os participantes estão a sair da área de segurança. Antes de se iniciar a atividade, os participantes deverão estar informados da delimitação da zona navegável e conhecer os alertas/sinalização sonora que poderão ser utilizados para avisos relativos à área de segurança.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **auditivas**

Antes de se iniciar a atividade os participantes deverão ser informados

através de Língua Gestual Portuguesa, de esquemas gráficos, ou instruções escritas, sobre as manobras para navegação, delimitações da zona navegável e os alertas/sinalização através de bandeiras, que poderão estar colocados nas boias ou serem executados a partir das margens ou do cais e que se relacionam com avisos relativos à segurança.

Sempre que possível deve recorrer-se a um intérprete de Língua Gestual Portuguesa, para assegurar uma melhor comunicação bilateral.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **intelectuais**

No caso destes participantes, as informações deverão ser simples, breves e repetidas ajudando à memorização, dando particular enfoque à simulação/experimentação, antes da navegação se iniciar. Tudo deve ser assegurado, desde os movimentos básicos a bordo, para o controlo da embarcação até aos sinais que serão usados, sonoros e/ou através de bandeiras para informações relativas à área de navegação em segurança.

#### - Participantes **Seniores, crianças pequenas ou outras pessoas vulneráveis**

No caso de participantes mais “vulneráveis”, dever-se-á ter atenção à sua maior fragilidade ao calor e ao frio.

O material deve satisfazer todos os requisitos e características relacionadas com as especificidades deste tipo de participante

No caso das crianças, para a escolha do equipamento, deverá ser considerada a respetiva massa corporal.

Tratando-se de adultos, toda a informação sobre eventuais limitações deve ser recolhida junto dos próprios.

Com participantes mais idosos torna-se muito importante o acompanhamento de um monitor na embarcação. É necessário transmitir toda a informação relativa à segurança na atividade e os cuidados que devem ter ao longo da sua realização.

### 3.2.3. Surf

O Surf adaptado é uma área da modalidade Surf. Este aproveita a praia como ambiente natural e o Surf, o mar, as ondas como instrumentos de intervenção, promotores das capacidades dos indivíduos, da inclusão e da igualdade de oportunidades.

Deve procurar-se não enfatizar as limitações dos participantes, pois uma preocupação excessiva com o problema/deficiência pode impedir que a pessoa crie autonomia e independência.

Os instrutores/monitores devem ter a percepção de que esta atividade tem um enorme potencial, nomeadamente no desenvolvimento de determinadas competências que devidamente estimuladas e enquadradas poderão transferir-se para o quotidiano dos participantes. Devem escolher-se zonas e condições em que as ondas não sejam muito grandes e de forte rebentação, promovendo maior segurança ao participante (especialmente no início/adaptação à atividade). Por se tratar de uma atividade em que não existe uma adaptação *standard*, o próprio participante deverá ser o agente ativo na adaptação da atividade face às suas necessidades específicas.

A adaptação de material convencional tem vindo a ser realizada, nomeadamente pranchas e fatos bem como de equipamentos adicionais de suporte à atividade, como por exemplo cintas de segurança que permitem ao instrutor agarrar/puxar o participante de forma segura e sem magoar, sempre que necessário.

### • Condições de acessibilidade à atividade •

Importa assegurar o estacionamento reservado junto à praia, de preferência com piso tátil, faixa para pedestres com inclinação adequada (preferencialmente 6%) e com sinalização sonora. Complementarmente, o acesso à faixa de areia deverá ser assegurado por meio de rampas.

Torna-se imprescindível que existam instalações sanitárias adaptadas no local. A troca de roupas, a retirada de próteses, o vestir o fato de neopreno justo, a necessidade de tomar um duche após a experiência, etc., são aspetos que dificilmente se improvisam com conforto sem aquelas instalações.

É igualmente importante a existência de uma equipa de técnicos e monitores devidamente formada em surf adaptado. É importante o acompanhamento especializado e o uso de material facilitador e adequado para garantir a segurança e o conforto de cada surfista durante a sessão.

### • Potenciais Clientes •

A preparação desta atividade deve considerar o fato da mesma poder ser desenvolvida por pessoas com alguns tipos de limitações ou de deficiência, sendo estas:

- Participantes com deficiência ou limitações **motoras** (nomeadamente, tetraplegia, paraplegia, paralisia cerebral, amputação)

O instrutor deve ter a informação sobre o grau de acessibilidade do espaço onde se vai desenvolver a atividade, para precaver o recurso a auxiliares de marcha (ex: cadeira anfíbia) de modo a eliminar barreiras.



Foto: DuckDive/ FPDD

Os fatos de surf devem ser bastante elásticos, confortáveis e fáceis de vestir (adaptados às necessidades individuais do participante). Quando necessário deve recorrer-se a coletes de flutuação. As pranchas devem ser adaptadas ao praticante com mobilidade reduzida, ou com dificuldade na locomoção e equilíbrio. Algumas dessas adaptações são: velcro para posicionamento (ex: joelhos) no caso do participante se conseguir ajoelhar na prancha; curva de *deck* mais “afundada” para manter um maior equilíbrio; dispor de pegas de fixação para facilitar o apoio e segurança. A prancha deverá, ainda, ser mais larga de forma a permitir uma maior flutuação, ter uma ondulação no final para o suporte dos pés, o *nariz* e fundo revestido com e.v.a (etil vinil acetato) anti impacto e *quilhas* em fibra, também envoltas em e.v.a ou de borracha maleável, permitindo ainda o acoplamento de outros acessórios necessários e adaptáveis ao participante.



Foto: DuckDive/ FPDD

Para casos de condicionamento motor severo, como tetraplegia, é ainda aconselhada uma boia de pescoço, pois permite que, no caso da prancha se virar ou o participante cair ao mar, a cabeça ficar sempre erguida evitando a submersão.

A título de exemplo, foi construída uma prancha bastante diferente dos modelos convencionais, com 14 pés de comprimento (o equivalente a 5 metros) e espaço para três pessoas. Neste equipamento também há uma espécie de cockpit, onde foi instalada uma cadeira, com revestimento de tapeçaria naval. A sua maior diferença não está propriamente no design arrojado, mas na funcionalidade, que permite a prática da atividade por pessoas que tiveram a mobilidade do corpo quase totalmente comprometida (tetraplegia, por exemplo).

#### - Participantes com deficiência ou limitações **visuais**

O contacto com este tipo de participantes deve ser baseado numa contínua

troca de informação oral. Deve-se possibilitar ao participante tocar nos objetos ou pessoas para uma maior identificação. Deve fazer-se uma descrição clara do meio físico que rodeia toda a atividade, a fim de poderem detetar o percurso/caminho e os obstáculos para uma melhor deslocação e para proporcionar um ambiente mais seguro. As pranchas adaptadas para a deficiência visual devem ter em conta três aspetos fundamentais: tato, perceções auditivas e medidas de segurança.

A título de exemplo, foi desenvolvido especialmente para pessoas com deficiências visuais, nomeadamente com baixa visão, um modelo “*longboard* amarelo <sup>7</sup>” com cerca de 2,7 metros de comprimento. Estas pranchas não são lisas: têm uma textura antiderrapante na parte superior do equipamento que dispensa o uso de parafina e ondulações para o suporte dos pés, frisos em alto-relevo, bordas para as mãos, velcro para posicionamento e guizos instalados no bico e na rabeta.

A *quilha*, por sua vez, é revestida, conforme referido anteriormente, para evitar que o participante, ou outros banhistas, se magoem. O *longboard* possibilita também que a pessoa com deficiência visual explore manobras e não fique somente na condição de descer ondas. Estas adaptações têm vindo a ser desenvolvidas depois de muita observação e colaboração de pessoas com deficiência.



Fotos: DuckDive/ FPDD

<sup>7</sup> O amarelo é das cores melhor identificadas pelas pessoas com deficiência visual

Por último, é importante ter sistemas de sinalização sonora, buzina ou sirene para informar que os participantes estão a sair da área de segurança. Antes de se iniciar a atividade, os participantes deverão estar informados sobre a delimitação da zona navegável e conhecer os alertas/sinalização sonora que poderão ser usados para avisos relativos à área de segurança.

- **Participantes com deficiência ou limitações auditivas**

Antes de se iniciar a atividade, os participantes deverão ser informados através de Língua Gestual Portuguesa, de esquemas gráficos, ou instruções escritas sobre a delimitação da zona navegável e conhecer os alertas/sinalização através de bandeiras, que poderão estar colocados nas boias e que serão usados para avisos relativos à área de segurança. É importante promover contacto visual constante com os instrutores/monitores, permitindo uma boa leitura labial.

- **Participantes com deficiência ou limitações intelectuais**

No caso destes participantes, as informações deverão ser simples, breves e repetidas, ajudando à memorização e dando particular enfoque à simulação/experimentação antes da navegação se iniciar, bem como aos movimentos básicos sobre a prancha, para o controlo da mesma.

É importante respeitar os tempos de aprendizagem de cada participante, promovendo uma atitude afetuosa e natural e evitando atitudes ou compromissos demasiado paternalistas.

- **Participantes Seniores, crianças pequenas ou outras pessoas vulneráveis**

Trata-se de um tipo de participantes “vulneráveis”, com menores níveis de tolerância e maior fragilidade ao calor e ao frio.

Esta vulnerabilidade deve ser naturalmente interiorizada na preparação da experiência de Surf para que os cuidados a ter com as necessidades específicas destes participantes não sejam demasiado explícitas.

