

# De adrenalina a gente entende



As possibilidades são muitas e sempre com profissionais capacitados para atender os mais variados tipos de deficiência. Veja algumas das modalidades espalhadas por aí – e quem sabe, bem mais perto de você do que imagina:

**Mountain Bike** (pedalar através de trilhas no meio das florestas e montanhas), **Rapel**, (descida de paredões, abismos ou cachoeiras usando cordas)

**Rafting** (descer correntezas com botes infláveis)



**rekking** (caminhadas por trilhas que contornam montanhas, florestas e riachos)

**Caving** (exploração de cavernas)

Além de Kart, Parapente, etc. E todas podem ser adaptados para as pessoas com deficiência.



**O primeiro salto a gente nunca esquece** – foi de parapente, em Alfredo Chaves, no interior do ES, consagrado por ter uma das melhores rampas para salto do Brasil.

Quando aterrissei, foi no meio do pasto verdinho e com algumas vacas – que pareciam super acostumadas com aqueles bichos esquisitos (no caso, nós) querendo imitar pássaros. E tive uma das maiores sensações de liberdade da minha vida.

**Porque vale a pena** – o esporte na natureza nos leva a contemplar a fauna, a flora, além de buscar uma aproximação com o meio ambiente .A convivência na natureza através das práticas esportivas – contribui para que as pessoas com deficiência sintam-se realizadas – além de desenvolver outras aptidões, estímulos, sensações e emoções.

**Superação e diversão** – toda vez que encaramos o desconhecido, ampliamos nossos limites. Foi exatamente o que percebi ao vivenciar, não só o salto de parapente como também com a escalada e rapel.

No Brasil, já existem muito atletas com deficiência que praticam e competem em modalidades radicais, que tomam a cada dia proporções maiores, obrigando os profissionais e principalmente, os locais onde se pratica, a se aprimorem e se adequar para receber a todos.

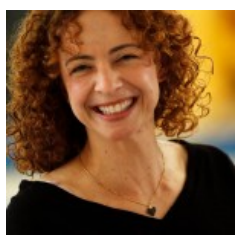
Em tempo: nunca encare um esporte radical sem a presença de um orientador experiente para lhe oferecer as devidas instruções, equipamentos de segurança e muito mais para você. Depois, é sair em busca de sensações novas, algo que lhe traga prazer, plenitude da alma, diversão e contato com a natureza. E eu já estou me preparando para o próximo salto! Conto depois!



Cadeirante no bote – praticando rafting



Cadeirante saltando



A Bailarina Mariana Reis, tornou-se cadeirante aos vinte anos. Tornou-se Administradora de Empresas e Educadora Física. É Pós Graduada em Gestão Estratégica com Pessoas e em Prescrição do Exercício Físico para Saúde pela Universidade Federal do Espírito Santo. É também atriz, colunista do jornal A Tribuna de Vitória, professora universitária, técnica e árbitra de ginástica artística. Atua como consultora em acessibilidade e gestora na construção e efetivação das políticas públicas para a pessoa com deficiência em

Vitória. Acredita na sedução diária de superar limites e ir além do que nos impede – não as pernas, os olhos, os ouvidos – mas o cotidiano. Afinal, temos todos medo de enfrentar o mundo e suas barreiras. E todos temos obstáculos. Vamos encarar?