



Informativo da Associação Nosso Sonho Ano 4 No 10  
acesse nosso site e saiba mais sobre nosso trabalho - [www.nossosonho.org.br](http://www.nossosonho.org.br)

As matérias desta revista  
são elaboradas por jovens  
com paralisia cerebral

# Bem vindo *A.N.O.S.*



**Memorial da Inclusão:**  
Caminhos da pessoa com deficiência

**Bate-Papo**  
Com Meyer Nigri

**Evolução:**  
Os integrantes da  
revista, 4 anos depois

**Reeducando o corpo:**  
A importância da hidroterapia

**Quebrando o silêncio:**  
Sexualidade na vida das  
pessoas com deficiência

**E muito  
mais :)**



O espelho e os sonhos são coisas semelhantes, é como a imagem do homem diante de si próprio.

José Saramago

## Expediente

Rodolfo Lacerda - Editor e Diretor de Arte;  
Suely Katz - Supervisora geral;  
Sandra Carabetti - Coordenadora de equipe;  
Fabiana Nogueirão - Colaboradora;  
Repórteres: Ana Lucia de Barros,  
Catarina Caramuru, Elisangela Rodrigues,  
Gleice Caroline, Jony Costa, Marcos Murackami,  
Sandra Mara da Silva Oliveira e Mario Victor  
Rodrigues Sgambato.

### Diretoria Voluntária:

Diretor Presidente: Eduardo Jorge Guzovsky  
Diretor Vice-Presidente: Alberto Moghrabi  
Diretor Financeiro: Moises Guzovsky  
Secretária: Mariana Pereira Barbosa  
Diretor Jurídico: Gabriela Guz  
Diretor Fiscal: Guilherme Guz

### Doações

Banco Itau,  
agência: 7779  
c/c: 01952-5  
Anunciantes  
Contato: suely@nossosonho.org.br  
Revisão voluntária:  
Claudia Moreira Monteiro  
Impressão voluntária:  
Gráfica AR Fernandez

## Editorial

### Querido leitor

Tem um pensamento que não sai da minha cabeça: por que as pessoas que nos visitam, acessam o nosso site ou lêem o informativo, dizem que ficam com uma sensação muito boa, um misto de felicidade com uma dose de otimismo que não sabem explicar?

Talvez Carl Jung tenha a resposta quando dizia que “até onde conseguimos discernir, o único propósito da existência humana é acender uma luz na escuridão da mera existência.”

O Nosso Sonho acende essa luz nas pessoas que se aproximam, passando uma forte mensagem de esperança e conquistas. Dentre as conquistas, viramos revista. Esse era um sonho não sonhado que virou realidade.

Esse seria o décimo número do jornal. Segundo a Kaballah, dez é igual a um, e o um é recomeço. Então, não poderíamos deixar de lembrar do nosso começo, há quatro anos atrás, e de quem acreditou e apostou nesta causa, como Meyer Joseph Nigri, presidente da Tecnisa e apoiador incondicional do Nosso Sonho. Curta sua visão de mundo na coluna “Bate Papo”. Você poderá conferir também as idéias apaixonantes de Ricardo Fernandes, da gráfica AR Fernandes, que imprime o nosso jornal desde a primeira edição e foi o principal responsável por virarmos revista. Também temos novidades como a coluna “Trocando Idéias com o Presidente” e Rodolfo Lacerda, responsável pelo desenvolvimento visual deste novo formato, que agora assume também a função de diretor geral da revista. Na coluna da Ana Lucia, ganhamos um apoio importante da nutricionista do restaurante Antoninos, Gabriela Alba, que passará a enriquecer as receitas com dicas e algumas curiosidades. Tudo isso e mais as tradicionais colunas dos nossos colaboradores, com novo layout. Escreva dando sua opinião, sugestões, idéias. Participe! Acenda a sua luz!

### Boa leitura



*Suely Katz*

Suely Katz é gerente executiva da A. N. S. e seu email é suely@nossosonho.org.br

## Trocando idéias com o presidente

Nunca tinha ouvido falar sobre paralisia cerebral, até me envolver no projeto do Nosso Sonho. Desde o primeiro momento senti que atravessaria um portal que mudaria para sempre minha percepção sobre o mundo. Passei então, a ver as pessoas com deficiência com um novo olhar, mais puro e compreensivo.