Quanto às crianças e no que diz respeito aos coletes vulgarmente utilizados, quando se verifica uma queda na água, existe o perigo destes subirem e tornarem-se desconfortáveis, dificultando a respiração e podendo mesmo deixar a criança ir ao fundo. Face a isto, aconselha-se a utilização de coletes com uma fita para colocação entre as pernas, evitando esse efeito.

### **3.2.4. Mergulho**

A priori, todas as pessoas podem mergulhar, desde que tenham mais de 10 anos (12 anos para pessoas com deficiência). Poderão existir pessoas com maiores dificuldades que outras ou com algum tipo de limitações que o instrutor irá avaliar caso a caso.

Num primeiro contacto com o mergulho, a pessoa com deficiência deverá, sempre que possível, fazer-se acompanhar até dentro de água por alguém que com ela lide diariamente e com quem tenha uma forte relação e confiança. Isto é tanto mais importante no caso das lesões traumáticas recentes, das tetraplegias e dos diversos tipos de deficiência intelectual.

As funções corporais, como por exemplo a respiração e circulação, melhoram consideravelmente com esta atividade. A pressão da água melhora a circulação periférica fazendo o oxigénio circular mais intensamente nas extremidades do corpo. O mergulho atua ainda na redução dos espasmos e melhora o tónus muscular.

“Mergulhar” aumenta também a autoestima, desde a primeira experiência.

**Instrução teórica:**

Trata-se de uma instrução teórica para explicar no que consiste a atividade, como será a experiência, quais serão os comandos e as medidas de segurança. Os instrutores, com formação própria, devem assegurar-se de que os participantes memorizaram estes comandos: como funciona a máscara e como deve ser feita a respiração, etc.

**Instrução prática ou o Batismo de mergulho:**

É realizada na piscina, por instrutores de mergulho com formação própria. O único sistema de formação na área do mergulho adaptado devidamente reconhecido pelo Governo Português, e em conformidade com a nova Lei do Mergulho - Lei n.º 24/2013, é o da *Disabled Divers International – DDI*. Assim, todas as atividades de mergulho adaptadas deverão ser realizadas por instrutores devidamente habilitados para tal. A formação de instrutor de mergulho adaptado, em Portugal, é ministrada pela DDI Portugal.

**• Condições de acessibilidade à atividade •**

Importa assegurar o estacionamento reservado junto ao local (piscina e/ou junto à praia), de preferência com piso tátil, faixa para pedestres com inclinação adequada (preferencialmente 6%) e com sinalização sonora, e, no caso da praia, o acesso à faixa de areia deverá ser possível por meio de rampas.

Deve haver, pelo menos, dois instrutores de mergulho por participante e devem ser disponibilizados equipamentos especiais como a “luva de pato” no caso de paraplegias e a máscara facial para paralisias e deficiência intelectual. Por se tratar de uma atividade de água, é necessário que o local possua infraestruturas de vestiário para troca de roupas, bem como instalações sanitárias.

Além das adaptações recomendadas para infraestruturas, como o tamanho das portas, rampas, etc., os vestiários devem contar também com alguns equipamentos específicos.

Por vezes há necessidade de usar uma *scooter* subaquática. Todos estes equipamentos são fornecidos pelos profissionais de mergulho.

### **Acesso à embarcação**

No acesso à embarcação deverá existir uma rampa com inclinação adequada que permita à pessoa em cadeira de rodas aproximar-se o máximo da embarcação, de forma a facilitar a transferência, devendo esta ser assistida pelo instrutor, skipper e/ou acompanhante.

### **Embarcações**

No caso dos semirrígidos, deverão possuir bancos com costas, preferencialmente transversais à embarcação e munidos de cintos de segurança, para que a pessoa fique sentada de forma segura.

Poderão ser utilizadas embarcações maiores onde a cadeira de rodas possa entrar, ficando a pessoa sentada na sua cadeira, a qual deverá ser devidamente presa de forma a não sair do lugar. A embarcação deverá ter uma plataforma de acesso ao mar com um pórtilco suficientemente largo para a transferência.

### **Equipamento de mergulho**

Uma das adaptações a considerar é a respeitante ao fato de mergulho. Esta peça poderá ser adaptada, caso a caso, pós compra e para uma prática regular de mergulho. No caso de paraplégicos e tetraplégicos, recomenda-se a aquisição de fato seco, pois para além de permitir um maior controlo da

temperatura corporal, é mais confortável para vestir e despir.

Para o mergulho em piscina são usados shorts ou fatos completos de neoprene de 3mm.

Poderá, ainda, ser necessário realizar ajustes no BCD (colete equilibrador) com a ajuda do instrutor de mergulho. A escolha de colete com lastro integrado poderá ser de extrema importância.

Em alguns casos de paralisias cerebrais e de deficiência intelectual, o uso de máscara facial poderá ser necessário. É recomendado o uso de uma máscara Neptune Space da Ocean Reef por ser aquela que melhor se adapta aos mais variados tipos de rosto.

Quando a propulsão do mergulhador não é possível com o recurso a barbatanas normais (paraplégicos, tetraplégicos e amputados) devem usar-se as denominadas “luvas de pato” (luvas com membrana inter-digital).



Foto: Accessible Portugal / Arcil / DDI

## Piscina

A piscina deverá contar com alguns equipamentos específicos:

- Será necessário um banco corrido que permita ao mergulhador com deficiência efetuar a transferência para que se possa secar e vestir com maior comodidade;
- Deve-se contar com um duche adaptado para que os participantes possam tomar um banho quente no final da atividade;
- Um elevador de piscina ou uma *cadeira Job*<sup>8</sup> para colocação da pessoa na água, não sendo obrigatório, poderá ser de extrema utilidade;
- Deverão existir colchões de espuma para onde os mergulhadores com deficiência se deverão transferir a fim de se equiparem e de onde efetuarão a transição para a água;
- A piscina deverá ter uma área com profundidade reduzida (80 cm) e uma outra com profundidade maior (2 metros);
- A temperatura da água não deverá ser inferior a 28°C;
- A atividade em piscina exterior só é recomendada com temperaturas exteriores acima dos 26.ºC.

### • Potenciais Clientes •

A preparação desta atividade deve considerar o facto da mesma poder ser desenvolvida por pessoas com alguns tipos de limitações ou de deficiência, sendo estas:

- Participantes com deficiência ou limitações **motoras** (nomeadamente, tetraplegia/ paraplegia/ paralisia cerebral/ amputação)

Os participantes são assistidos e ajudados para a troca de roupas. Exige-se experiência em técnicas de transferência e instruções sobre como vestir

<sup>8</sup> *Cadeira Job* – Ver no capítulo 5, “Produtos de Apoio”.

este tipo de participantes. Deve ser considerado o tempo necessário para equipar os participantes. Todo este processo é demorado mas deve ser efetuado com calma e sem pressa, sob pena de comprometer a experiência ao criar ansiedade no participante.

A ajuda fora de água, como a troca de roupa, pode ser feita por acompanhantes que deverão ter certificação adequada (Assistentes de Superfície). Esta certificação fornece conhecimentos sobre equipamento de mergulho e técnicas que permitem ajudar na troca de roupas.

Será necessário prestar ajuda na transferência da cadeira para a plataforma e na própria colocação dos equipamentos dentro de água. A transferência deve ser bem estudada e treinada pelos animadores e técnicos.

O vestiário deve contar com um local adequado para a troca de roupas de pessoas em cadeira de rodas ou de acordo com as necessidades específicas do participante. As instalações sanitárias devem estar adaptadas para pessoas em cadeira de rodas, inclusive os duches.

As pessoas que utilizam cadeira de rodas necessitam de uma plataforma acolchoada para que se possam deitar para a troca de roupa. Este equipamento deve estar a uma altura adequada para a transferência e deve ter um colchão fino e macio, para evitar lesões. O colchão deve estar coberto por um material impermeável, pois os participantes chegarão molhados no final da atividade.

É fundamental que os instrutores de mergulho estejam cientes das necessidades específicas do participante antes da atividade, para que haja um adequado planeamento de como realizar a experiência da melhor forma. No caso de pessoas amputadas nos membros superiores, dever-se-á ter em conta a forma de deslocação do corpo dentro de água.

Uma boa experiência de mergulho em piscina potenciará a vontade de efetuar mergulho em ambiente natural (mar, rio, etc.) e, posteriormente,

a prática mais regular da atividade.



Foto: CN Funchal / DDI (Pedro Gomes)

#### - Participantes com deficiência ou limitações **visuais**

Deve-se deixar reconhecer todo o equipamento através do tato para que se possam familiarizar com o mesmo. Todos os sinais de comando devem ser combinados e testados antes da atividade começar.

É importante facultar previamente instruções em Braille ou em áudio sobre a atividade e como se comportar durante a experiência, em particular os sinais de comando e os seus significados. Sendo uma atividade em que muitos comandos são visuais, é importante que os instrutores se preparem adequadamente.

Os animadores e técnicos devem aprender a conduzir a pessoa cega ou com baixa visão, como se relacionar com ela e como fazê-la sentir confiança durante a atividade.

Para a comunicação debaixo de água, a DDI desenvolveu um conjunto de sinais táteis que substituem a linguagem gestual usualmente utilizada pelos mergulhadores.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **auditivas**

Deve treinar-se os comandos com sinais previamente estabelecidos. São utilizados meios visuais e uma linguagem gestual que aliás, é comum a todos os mergulhadores.

Os participantes devem ter a informação acerca da atividade através de um intérprete de Língua Gestual Portuguesa. Deve potenciar-se o facto de ser naturalmente utilizada muita comunicação gestual nesta atividade.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **intelectuais**

Deve ser-se paciente e assegurar-se que os participantes compreendem as instruções, pois são muito dispersos. É necessário utilizar mensagens simples durante a comunicação.