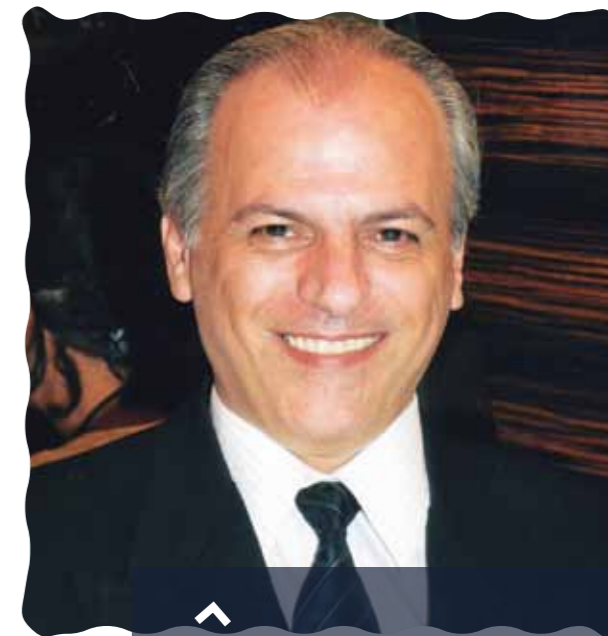
Conquistamos muitas coisas nesses últimos quatro anos. Com uma equipe diretiva, engajada e com enorme sentido de responsabilidade, conseguimos estruturar e organizar uma base sólida. Estamos trabalhando em projetos inovadores, com um modelo de gestão flexível e adequado que contribuirá para o desenvolvimento da Instituição rumo a um atendimento de excelência para os nossos usuários.

Assim como eu, talvez você nunca tenha ouvido falar sobre paralisia cerebral. Então, permita-se ser fisgado por esta causa. Saiba como fazer do **Nosso Sonho** o seu sonho e juntos continuaremos a transformar a inclusão em realidade.



A.N.O.S

Associação Nosso Sonho de Reabilitação e  
Integração de Pessoas com Deficiência  
Rua Minerva, 265 -- Perdizes -- São Paulo/SP  
cep: 05007-031 -- Tel.: 11 3564-0555  
nossosonho@nossosonho.org.br  
www.nossosonho.org.br



Eduardo Jorge Guzovsky  
Presidente da Associação Nosso Sonho

## Cartas

Minhas congratulações pelo transcurso de mais um aniversário. Parabéns a toda família Nosso Sonho, com sinceros votos que todos os futuros sonhos se realizem com a coragem que possuem. Com muito carinho a todos.

Sylvia Katz

Meus queridos

Acompanho o jornal desde o primeiro número está cada vez melhor. As matérias são muito interessantes e fico aguardando ansiosamente o próximo. Enquanto não sai, participo do Nosso Sonho como voluntária, ajudo a fazer o acabamento dos cartões.

Fico feliz de saber que participo de alguma forma na realização do Nosso Sonho. Parabéns, vocês são um exemplo a ser seguido.  
Beijão

Elena Zlotnik de Guzovsky

# Arte-Terapia

“**O** LHA EU AQUI”

No **Nosso Sonho** valorizamos toda forma de comunicação, pois é através dela que as pessoas exercem sua autonomia.

O Ateliê de Arte Terapia é o espaço onde os jovens podem expressar seus sentimentos e emoções através das cores, movimentos e imagens. Com essas imagens criadas são confeccionados cartões, que são comercializados, sendo uma parcela revertida para os frequentadores do Ateliê.

Se com a comunicação alternativa as pessoas com paralisia cerebral tem a alma liberada, na Arte Terapia tem a alma exposta e reconhecida.

Conheça duas artes desenvolvidas em nosso ateliê!



Renato dos Santos Pereira -  
integrante do Ateliê de Arte Terapia



Vitor Di Fiore Di Dario - Aluno da sala de jovens e  
adultos e do Ateliê de Arte Terapia