Este tipo de participante pode apresentar dificuldades para a execução rápida dos comandos. Todos os sinais de comando devem ser testados.

Deve deixar-se reconhecer todo o equipamento para que se possam familiarizar com o mesmo. Em alguns casos, pode haver a necessidade de utilização de uma máscara facial tendo em conta que muitos destes participantes não conseguem manter o regulador na boca.

Geralmente são utilizados jogos com peças coloridas de forma a dar outra dinâmica à atividade. São efetuadas as “Gincanas subaquáticas” que consistem em jogos de destreza como apanhar arcos debaixo de água ou jogar com bolas e objetos coloridos.

#### - Participantes **Seniores, crianças pequenas ou outras pessoas vulneráveis**

Efetuar uma experiência de mergulho com participantes mais vulneráveis pode ser uma experiência bastante inclusiva (avós, netos, pessoas com doenças crónicas, etc.). Não há nenhum impedimento para a sua realização, contudo, o instrutor deve ser paciente na transmissão das instruções e no início da experiência, por forma a motivar o participante e a proporcionar-lhe segurança.

### 3.3. Atividades – Ar

#### 3.3.1. Voo Livre - Parapente e Asa-Delta

O voo livre é gerador de sensações de liberdade e vulgarmente associado a uma atividade mais radical. No entanto, pode ser efetuado um voo muito tranquilo, perfeitamente adequado para pessoas com vários tipos de limitações e/ou deficiência. Para que esta experiência seja gratificante é de extrema importância a experiência do piloto e a sua adequada preparação para interagir com participantes com necessidades específicas.

#### • Condições de acessibilidade à atividade •

Importa considerar a necessidade de estacionamento no local da atividade, sendo importante que o piso e a inclinação do mesmo (preferencialmente 6%) sejam o mais adequado possível para a saída de uma pessoa com mobilidade condicionada do seu veículo de transporte até ao local onde o voo será iniciado.

Caso o voo não se realize num aeródromo ou num local onde existam infraestruturas de apoio com instalações sanitárias, os participantes deverão ser alertados para esse facto e devem ser contempladas soluções alternativas. Deverá também ser previamente definido o local e as condições onde se efetuará a colocação do fato apropriado para o voo.

No caso de pessoa amputada e utilizadora de uma prótese, o piloto ou outro técnico combinará com o participante como e onde fazer a retirada da mesma. Deve ser dada privacidade ao participante.

O animador deverá ter conhecimento das técnicas apropriadas de transferência de pessoas com mobilidade reduzida da cadeira de rodas para o arnês.

## • Potenciais Clientes •

A preparação desta atividade deve considerar o facto da mesma poder ser desenvolvida por pessoas com alguns tipos de limitações ou de deficiência, sendo estas:

- Participantes com deficiência ou limitações **motoras** (nomeadamente, tetraplegia /paraplegia /paralisia cerebral/ amputação)

A pessoa com tetraplegia precisa de ser assistida para vestir o fato apropriado. É exigida experiência prévia em técnicas de transferência e instruções sobre como vestir este tipo de participantes. Para aproveitar condições de vento ideais pode ser necessário acelerar procedimentos, situação eventualmente incompatível com o estado físico do participante, nomeadamente vestir rapidamente o fato.

É necessário que o piloto conheça com exatidão a capacidade física do participante na atividade, incluindo o equilíbrio do tronco e da cabeça.

Será necessário efetuar um *briefing* da atividade para que o participante esteja bem informado e colabore.

Devem ser imobilizados os membros superiores e inferiores através de faixas de velcro largas para não magoar e resistentes para não abrir com o impacto do ar.



Foto: Accessible Portugal / ACTV

Será necessário prestar ajuda na transferência da cadeira para o equipamento de voo de parapente, que pode ser um arnês ou uma cadeira de rodas adaptada.

A atividade é sempre acompanhada pelo monitor/instrutor, na modalidade de voo tandem (dois participantes). É importante ter em atenção o momento da aterragem por forma a não magoar o participante embatendo com as extremidades no chão.

Deverá ser prestada muita atenção ao “levantar voo”, em que são necessários animadores/pilotos para ajudar na descolagem, dado que o participante é passivo. Há que acautelar que os membros inferiores do participante não sofrem embates no chão ou em alguma pedra/obstáculo.

Durante o voo, deve ser mantido contacto entre o piloto e o participante e este deve colaborar, entregando-se aos movimentos que o instrutor fizer para aproveitar as térmicas adequadas.



Foto: Accessible Portugal / ACTV

Na aterragem é necessária atenção redobrada por parte dos animadores auxiliares, dado que terão que sustentar o arnês com o participante, em braços. Têm que estar em grande sintonia com as instruções do piloto que está a efetuar o voo.

No caso da realização desta atividade com um participante com paralisia cerebral, deve acautelar-se que este compreende bem as instruções na fase de briefing, sendo imprescindível conhecer os níveis de espasticidade e espasmos do participante por forma a garantir que movimentos involuntários não comprometam a segurança do voo.

No caso de um participante com um ou mais membros amputados, o voo não deve ser efetuado com nenhuma prótese e deve ser avaliado o posicionamento correto, seguro e confortável no arnês. Devem ser acauteladas as questões de equilíbrio ou de eventuais compensações para o obter.

Os participantes com mobilidade condicionada necessitam, geralmente, de assistência para a colocação do fato apropriado. Os animadores e técnicos

devem ter conhecimento de como prestar ajuda, sendo certo que esta situação pode demorar e não deve ser apressada. Por exemplo, a colocação de luvas numa pessoa tetraplégica exige conhecimento e tempo.

O mau uso do fato, das luvas e do calçado poderá causar úlceras de pressão que originam escaras/feridas de difícil recuperação devido à deficiente circulação periférica.

#### - Participantes com deficiência ou limitações visuais

É pouco valorizada a excelente experiência de voo em uma aeronave de voo livre que uma pessoa com deficiência visual (cega ou com baixa visão) pode ter. Apesar de não poder desfrutar da paisagem, há experiências sensoriais que podem tornar o voo extremamente gratificante, como por exemplo o vento sobre o rosto, a sensação física da gravidade, as experiências olfativas, o som do silêncio, etc.

Estes participantes necessitam de apoio e acompanhamento durante toda a atividade.

É necessário explicar como será a atividade e a sua envolvente, descrevendo o máximo possível de detalhes. Será interessante que o piloto possa fazer alguma áudio descrição sobre a paisagem e o local que está a ser sobrevoado. Para tal é importante saber o nível de deficiência visual do participante (se é cego, se tem memória visual passada, se tem visão residual, etc.).

Nesta situação, o contacto verbal com o participante é de extrema importância para que o mesmo colabore na execução do voo.

Não deve haver inibição por parte do piloto na utilização de expressões “estamos a ver lá em baixo...”, “daqui consegue ver-se...”

Deve ser lembrado aos animadores, técnicos e piloto, que o participante não consegue acompanhar visualmente a descolagem e a aterragem, pelo que é

importante não ser transmitido nervosismo (ou o mínimo possível) nestes momentos, mas antes uma situação de plena confiança nos instrutores. Deverá permitir-se que o participante possa tatear o equipamento, o arnês, a asa, os cabos, etc.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **auditivas**

Deve ser acautelado que as instruções e a comunicação entre o piloto e o participante estão asseguradas, através da Língua Gestual Portuguesa, mediante um intérprete ou através de indicações escritas. É fundamental assegurar que o participante consegue entender a Língua Portuguesa escrita. Podem ser combinados sinais visuais de “estar a gostar”, “estar com medo”, “estar enjoado”, “querer parar e regressar a terra”, “querer sobrevoar novamente um local”, “querer continuar mais um pouco o voo”, etc. Estas instruções devem ter símbolos (pictogramas). Acautelar que o participante pode não colaborar nas operações de descolagem e de aterragem, pois não vai conseguir comunicar e entender instruções verbais. Por outro lado, durante estas operações deve também ser mantida a maior calma possível e expressões faciais alegres e entusiasmadas pois serão esses os sinais de que tudo está a correr bem e de acordo com o previsto.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **intelectuais**

Torna-se necessário avaliar a adequação desta experiência pelo participante, de acordo com as suas capacidades de compreensão das instruções de voo e da própria atividade.

Deve ser-se paciente e assegurar que compreendem as instruções de como estar durante o voo. Pode ocorrer que sejam pessoas dispersas e com défice de atenção, pelo que se considera importante utilizar mensagens simples.

Deve-se estar alerta, pois este tipo de participante pode apresentar dificuldades de concentração. É muito importante a avaliação prévia das condições do participante, mediante ajuda de um acompanhante, por forma a garantir a sua segurança e a do piloto e acautelar uma reação mais emocional perante uma atividade desconhecida.

- Participantes **Seniores, crianças pequenas ou outras pessoas vulneráveis**

Efetuar um voo parapente ou de asa-delta com participantes mais vulneráveis requer uma avaliação casuística. Não há nenhum impedimento para a sua realização, contudo o piloto deve escolher realizar o voo nas melhores condições meteorológicas. O local onde a descolagem e aterragem se vão efetuar e o apoio de outros elementos (animadores, pilotos, etc.) é de extrema importância, por forma a não exigir uma colaboração muito ativa do participante nestes dois momentos.



Foto: Accessible Portugal / ACTV

Durante o voo e consoante a atitude do participante, poderá fazer experiências mais ou menos arrojadas em função da pretensão e gosto do mesmo.

A acomodação e conforto no arnês são de grande importância, podendo recorrer-se ao acolchoamento de algumas zonas. É fundamental ter em conta a compreensão das regras de segurança e procedimentos da atividade aquando do *briefing*. Será importante que o piloto se certifique que o participante entendeu toda a informação, podendo fazer algumas perguntas para confirmar.

É aconselhado que o piloto seja experiente na atividade a realizar com públicos mais vulneráveis, por forma a gerir corretamente qualquer ocorrência inesperada.

### 3.3.2. Salto Tandem

O Salto Tandem pode considerar-se uma experiência radical e também ser chamado “*Skydive*” (mergulho no céu) ao momento da saída do avião com um para-quedas.

Após o salto, o participante fica realmente em queda livre por algum tempo até à abertura do para-quedas. Esta experiência é realizada num salto tandem, ou seja, “preso” a um instrutor.

Para este salto, o participante veste um fato apropriado e é equipado com um arnês que o liga ao instrutor que “guia” esta viagem.

Antes do salto, é necessário assistir a um *briefing* onde é explicada a atividade e são recolhidas informações sobre o participante.

O *Skydive Europe*, em conjunto com os seus fornecedores, concebeu um fato que permite aos participantes, com vários tipos de deficiências físicas e séniores, saltar de um avião.

Este fato permite que o instrutor fique autónomo ao ponto de não necessitar de qualquer colaboração do participante. O fato ajusta o participante à

posição ideal de queda-livre, mantendo as suas pernas ligadas às pernas do instrutor, duplicando assim os movimentos que o instrutor efetua.

Após a abertura do paraquedas, o instrutor aciona um mecanismo no fato que permite elevar as pernas do participante, preparando-se assim para aterrar em segurança.

### • Condições de acessibilidade à atividade •

Importa considerar a necessidade de estacionamento no local da atividade, sendo importante que o piso e a inclinação do mesmo sejam o mais adequado possível para a saída de uma pessoa com mobilidade condicionada do seu veículo de transporte até ao local de preparação para o salto tandem.

Dado que a atividade se realiza num aeródromo, recomenda-se que no mesmo existam instalações sanitárias adaptadas a pessoas com deficiência. Recomenda-se que seja estabelecida uma boa ligação entre o participante e o instrutor do salto e que este tenha experiência e conhecimento sobre as várias tipologias de deficiências e suas características.

### • Potenciais Clientes •

A preparação desta atividade deve considerar o facto da mesma poder ser desenvolvida por pessoas com alguns tipos de limitações ou de deficiência, sendo estas:

- Participantes com deficiência ou limitações **motoras** (nomeadamente tetraplegia, paraplegia, paralisia cerebral, amputação)

O fato concebido para o salto tandem permite uma ligação do participante com deficiência motora ao instrutor, proporcionando um salto em segurança e totalmente monitorizado pelo instrutor/paraquedista.



Foto: Get High

No caso de pessoa amputada e utilizadora de uma prótese, o piloto ou outro técnico deverá combinar com o participante como e onde fazer a retirada da mesma. Deve ser dada privacidade ao participante.

A equipa de técnicos deve ter conhecimentos acerca das técnicas de transferência de pessoas com mobilidade reduzida da cadeira de rodas para o local onde será vestido o fato e o equipamento respetivo.

No momento da aterragem, deverá ser acautelado que não haja embates nos membros inferiores do participante. No caso de se tratar de pessoas utilizadora de cadeiras de rodas ou outros produtos de apoio, os mesmos deverão estar próximos ou no próprio local da aterragem.



Foto: **Get High**

#### - Participantes com deficiência ou limitações **visuais**

Estes participantes beneficiam da utilização do fato apropriado para pessoas com vários tipos de deficiência, cuja participação é mais passiva e dependente do instrutor. Terão uma forte experiência sensorial, fruto do impacto da própria atividade e do contacto com a velocidade, a temperatura do ar durante o salto, a adrenalina do efeito da gravidade, etc.

É importante que o instrutor possa preparar alguma informação para áudio descrever o salto e alguns aspetos visuais ao longo da descida, por forma a aumentar a intensidade da experiência. É relevante saber se o participante é cego mas tem memória visual (se já viu), se tem visão residual (tem baixa visão) ou se é cego, de nascença. É importante estabelecer uma relação verbal com este tipo de participantes para transmitir segurança e complementar aspetos que seriam recolhidos através da visão.

Deve-se permitir que o participante tateie o fato e o equipamento e assegurar que entendeu todas as instruções aquando do briefing e esclareceu todas as questões que lhe surgiram.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **auditivas**

Estes participantes também beneficiam da utilização do fato apropriado para pessoas com vários tipos de deficiência, cuja participação é mais passiva e dependente do instrutor. Terão uma forte experiência sensorial, fruto do impacto visual da subida do avião, do salto em si e da velocidade atingida, da temperatura do ar durante o salto, etc.

Deve ser acautelado que as instruções e a comunicação entre o instrutor e o participante estão asseguradas, através da Língua Gestual Portuguesa, mediante um intérprete ou através de indicações escritas. Neste caso, é fundamental assegurar que o participante consegue entender a Língua Portuguesa escrita.

Devem ser combinados sinais visuais de “estar a gostar”, “estar com medo”, “estar enjoado”, e ainda, antes do salto, “querer desistir e não saltar”. Estas instruções devem ter símbolos (pictogramas) ou outras formas comunicacionais previamente estabelecidas. Acautelar que o participante pode não conseguir comunicar e entender instruções verbais. Por outro lado, durante estas operações deve ser mantida a maior calma possível e expressões faciais/corporais serenas pois serão esses os sinais de que tudo está a correr bem e de acordo com o previsto.

No caso do participante saber fazer leitura labial, deve permitir-se manter o contacto visual com o instrutor enquanto for possível. Durante o briefing deve possibilitar-se ao participante colocar todas as questões, enquanto está na companhia do intérprete de Língua Gestual Portuguesa.

O instrutor deve estar preparado para transmitir segurança ao participante, tal como a qualquer outro participante sem deficiência.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **intelectuais**

Torna-se necessário avaliar a adequação desta experiência ao participante, de acordo com as suas capacidades de compreensão das instruções e da própria atividade.

Deve ser-se paciente e assegurar que compreendem as instruções de como devem estar durante o salto. Pode ocorrer que sejam pessoas dispersas e com déficit de atenção, pelo que se considera importante utilizar mensagens simples.

Deve estar-se alerta, pois este tipo de participante pode apresentar dificuldades de concentração. É muito importante a avaliação prévia das condições do participante para a realização desta atividade, mediante ajuda de um seu acompanhante, por forma a garantir a sua segurança e a do instrutor, caso haja a possibilidade de uma reação mais emocional perante uma atividade que pode criar ansiedade.

É importante assegurar que o participante com deficiência intelectual entendeu qual é a atividade, por exemplo, vendo uma experiência de outro participante ou um filme.

#### - Participantes **Seniores ou outras pessoas vulneráveis**

Efetuar um salto em queda livre com participantes mais vulneráveis requer uma avaliação casuística, devendo ser recolhida informação clínica quanto à aptidão física dos mesmos (cardíaca por exemplo). Durante o briefing, o instrutor deve assegurar-se que o participante entendeu as regras de segurança e procedimentos da atividade, mantendo sempre a possibilidade de não saltar em caso de insegurança e desvalorizando uma possível desistência do participante, durante o voo de subida.

É aconselhado que o instrutor seja experiente na atividade a realizar e

paciente com públicos mais vulneráveis em que a gestão de situações de imprevisto pode não funcionar.

### **3.3.3. Passeios Aéreos e Experiências de Pilotagem – Avião e Planador**

#### **• Condições de acessibilidade à atividade •**

Importa considerar a necessidade de estacionamento no local da atividade, sendo importante que o piso e a inclinação do mesmo sejam o mais adequado possível para a saída de uma pessoa com mobilidade condicionada do seu veículo de transporte até ao local de preparação para o voo.

Dado que a atividade se realiza num aeródromo, recomenda-se que existam instalações sanitárias adaptadas a pessoas com deficiência.

Recomenda-se que seja estabelecida uma boa ligação entre o participante do voo e o piloto, e que os técnicos auxiliares do aeródromo tenham experiência e conhecimento sobre as várias tipologias de deficiências e suas características, bem como sobre as técnicas de transferência de pessoas com mobilidade reduzida da cadeira de rodas para o avião ou planador.

#### **• Potenciais Clientes •**

A preparação desta atividade deve considerar o fato da mesma poder ser desenvolvida por pessoas com alguns tipos de limitações ou de deficiência, sendo estas:

- Participantes com deficiência ou limitações **motoras** (nomeadamente tetraplegia, paraplegia, paralisia cerebral, amputação)

A pessoa com mobilidade reduzida precisa de ser assistida para a entrada e a saída da aeronave. Deve ser efetuada esta transferência da sua cadeira de rodas para o assento da aeronave, preferencialmente através de uma grua de transferência (hoist <sup>9</sup> ). O participante na atividade deverá ser sentado confortavelmente, garantindo-se que o cinto de segurança fixa o tronco adequadamente, que os membros inferiores estão devidamente posicionados sem fazer pressão, podendo usar fitas de velcro para juntar as pernas e proporcionar mais conforto e segurança.

Pode ser importante a colocação de uma almofada para aliviar o participante, proporcionando uma posição mais confortável e maior campo de visão durante o voo.



Foto: Accessible Portugal / ACTV

<sup>9</sup> Hoist – Ver no capítulo 5, “Produtos de Apoio”.



Foto: Accessible Portugal / ACTV

Os animadores e técnicos devem ter conhecimento de técnicas de transferência para não magoarem os participantes.