## Cantinho da inclusão

Por Sandra Mara  
sandramara@nossososho.org.br



↑ Sandra Mara  
Jornalista da Bem Vindo A.Nó.S

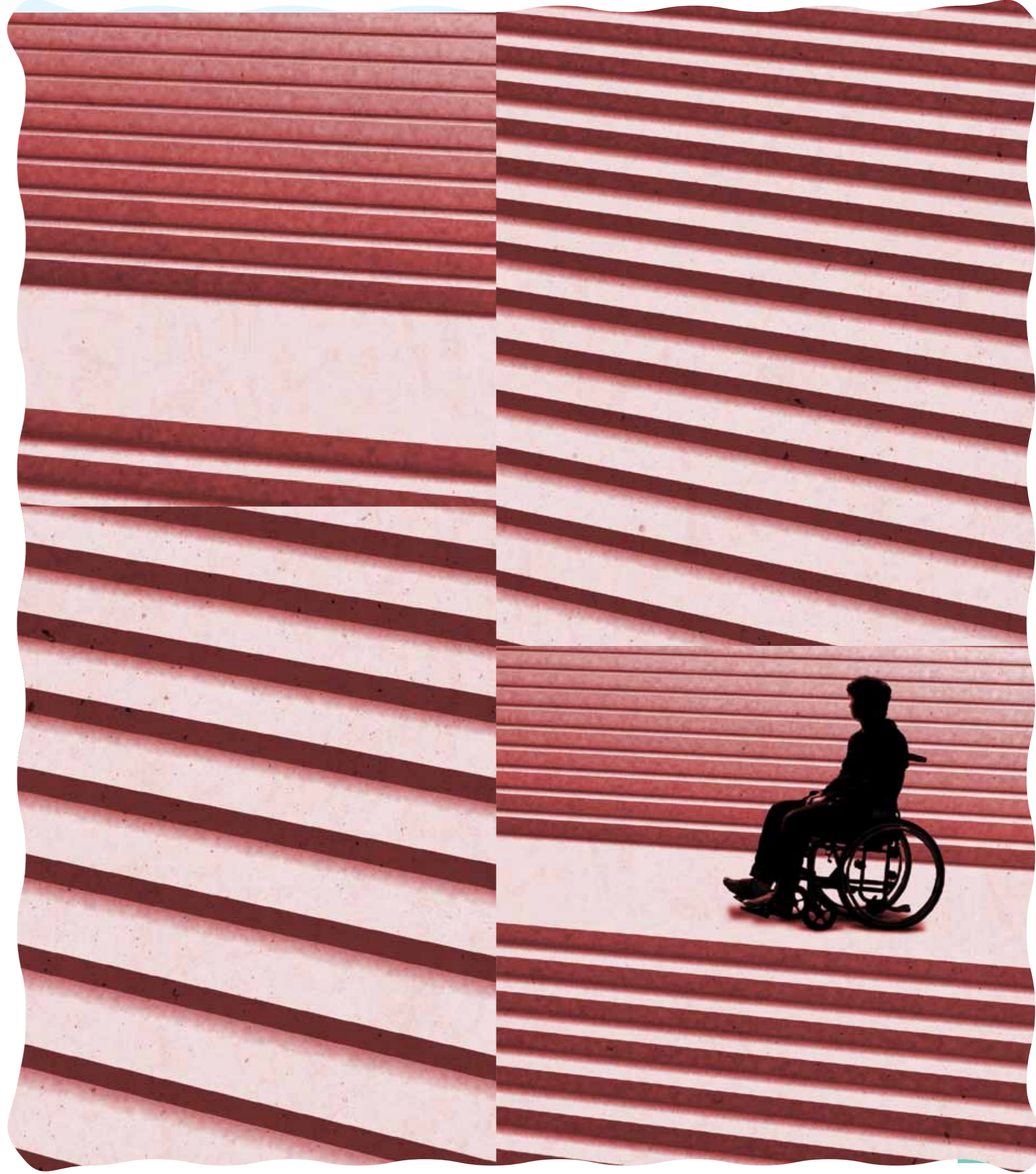
O termo “Inclusão Social” engloba vários aspectos da sociedade, como: ruas, igrejas, na parte do lazer e na educação.

**O**lá, pessoal! Sou Sandra Mara da Silva Oliveira, 33 anos, tenho paralisia cerebral devido a um erro médico na hora do parto. Mas essa fatalidade não me impede de ser feliz e lutar pelos meus direitos na sociedade. Até vinte anos estudei numa escola especial, depois fiz supletivo da 4ª a 8ª série e o Ensino Médio no ensino regular. Para minha alegria passei no vestibular na Unip (Universidade Paulista), para Jornalismo, mas por várias razões precisei abandonar o curso. Resolvi trabalhar em casa com arte gráfica “produção própria” e para me aperfeiçoar mais no trabalho fiz curso de Photoshop na Casa do todos. Aqui no meu cantinho vocês vão ficar sabendo tudo sobre a inclusão social. Será que na hora da prática a inclusão social funciona realmente como nas propagandas e na lei? Ou será que é tudo fantasia?