A atividade deve ser sempre acompanhada pelo piloto e um monitor. A pessoa amputada precisa de ser assistida para a entrada e saída da aeronave. Consoante se trate de efetuar um voo mais panorâmico ou de interação com os comandos da aeronave será de equacionar a retirada ou não das próteses. Esta questão deve ser colocada ao participante que deverá tomar a decisão face à explicação técnica que o piloto/instrutor efetuar.

No caso do voo num planador e em função da condição física do participante e do seu peso, este poderá sentar-se no lugar da frente da aeronave ou no lugar traseiro. Se for de menor estatura ou tiver pouco equilíbrio postural podem ser colocadas almofadas ou coletes acolchoados para melhorar o conforto do participante.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **visuais**

Estes participantes necessitam de apoio e acompanhamento durante toda a atividade e de serem assistidos na entrada e saída de aeronave. Devem, ainda, ser sentados cuidadosamente com o cinto de segurança.

É necessário explicar como será a atividade e a sua envolvente, descrevendo verbalmente o máximo possível de detalhes. Se possível, deve ser feita áudio descrição do aeródromo, da aeronave e durante o voo. É igualmente interessante proporcionar ao participante a descoberta da aeronave, através do tato e de uma descrição verbal.

Durante o voo, o participante deve ser previamente avisado de quaisquer manobras suscetíveis de causar desconforto ou apreensão para que as mesmas sejam desfrutadas e não provoquem receio ou preocupação. Se possível, a atividade deverá ser acompanhada por áudio descrição, para que a experiência do participante seja potenciada.

Deve ser ainda acautelada alguma situação de enjoo a bordo.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **auditivas**

Deve ser assegurada a comunicação entre o piloto/instrutor e o participante através da Língua Gestual Portuguesa, mediante um intérprete (que pode ser um acompanhante) de indicações escritas, ou de leitura labial pelo participante. Nestes casos, é fundamental assegurar que o participante consegue entender a Língua Portuguesa escrita ou, no caso da leitura labial, que o piloto/instrutor fala pausadamente, com boa dicção e que o local está bem iluminado. A experiência do voo é potenciada pela relação do piloto com o participante, pela sua interação com a aeronave e pela explicação do local que vai ser sobrevoado, etc.

Podem ser combinados sinais visuais de “estar a gostar”, “estar com medo”,

“estar enjoado”, “querer parar e aterrar”, “querer sobrevoar novamente um local”, “querer continuar mais um pouco o voo”, etc. Estas instruções devem ter símbolos (pictogramas) ou outras formas comunicacionais previamente estabelecidas.

Deve ser dada atenção às expressões faciais/corporais durante as operações de descolagem, aterragem e durante o voo, pois serão esses os sinais de que tudo está a correr bem e de acordo com o previsto.

#### - Participantes com deficiência ou limitações **intelectuais**

Esta é uma atividade de Ar sem grandes riscos para pessoas com deficiência intelectual e que pode ser muito valorizada e gratificante. Deve ser-se paciente e assegurar que compreendem as instruções de como se devem comportar durante o voo, o que vai ver, sentir, etc.. Pode ocorrer que sejam pessoas dispersas e com défice de atenção, pelo que se considera importante utilizar mensagens simples.

É importante a avaliação prévia das condições do participante, mediante ajuda de um acompanhante, por forma a garantir a sua segurança e a do piloto/instrutor, caso haja a possibilidade de uma reação mais emocional perante uma atividade desconhecida e que pode criar ansiedade.

#### - Participantes **Seniores, crianças pequenas ou outras pessoas vulneráveis**

Efetuar um voo de avião ou planador com participantes mais vulneráveis pode ser uma experiência bastante inclusiva (avós, netos, pessoas com doenças crónicas, etc.). Não há nenhum impedimento para a realização da mesma, contudo, o piloto/instrutor deve escolher realizar o voo nas melhores condições meteorológicas.

Durante o voo, o piloto/instrutor poderá proporcionar sensações diferentes

das habitualmente sentidas em Terra em função da pretensão e gosto dos participantes, mas respeitando sempre os limites operacionais da aeronave. A acomodação e conforto nos assentos da aeronave são importantes, podendo recorrer-se ao acolchoamento de algumas zonas, alteando os lugares traseiros para maior visibilidade, no caso de crianças ou pessoas de baixa estatura. É fundamental ter em conta a compreensão das regras de segurança e procedimentos da atividade aquando do *briefing*. É de lembrar que parte da experiência resulta da boa interação entre o participante e o piloto.

## 4. Recomendações Gerais

Em todas estas atividades de animação existem algumas recomendações transversais a todos os públicos mais vulneráveis:

- Sempre que seja necessário, garantir o acompanhamento do participante com deficiência por uma segunda pessoa. Neste caso, a comunicação deve estabelecer-se sempre com o participante e não com a pessoa que o acompanha;
- Adaptar o meio físico de modo a torná-lo acessível, assegurar o acesso aos parques de estacionamento ou garantir o transporte adaptado;
- Evitar antecipar as respostas do participante ou responder por ele. Respeite o ritmo de expressão individual;
- Considerar a presença de um **cão de assistência**. Trata-se de um cão treinado ou em fase de treino para auxiliar. Cão treinado ou em fase de treino para auxiliar uma pessoa com deficiência visual é designado “cão guia”; para uma pessoa com deficiência auditiva é designado “cão para surdo”; para uma pessoa com deficiência motora, mental ou orgânica o cão de assistência é designado “cão de serviço”.
- Facultar antecipadamente apontamentos e/ou informação bibliográfica sobre a atividade.
- Deve estar disponível um veículo de apoio, bem como um plano de resgate para casos de acidentes, emergências ou outros problemas.
- Os animadores e técnicos devem contar com um sistema de comunicação com a base.

Em síntese, deve promover-se o máximo de independência e autonomia, tendo em conta as capacidades e limitações do participante com mobilidade condicionada, mas atendendo às necessidades inerentes a cada caso.

**Outras recomendações para públicos mais vulneráveis:**

- Levar sempre garrafas de água, mesmo que não esteja muito calor, para repor os níveis de hidratação dos participantes;
- No caso de estar tempo de chuva, levar um impermeável (poderá ser uma capa pois protegerá melhor pessoas em cadeira de rodas);
- Levar pequeno lanche para prevenir hipoglicemia;
- Precaver-se com uma bomba para encher pneus e uma câmara-de-ar sobressalentes e rever os níveis de ar dos pneus das cadeiras de rodas e de outro equipamento, como por exemplo a cadeira *joëlette*, ou a *Job Chair*;
- Utilizar sempre que necessário protetores solares como cremes, chapéus, bonés, lenços, etc. para prevenir uma insolação. Torna-se importante encontrar formas divertidas de se proteger do sol, uma vez que as atividades adaptadas têm tempos de execução mais dilatados que as atividades convencionais, podendo a eventual fragilidade física do participante ser mais acentuada. É importante munir-se de um chapéu-de-sol;
- Transportar sempre um estojo de primeiros socorros com desinfetantes, compressas, adesivos, etc., assim como um “Kit de conforto” onde devem constar faixas de velcro (pode ser necessário ajustar ou fixar um membro), esponjas para acolchoamento, toalhetes húmidos para limpeza das mãos e cara, lenços de papel, creme hidratante e emoliente (como por exemplo *Biafine* ou *Bepantene*), repelente de insetos, sacos para o lixo, um saco cama, uma manta térmica (idêntica às utilizadas pelos serviços de emergência – protege do frio e do calor). De notar que a importância de um estojo de primeiros socorros completo se torna ainda mais importante quando os participantes são públicos vulneráveis e pessoas com deficiência;

- Verificar sempre todo o equipamento referente à atividade que se vai praticar.

Nas diversas atividades, podem surgir situações de emergência que exigem uma intervenção imediata e crítica.

Dado que pode existir apenas um técnico no local da ocorrência, é importante estar preparado para atuar rapidamente até à chegada dos meios de socorro. Os primeiros socorros são a resposta rápida e inicial a uma emergência médica, através da aplicação de técnicas simples e eficazes para reduzir a gravidade da situação, melhorando as hipóteses de sobrevivência de uma vítima e diminuindo o seu grau de sofrimento.

Aumenta-se, assim, a possibilidade de recuperação e conservação da sua qualidade de vida. Saber o que fazer e (especialmente) o que não fazer, pode significar a diferença nestes casos, mas é preciso treinar para aprender.

Improvisar pode causar danos ainda maiores para a vítima, por exemplo paralisia e mesmo a morte. Tratando-se de participantes vulneráveis, a pertinência destas indicações é ainda mais relevante.

### **Formação dos técnicos das empresas de animação turística**

A formação dos técnicos das empresas de animação turística é particularmente relevante para a prestação de um serviço de qualidade aos clientes, pelo que se considera importante destacar a seguinte informação:

- A recente criação do perfil de competências de técnico especialista de turismo de ar livre no Catálogo Nacional das Qualificações, visando a formação de técnicos nas áreas de conceção, planeamento, organização

e acompanhamento de programas de atividades de ar livre de natureza turística, bem como na gestão e manutenção das instalações e equipamentos disponíveis;

- A existência de um curso de especialização tecnológica de Turismo de Ar Livre, ministrado nas Escolas de Hotelaria e Turismo do Turismo de Portugal, tendo como objetivo preparar os alunos para a organização de programas e atividades de animação turística, em cumprimento das regras de segurança e boas práticas da atividade e contribuindo para a sustentabilidade ambiental do turismo ativo;
- A existência do programa “TURISMO INCLUSIVO – Competências no atendimento de pessoas com deficiência” da PERFIL - Psicologia e Trabalho, cuja conceção contou com o apoio do Turismo de Portugal e do Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. e que proporciona formação a profissionais do turismo, nomeadamente na área da animação turística.

## 5. Produtos de Apoio

Identificam-se, a título indicativo, alguns produtos de apoio às atividades de turismo ativo atualmente disponíveis, que proporcionam uma ajuda técnica para a sua execução. Estes produtos são facilitadores e permitem ultrapassar os condicionamentos do meio ambiente relativamente às pessoas com algum tipo de deficiência ou incapacidade.

### 5.1. Grua de transferência (Hoist)

Este equipamento permite executar as transferências necessárias entre as cadeiras de rodas e os veículos de transporte, entre as cadeiras de rodas e os equipamentos para as atividades, ou ainda para equipamentos sanitários. Possibilidade de adaptar vários tipos de arneses.



#### Características:

- Grua de transferência elétrica INVACARE® BIRDIE COMPACT
- Peso máximo do utilizador: 150kg
- Comprimento total: 100cm
- Largura total: 53cm
- Altura regulável de 51,5 a 158,5cm

**Fabricante:** VASSILI

**Representante em Portugal:** Mobilitec - [www.mobilitec.pt](http://www.mobilitec.pt)

## 5.2. JOB Chair

Cadeira de rodas para praia e piscina com design muito funcional e construção ultraleve, resistente e duradoura. A sua versatilidade e possibilidade de transporte permitem a utilização como meio de deslocação na praia, acesso ao mar, margens de rio, neve e também como meio de acesso de e para a piscina.



### Características:

- Veículo todo-o-terreno para pessoas com mobilidade reduzida
- Rodas pneumáticas de 17” altamente resistentes permitem também a sua utilização na neve.
- Estrutura em alumínio
- Peso: 7kg
- Apoios de braços ajustáveis
- Apoio de pernas ajustável
- Sistema de bloqueio rápido
- Disponível opção de terceira roda para autopropulsão e sistema de flutuadores.

**Fabricante:** Neatech - Video ilustrativo: Neatech(2013) – ver link em Netgrafia

**Representante em Portugal:** Mobilitec - [www.mobilitec.pt](http://www.mobilitec.pt)

### 5.3. JOB Walker

Andarilho todo-o-terreno, leve e estável, que inclui um assento reclinável. As suas rodas pneumáticas deslizam facilmente sobre superfícies difíceis, tais como areia, gravilha ou neve, permitindo a circulação por locais onde os andarilhos convencionais não são funcionais.



#### Características:

- Estrutura em alumínio
- Peso: 5,5kg
- Inclui assento reclinável confortável
- Estrutura completamente desmontável para facilitar o seu transporte
- Sistema de desbloqueio rápido da estrutura
- Sistema de desbloqueio rápido das rodas
- Punhos de condução ajustáveis em altura e profundidade
- Tela facilmente removível
- Permite passeios em todo o tipo de terreno

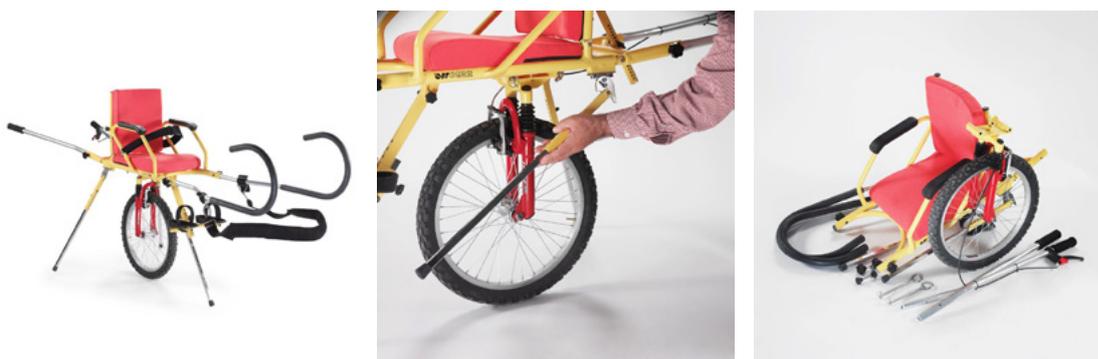
**Fabricante:** Neatech

**Representante em Portugal:** Mobilitec - [www.mobilitec.pt](http://www.mobilitec.pt)

## 5.4. Joëlette - Cadeira de uma roda

A cadeira de uma roda foi inicialmente desenvolvida para facilitar a mobilidade, principalmente em locais de solo acidentado e com grandes obstáculos naturais, permitindo fazer caminhadas, trilhos e passeios pedestres.

Conta com apenas uma roda para passar por locais estreitos ou pode ter mais rodas (até 4) para a utilização por pessoas obesas e possui apoio para os pés, regulável em função da altura do utilizador. A cadeira tem duas pegadas longas onde ambos os animadores seguram. O sistema de descanso é utilizado em paragens, para descanso ou observação da paisagem.



### Características:

- Incorporação de um sistema de cinto de segurança peitoral/pélvico
- Apoio de cabeça ajustável
- Apoio de braços rebatível para facilitar a transferência do utilizador
- Fita de velcro nos braços e pernas para prender
- Pedais com regulador para abrir e fechar
- Sistema de descanso
- Apoio de tronco removível

**Fabricante:** Ferriol Matrat - Video ilustrativo: Kabanamusic (2013) - ver link em Netgrafia

**Representante em Portugal:** Floema (Go Outdoor) - [www.floema.pt](http://www.floema.pt)

## 5.5. Sistema Mobi-Mat

O Sistema *Mobi-Mat* é um tapete amovível facilmente instalável em qualquer superfície plana ou inclinada, sobre areia, lama, neve, etc. Permite facilitar vários acessos: pedestres, carrinhos de bebés, bicicletas, cadeiras de rodas, andarilhos. Este tapete permite ainda facilitar o acesso de reboques e atrelados de barcos, ambulâncias, etc.. Usado em instalações turísticas à beira-mar, campos de golfe, praias, albufeiras, etc.



### Características:

- Tapete amovível: 1,65 kg/m<sup>2</sup>
- Instalação fácil e rápida
- Amigo do ambiente
- Resistente aos raios UV
- Inerte à água salgada
- Permeável, protegendo terrenos sensíveis
- Utilização sazonal
- Isento de manutenção

**Fabricante:** AHLERS LINDLEY, Lda.

**Representante em Portugal:** Grupo Lindley - [www.lindley.pt](http://www.lindley.pt)

## 5.6. Single Rider Golf Car

Cadeira/veículo adaptado para Golf adaptado, conforme referido na atividade de Golf adaptado.



### Características:

- O assento da viatura tem uma capacidade giratória e basculante para permitir ao jogador posicionar-se em diferentes ângulos, até 230º, para poder bater a bola, auxiliando-o igualmente nas entradas e saídas da viatura.
- Um comando por botões aciona um braço hidráulico que se encontra no assento permitindo ao jogador elevar-se para bater a bola. Este dispositivo permite, conjugadamente com um sistema de cintos, criar os apoios necessários ao nível da cintura e do peito, neste caso para as lesões de coluna vertebral mais altas.
- O acelerador e os travões da viatura estão centralizados num painel preparado para ser operado apenas por uma mão, sem necessidade de volante ou de pedais.

**Fabricante:** Mobility Outdoors / Golf Xpress

**Representante em Portugal:** N/A

Para mais informações sobre produtos de apoio disponíveis recomenda-se a consulta do CNAT – Catálogo Nacional de Ajudas Técnicas, acessível no endereço eletrónico - <http://www.ajudastecnicas.gov.pt/>.

## **6. Empresas de Animação Turística com atividades acessíveis – Casos de boas práticas**

Apresentam-se alguns exemplos de empresas de animação turística, identificadas pelas boas práticas de acessibilidade desenvolvidas nas suas atividades e pelo facto de mostrarem a preocupação de abranger o público com necessidades específicas decorrentes de deficiências ou de idade avançada. São empresas que se encontram registadas no Registo Nacional de Turismo – Agentes de Animação Turística, cumprindo todos os requisitos legais para o exercício da sua atividade.

Estas empresas apresentam a sua oferta de serviços adaptada através de equipamentos, da formação dos seus técnicos e animadores, bem como de soluções acessíveis disponibilizadas, abrindo, assim, o mercado dos potenciais clientes de atividades de turismo ativo.

Esta mostra não impede a inclusão de outras empresas, que observem, também, essas boas práticas e disponibilizem atividades de animação turística para públicos com necessidades específicas, devendo para o efeito dar disso conhecimento ao Turismo de Portugal, através do Departamento de Desenvolvimento e Inovação.

## 6.1. Accessible Portugal

A Accessible Portugal é uma agência de viagens e empresa de animação turística. Constituída em 2005, está especialmente vocacionada para a prestação de serviços turísticos a públicos com necessidades específicas, seus familiares e amigos. Trabalha em parceria com outras entidades de reconhecida credibilidade para proporcionar o acesso ao turismo para todos.

- **RNAAT:** 15/2006
- **Atividades:** Ar Livre /Natureza e Aventura /*Touring* Cultural e Paisagístico
- **Site:** [www.accessibleportugal.com](http://www.accessibleportugal.com)

## 6.2. Cresaçor

A Cresaçor – Cooperativa Regional de Economia Solidária, CRL constituiu uma empresa de animação turística que visa impulsionar a democratização do turismo na Região Autónoma dos Açores, promovendo atividades de lazer em conformidade com os conceitos de turismo inclusivo, particularmente atividades acessíveis a grupos vulneráveis, assim como adequadas às necessidades específicas de pessoas com deficiência.