As oportunidades das pessoas com necessidades especiais numa escola

regular só foi possível depois do surgimento da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional de 1996. Com essa lei a favor da inclusão social nas redes educativas, hoje, os números de crianças e jovens com necessidades educativas especiais nas escolas regulares estão aumentando cada vez mais. Entretanto, nenhuma escola pode recusar aluno com necessidade especial. A unidade que o aluno for matriculado é obrigada a se adaptar para atender necessidades do mesmo, não só na parte da arquitetura do prédio, mas também no seu convívio social dentro da escola, assim o aluno pode desenvolver seu “eu,” vendo que ele tem condições para conviver com outras pessoas que são consideradas “normais” e assim ajudar no seu aprendizado. Após vários anos da aprovação da lei, percebemos que a inclusão ainda está longe de alcançar seu objetivo, por diversos fatores: barreiras arquitetônicas, lotações nas classes, falta de assistência ao aluno e professores, dentre outros. Mas os brasileiros são tão bons, que

eles sempre dão um jeito de passar por cima das barreiras e fazem de tudo para acolher o aluno como ele merece. “Eu sou uma prova viva desse ato de luta e perseverança.” A Lei Inclusão Social está beneficiando as pessoas com necessidades especiais inclusive eu, na qual permitiu que hoje obtivesse curso superior incompleto de Jornalismo. A minha trajetória de estudante não foi nada fácil, pela razão que as redes educativas não estavam capacitadas para me receber, nas escolas que eu frequentava só tinham rampas com acessibilidade. Outros recursos que deveriam existir para facilitar o meu estudo e o convívio social, como computador na sala, uma pessoa que pudesse me auxiliar, um banheiro adequado etc, não estavam disponíveis. Mas com a compreensão e apoio da minha família, conquistei amigos de classe e professores, e assim consegui superar as barreiras que me rodeavam e alcancei meu objetivo que era ter diploma e entrar em uma Universidade igual os demais.





## Meyer Nigri

Da Redação

**E**m meio a tantos afazeres como CEO e presidente do conselho da **Tecnisa S/A**, o paulista Meyer Joseph Nigri, 56 anos, ainda arruma tempo para cumprir uma agenda social extensa. Nos raros momentos de folga, ele vai à shows, teatros, cinemas, viagens, lê livros, ouve música, assiste a palestras, participa de uma confraria de vinhos, joga xadrez com os filhos, brinca com as netinhas, curte a família. Porém, uma das suas paixões é a realização de ações de responsabilidade social. Atualmente, ele apóia uma gama de entidades, entre elas a Associação Nosso Sonho (A.Nó.S.).

Em entrevista ao repórter Maito - [maito@nossosonho.org.br](mailto:maito@nossosonho.org.br), Meyer falou sobre sua trajetória profissional, sua visão a respeito da contratação de pessoas com necessidades especiais e sobre suas lições ao longo da vida, inclusive com sua irmã Marcia Nigri, que nasceu com deficiência. Confira:

**Bem Vindo A.nó.S. – Como se desenrolou sua trajetória profissional até você chegar à presidência do conselho da Tecnisa?**

**Meyer Nigri (M.N.)** – Sou neto de judeus libaneses muito pobres. Meu avô era camelô, vendia gravatas na rua. Meu pai, com muito custo, conseguiu fazer curso de engenharia. Eu cursei engenharia na

Faculdade Politécnica, estagiei enquanto estava no quarto ano e dava aulas particulares de matemática, física e química, para me manter, ou seja, dormia três horas por dia. No quinto ano da faculdade, aos 22 anos, eu abri a Tecnisa, com 24, em 1979, comecei a construir meu primeiro prédio - junto com 15 amigos comprei um terreno e convencemos o proprietário a trocar por apartamentos do prédio que íamos construir. Consegui um empréstimo bancário e comecei a construção. Depois construí outro empreendimento, e outro, e outro...

**Bem Vindo A.nó.S. – Quais são as características principais de um líder?**

**M.N.** – O líder tem que falar e dar o exemplo. Não adianta dizer que precisa economizar e não economizar. Honestidade e transparência são fundamentais. Tratar as pessoas com educação, pedir por favor, agradecer e ter conhecimento. Ninguém irá te seguir se não sentir que você conhece, que entende do assunto.

**Bem Vindo A.nó.S. – Como as causas sociais entraram na sua vida?**

**M.N.** – Aos 17 anos ganhei na loteria esportiva e doei parte do prêmio para a construção de uma sinagoga. Desse dia em diante não parei mais. Hoje ajudo muitas instituições, atuando como conselheiro em 9 delas.

**Bem Vindo A.nó.S. – Como você tomou conhecimento sobre a A.Nó.S.?**

**M.N.** – Responsabilidade social é fundamental, são missões em nossa vida. Quanto a A.Nó.S., minha esposa leu uma entrevista que a Suely concedeu para a revista Shalom, onde ela falava do projeto, e me mostrou. Gostei da proposta e entrei em contato oferecendo ajuda. A partir daí surgiu essa parceria.