- **RNAAT:** 08/2005
- **Atividades:** Ar Livre /Natureza e Aventura /*Touring* Cultural e Paisagístico
- **Site:** [www.cresacor.org](http://www.cresacor.org)

### 6.3. Duck Dive

A Duck Dive é uma empresa de animação turística que se dedica à promoção do surf. O ensino e prática da modalidade estende-se a todos os potenciais interessados, independentemente das suas necessidades específicas relacionadas com deficiências várias ou outro tipo de limitações. A empresa tem várias iniciativas de surf adaptado.

- **RNAAT:** 95/2009
- **Atividades:** *Surf, Bodyboard, Windsurf, Kitesurf, etc.*
- **Site:** [www.duckdive.pt](http://www.duckdive.pt)

### 6.4. Get High

A Get High é uma empresa de animação turística que também opera com as marcas “Queda Livre” e “Skydive”. Proporciona saltos tandem, em queda livre. A empresa concebeu um fato que permite aos participantes com vários tipos de deficiências ou limitações (paraplégicos, tetraplégicos, amputados, pessoas com paralisia cerebral, pessoas cegas, pessoas surdas, Sêniores, etc.) efetuar um salto tandem a partir de um voo de avião.

- **RNAAT:** 52/2011
- **Atividades:** Saltos tandem
- **Site:** [www.gethigh.pt](http://www.gethigh.pt)

## 6.5. Go Outdoor, Lda

A Go Outdoor é uma empresa de animação turística especializada em atividades de aventura e de ar livre, na zona Centro de Portugal. Efetua atividades “*outdoor*” para pessoas com todos os tipos de incapacidade adaptando-as e recorrendo a produtos de apoio em função das necessidades específicas dos participantes e seus acompanhantes. Trabalha geralmente com grupos de pequena dimensão, o que permite personalizar a atividade e satisfazer as necessidades específicas dos participantes. É a representante em Portugal da cadeira *Joëlette* <sup>10</sup>

- **RNAAT:** 47/2007
- **Atividades:** Ar Livre /Natureza e Aventura/Touring Cultural e Paisagístico/Água
- **Site:** [www.aventura.go-outdoor.pt](http://www.aventura.go-outdoor.pt)

## 6.6. Greenwalk

A Greenwalk é a primeira empresa em Portugal no ramo de turismo de natureza especializada em geoturismo. Um dos seus objetivos é dar a conhecer o património geológico e geomorfológico de Portugal integrando-os em roteiros culturais, históricos ou de lazer.

“Geo Acessível”- A Greenwalk tem o apoio da ACAPO, APEDV e outras instituições na criação de roteiros para as pessoas com dificuldades visuais.

- **RNAAT:** 42/2011
- **Atividades:** Ar livre/ Natureza e Aventura/ *Touring* Paisagístico e Cultural
- **Site:** [www.greenwalk.org.pt](http://www.greenwalk.org.pt)

<sup>10</sup> *Joëlette* – Ver no capítulo 5, “Produtos de Apoio”.

## 6.7. Pena Aventura, Organização de Atividades Desportivas, Lda.

O PENA AVENTURA PARK é um parque de Atividades Lúdicas e de Desportos de Aventura situado em Ribeira de Pena, distrito de Vila Real, destinado a todo o tipo de pessoas que gostam de praticar atividades em contacto com a natureza. É um parque para todas as idades e tem atividades adaptadas “para todos”. Tem dedicado especial atenção a públicos com necessidades específicas e a séniores, estimulando práticas inclusivas.

- **RNAAT:** 01/2008
- **Atividades:** Ar Livre/Natureza e Aventura/ *Touring* Cultural e Paisagístico/ Água
- **Site:** [www.penaaventura.com.pt](http://www.penaaventura.com.pt)

## 6.8. PSA – Portugal Surf Academia, Lda

A PSA é uma empresa de animação turística e tem como objetivo “Transformar pessoas em surfistas e surfistas em atletas”. Participa como parceira no projeto “Ondas para Todos” da Associação Salvador, que consiste na promoção da prática regular de surf adaptado na Praia de Carcavelos e destina-se a pessoas com deficiência motora.

Os praticantes têm à sua disposição uma equipa composta por um gestor de projeto, monitores de surf com experiência e dois voluntários das áreas da fisioterapia, terapia ocupacional ou enfermagem para os apoiar a vestir o fato de surf e os transportar até à linha de água com uma cadeira anfíbia.

- **RNAAT:** 279/2013
- **Atividades:** Surf
- **Site:** [www.surfacademia.com](http://www.surfacademia.com)

## 6.9. Ultra-Spirit

A Ultra-Spirit é uma empresa de animação turística, da região Centro de Portugal que proporciona experiências de *Birdwatching*, BTT, *Geocaching*, Marcha, Passeios de bicicleta, Pedestrianismo/Caminhada, Passeios/Rotas Temáticas, entre outros. Possui conhecimento sobre as necessidades específicas dos vários tipos de deficiência, adequando a oferta às necessidades dos clientes.

- **RNAAT:** 112/2012
- **Atividades:** Birdwatching, BTT, Geocaching, Marcha, Passeios de bicicleta, Pedestrianismo/Caminhada, Passeios/Rotas Temáticas
- **Site:** [www.ultra-spirit.com](http://www.ultra-spirit.com)

## 6.10. Vale Verdejante, Passeios Turísticos, Lda

É uma empresa de animação turística que organiza passeios turísticos a locais de interesse natural, ambiental, paisagístico e cultural da zona de Mafra. Atua para públicos convencionais mas também para pessoas com deficiência intelectual, idosos, pessoas com deficiência visual e os seus acompanhantes.

- **RNAAT:** 49/2006
- **Atividades:** Passeios pedestres
- **Site:** [www.valeverdejante.pt](http://www.valeverdejante.pt)

## 7. Informação e Venda ao Turista

### 7.1. Info-acessibilidade e material informativo

Ter um sítio na internet torna-se cada vez mais imprescindível para qualquer empresa turística que se queira destacar no mercado. Crescentemente, os consumidores preferem pesquisar por referências de empresas na internet antes de contratar qualquer tipo de serviço. Por esse motivo, é importante que as empresas de animação turística invistam em *sites* que possam proporcionar uma boa apresentação dos seus serviços junto do potencial cliente.

Pelo seu potencial, há que garantir a acessibilidade à Internet aos utilizadores que possuam algum tipo de necessidade específica, no que se refere aos mecanismos de navegação e de apresentação dos *sites*, à operação com software e com hardware.

Estima-se que existam cerca de 161 milhões de pessoas com deficiência visual, das quais 37 milhões têm uma deficiência visual total (cegos) e 124 milhões uma deficiência visual parcial, de baixa visão. Muitas destas pessoas utilizam *software* específico (como leitores de ecrã) para transformar a informação textual num formato que possam interpretar com outros sentidos, por exemplo, a audição.

Nesse sentido, é importante garantir que o *software* produzido, nomeadamente os sites turísticos, tenham em consideração este público, sob pena de alienar um número considerável de clientes.

Por outro lado, as preocupações de acessibilidade na construção dos conteúdos e do *software* que os suportam tendem a melhorar a qualidade geral dos mesmos, o que acaba por beneficiar todos os tipos de utilizadores. Deste modo, sendo inegável o papel da Internet na sociedade atual, considera-se especialmente relevante que o *software* e conteúdos produzidos para

este meio sejam acessíveis.

Tendo em consideração os vários tipos de deficiência e de utilizadores, é importante que ao resolver os problemas de acessibilidade e usabilidade para um grupo de utilizadores não se criem problemas para os restantes (por exemplo, através da introdução de funcionalidades específicas para utilizadores cegos que prejudique a navegação aos normovisuais).

A estrutura do site (ou da aplicação), os formulários e os conteúdos são algumas das principais áreas de atuação num projeto de software acessível. Deste modo, as diretrizes de acessibilidade WCAG consideram fundamental:

- Fornecer indicações de navegação para localizar conteúdos;
- Criar alternativa em texto para conteúdo não textual;
- Facilitar a audição e visualização através do destaque dos elementos principais.

É importante ter ainda em atenção:

- A página de conteúdos não deve ultrapassar os 80 caracteres por linha e o alinhamento do texto deve estar ajustado à esquerda. O tipo de letra poderá divergir entre o *Verdana* ou *Arial* e o corpo de texto entre o tamanho 11 e o 12.
- As apresentações em Powerpoint, deverão utilizar entre o tamanho de texto 22 ou 24 e os títulos e subtítulos entre o tamanho igual ou superior ao corpo de texto.
- O espaçamento entre linhas deverá ser de 1,5 e entre os parágrafos 1,5 vezes (mínimo) maior do que o espaçamento entre linhas. Recomenda-se o uso de estilos para organizar a estrutura do conteúdo (capítulos, títulos, subtítulos), utilizando sempre um estilo de cabeçalho para os títulos. A

hifenização deve ser evitada, assim como fundos complexos com imagens e marcas d'água.

- Utilização de contraste entre cores do texto e fundo, tendo uma relação mínima 4.5:1, sendo o ideal 7:1.
- O idioma deve estar bem identificado, assim como o índice, sendo essencial que o mesmo esteja presente na primeira página ou após a capa do documento.
- O hipertexto e as hiperligações deverão ter termos claros e únicos.
- Não se deve utilizar “clique aqui”, nem colocar na mesma página termos com o mesmo nome (“seguinte”, “ok”, “cancelar” entre outros).
- Para criar maior impacto nos destaques e referências, devem utilizar-se vários meios para destacar, corrigir ou comentar. Além da cor, deverá utilizar parênteses retos [ ] e pode ser indicado antes do destaque o motivo do mesmo: (e.g. Comentário; Correção; Atenção;...)
- As tabelas devem ser simples, evitando colunas múltiplas (subdivisão de células), tabelas complexas (tabelas dentro de tabelas) e tabulações (TAB) manuais.
- Utilização das funcionalidades de legendagem e descrição de imagens e outros elementos gráficos. Para descrever imagens e outros elementos gráficos estáticos dever-se-á:
  - Inserir legendas: botão direito do rato sobre a imagem, opção legenda.
  - Inserir descrição: botão direito do rato sobre a imagem, opção formatar, separador texto alternativo.
  - O que descrever: elementos principais (objetos, edifícios, pessoas), cores, emoção, atmosfera, ação, propósito da imagem, etc.

Recomenda-se, igualmente, a visita aos seguintes sites:

- Teste da relação de contraste dos conteúdos e obter o código da cor utilizada: [www.colorcop.net/download](http://www.colorcop.net/download)
- Análise da relação de contraste: [www.colorsontheweb.com/colorcontrast.asp](http://www.colorsontheweb.com/colorcontrast.asp)

A informação turística e respetivos materiais promocionais/informativos devem incluir indicações claras dos serviços a prestar e da acessibilidade associada a cada serviço e instalações, de preferência fazendo uso de símbolos internacionais que são facilmente compreendidos. Se possível, as informações para turistas com deficiência devem ser incluídas na informação turística em geral.

Deve ser explícito como entrar em contacto com a empresa de animação turística e os seus responsáveis, os meios disponíveis para esse contacto (telefone, fax ou e-mail) e se existe informação disponível em formatos alternativos.

Os sistemas de reservas devem ser acessíveis para que qualquer turista possa interagir com eles de forma independente. Para atingir este objetivo, os *websites* e outros sistemas de reserva devem ser projetados para serem usados por todos, seguindo as Diretrizes de Acessibilidade para o Conteúdo da Web (WCAG);

A inserção da descrição verbal dos elementos visuais existentes em produtos audiovisuais e a vontade de disponibilizar mais produtos audiovisuais a pessoas com incapacidade sensorial são estímulos fortes para um número significativo de pessoas com baixa visão ou cegueira. É igualmente interessante a criação de material audiovisual acessível.

## **7.2. Atendimento e ajuda na compra**

Muitas vezes verifica-se a necessidade de um contacto direto entre o potencial cliente com necessidades específicas e a empresa que desenvolve a atividade de animação.

Existem muitas dúvidas e receios por parte de quem quer efetuar a experiência e é desejável que se estabeleça uma interação entre o prestador de serviço e o cliente, para que sejam esclarecidas dúvidas de parte a parte. Essa aproximação entre o prestador do serviço e o cliente torna possível adequar as possíveis atividades face às limitações, possibilidades e gostos dos participantes, não gerando falsas expectativas acerca de atividades que não podem ser efetuadas.

## 8. Fontes de Informação

### 8.1. Bibliografia / Netgrafia

- Censur 2001, INE.
- CIF - Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde, Organização Mundial da Saúde e Direção-Geral da Saúde, (2003)
- Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, pela Assembleia Geral das Nações Unidas, de 6 de dezembro de 2006, Resolução A/61/611.
- Dissertação de Mestrado: “Sénior, o Turista do futuro” – um estudo abrangente do turista sénior português, ESHTe. Bernardo Eugénio Parracho Lopes Rosa. (2012)
- Introdução ao desenvolvimento de sites web (+) inclusivos. <https://apresentacao-sites-inclusivos.googlecode.com/git/index.html> - Esperança, C. e Diogo, S. (2013)
- Kabanamusic. Randonnée en Joëlette à Chamonix Mont Blanc. Disponível em: [www.youtube.com/watch?v=Apu2WtUDYg](http://www.youtube.com/watch?v=Apu2WtUDYg). Acesso em: 30 de Novembro de 2013.
- Neatech. Job in Action Pool “The original Beach Wheelchair”. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=lhhqpVPAzGQ>. Acesso em: 30 de Novembro de 2013.

- Plano Estratégico Nacional para o Turismo (PENT) – Revisão 2013-2015  
– Resolução do Conselho de Ministros nº24/2013, de 16 de abril
  
- Relatório do Estudo “Turismo Inclusivo – Competências de atendimento a pessoas com necessidades específicas, CECD Mira Sintra, 2011.
  
- Seminário: Relatório de atividades. Mestrado em Engenharia Informática - Computação Móvel, Escola Superior de Tecnologia e Gestão, Instituto Politécnico de Leiria. Esperança, C. e Diogo, S. (2013)
  
- Turismo Acessível, Turismo para Todos – Guia de referência para profissionais de Turismo, SNRIPD - Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência.
  
- World Report on Disability, Organização Mundial da Saúde e Banco Mundial, (2011)

## 8.2. Outras Fontes de Informação

- Guia de Boas Práticas de Acessibilidade na Hotelaria – Turismo de Portugal, (2012)
- Norma Portuguesa NP 4520:2013 – Turismo de Ar Livre – Atividades de Turismo de Natureza. Norma relativa aos requisitos da prestação de serviços em Atividades de Turismo de Natureza
- Turismo Acessível, Turismo para Todos – Recomendações da OMT – 20ª Assembleia Geral, Zimbabwe 24-29 Ago 2013
- Curso de especialização tecnológica em Turismo de Ar Livre – [www.escolas.turismodeportugal.pt](http://www.escolas.turismodeportugal.pt)
- Turismo Inclusivo – Competências de atendimento de pessoas com deficiência – [www.perfil.com.pt/demoturismoinclusivo/menup.htm](http://www.perfil.com.pt/demoturismoinclusivo/menup.htm)

## 9. Legislação em vigor

- Decreto-Lei nº 95/2013, de 19 de julho: Procede à primeira alteração ao Decreto-Lei n.º 108/2009, de 15 de maio, que estabelece as condições de acesso e de exercício da atividade das empresas de animação turística e dos operadores marítimo-turísticos.
- Lei nº 24/2013, de 20 de março: Aprova o regime jurídico aplicável ao mergulho recreativo, nomeadamente quanto ao controlo dos sistemas de formação.
- Decreto-Lei 108/2009, de 15 de maio: Regime nacional dos Agentes de Animação Turística (RNAAT). Estabelece o regime de acesso às atividades de animação turística e atividades marítimo-turísticas, substituindo o número de alvará pelo número de Registo.
- Decreto-Lei 74/2007, de 27 de março: Alarga o regime consagrado no Decreto-Lei nº 118/99, de 14 de abril, às pessoas com deficiência sensorial, mental, orgânica e motora e reconhece, expressamente, o direito de estes cidadãos acederem a locais, transportes e estabelecimentos públicos acompanhados de cães de assistência.
- Lei nº 46/2006, de 28 de agosto: Proíbe e pune a discriminação, em razão da deficiência e da existência de risco agravado de saúde.
- Decreto-Lei nº 163/2006, de 8 de agosto: Define as condições de acessibilidade a satisfazer no projeto e na construção de espaços públicos, equipamentos coletivos e edifícios públicos e habitacionais

## Agradecimentos

- **ACTV** – Aeroclub de Torres Vedras. [\[VER LINK\]](#)
- **APCA** – Associação Portuguesa da Classe Access – Vela sem Limites: Modalidade Vela - Charles Lindley. [\[VER LINK\]](#)
- **ARCIL** – Associação para a recuperação de cidadãos inadaptados da Lousã. [\[VER LINK\]](#)
- **Associação Salvador**: Modalidade Surf - Carlos Nogueira. [\[VER LINK\]](#)
- **Clube Atlético do Montijo**: Modalidade Canoagem - Ivo Quendera. [\[VER LINK\]](#)
- **DDI Portugal** – Disable Divers International Portugal: Modalidade Mergulho - Vanda Pinto e Paulo Guerreiro. [\[VER LINK\]](#)
- **FCMP** – Federação Portuguesa de Campismo e Montanhismo de Portugal: Modalidade Slide - Pedro Cuiça. [\[VER LINK\]](#)
- **FENACERCI** – Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social: Modalidade Surf - Rui Monteiro. [\[VER LINK\]](#)
- **FPG** – Federação Portuguesa de Golf: Modalidade Golfe - Carlos Guerreiro e Pedro Vicente. [\[VER LINK\]](#)
- **FPV** – Federação Portuguesa de Vela. [\[VER LINK\]](#)

- **Get High:** Modalidade Salto Tandem - Mário Pardo. [\[VER LINK\]](#)
- **iACT** - Unidade de Investigação Inclusão e Acessibilidade em Ação – IPL - Instituto Politécnico de Leiria. - Como produzir documentos digitais acessíveis. [\[VER LINK\]](#)
- **Mobilitec** – Fornecimento de produtos de apoio e serviços associados. [\[VER LINK\]](#)
- **Náutico Clube Boa Esperança:** Modalidade Vela - Carlos Caetano. [\[VER LINK\]](#)
- **SKY Europe** – Sky Dive Europe. [\[VER LINK\]](#)
- **Sporting Clube de Aveiro:** Modalidade Canoagem - Pedro Âdrego. [\[VER LINK\]](#)

## **FICHA TÉCNICA**

### **Edição**

Turismo de Portugal, I.P.

### **Coordenação**

Departamento de Desenvolvimento e Inovação

### **Conteúdos**

Ana Garcia (Consultora – Accessible Portugal)

Catarina Mouta, Natália André, Raul Candido (Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência)

### **Design**

Carlos Costa

*Lisboa, Fevereiro de 2014*



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
DE DESPORTO PARA PESSOAS  
COM DEFICIÊNCIA