**Bem Vindo A.nó.S. – Qual é sua expectativa em relação ao trabalho da A.Nó.S.?**

**M.N.** – É de que ela cresça ainda mais, para poder ajudar um maior número de pessoas.

**Bem Vindo A.nó.S. – O mercado corporativo ainda sente receio de contratar pessoas com deficiência?**

**M.N.** – O mercado ainda tem restrições com esse tipo de contratação. Se não fosse a lei seria muito difícil um deficiente entrar no mercado de trabalho. A maioria das empresas faz porque a lei manda. Algumas não, mas são muito poucas.

**Bem Vindo A.nó.S. – Como você analisa a contratação de pessoas com deficiência?**

**M.N.** – Pessoas com deficiência têm muita garra, elas estimulam as outras, dão o exemplo para as pessoas que não têm problema nenhum e são preguiçosas e ainda reclamam da vida.

**Bem Vindo A.nó.S. – Você acredita que o estímulo fiscal é importante? Ele é suficiente para resolver o problema?**

**M.N.** – O governo deveria dar um incentivo maior para auxílio dessas pessoas. O que existe ainda é pouco.

**Bem Vindo A.nó.S. – Você teve uma irmã (Marcia Nigri), que tinha deficiência. O que você aprendeu na convivência com ela?**

**M.N.** – (Muito emocionado) Foram várias lições. Eu tinha apenas seis anos de idade

quando ela nasceu. Eu achava uma injustiça e pensava: “Ela mal nasceu, não fez nada e já vem com problemas”. Devia ter uma razão, uma explicação que um dia entenderia. Hoje eu entendo. Entre outras coisas, eu aprendi que coisas materiais não resolvem tudo. O Diego, um dos nossos funcionários com deficiência, é uma das pessoas mais felizes aqui. Com toda a dificuldade ele ainda é feliz. Muitas vezes a pessoa tem tudo e não é feliz. O grande aprendizado com minha irmã é que nesse mundo somos todos iguais. Um melhor num aspecto, outro em outro, por isso precisamos nos ajudar. Se nos ajudássemos o mundo seria melhor.

“  
**Na minha opinião  
responsabilidade social  
é fundamental. São  
missões em nossa vida.**  
”



Meyer Nigri  
CEO e presidente do conselho da **Tecnisa S/A**,



## Lutas e vitórias

Por Elisângela Rodrigues  
elisangela@nossososno.org.br

Em São Paulo temos um espaço que reúne um pouco da complexidade de todas as deficiências e que tem como objetivo resgatar a história e luta destas pessoas, sempre salientando o que há de melhor nelas. É a Secretaria do Estado dos Direitos das Pessoas com Deficiência que recebeu o Memorial da Inclusão, localizado à Av. Auro Soares de Moura Andrade, 564 - Portão 10 - Barra Funda.

Depois da exposição em comemoração aos 25 anos da pessoa com deficiência, realizada em 2006, nasceu o Memorial da Inclusão: caminhos da pessoa com deficiência, desejo pessoal da curadora Elza Ambrósio, em 03 de dezembro de 2009. O Memorial é dividido em espaços de maneira a mostrar cada uma das deficiências. Um destes espaços foi destinado a homenagear as pessoas pioneiras do movimento em prol dos direitos dos deficientes. Utilizando o recurso de vídeo, que mostra em linguagem de sinais as batalhas enfrentadas por essas pessoas, os visitantes podem vivenciar as dificuldades dos deficientes auditivos. Para a seleção do acervo foram convidadas

pessoas com vários tipos de deficiência, segundo Elza Ambrósio, curadora do memorial, "quando se trata de pesquisa sobre pessoas com deficiência a primeira coisa é trazer as pessoas com deficiência para trabalhar conosco".

Os espaços do memorial foram projetados dentro das normas da ABNT, no que diz respeito a acessibilidade, como um exemplo a ser seguido por todos. Foi criada a versão 3D online do acervo para que as pessoas possam conhecer, com ferramentas para facilitar o uso para qualquer tipo de deficiência, incluindo imagens com áudio descrição. Existem ainda as versões itinerantes contendo 10% do acervo do memorial. Atualmente uma se encontra na rede Lucy Montoro, na rodoviária de Campinas e no Sesc

Pompéia. O memorial é mantido pelo governo do Estado de São Paulo e pretende manter seu formato, não alterando seu acervo. Existe um projeto que pretende incluir um termo de cooperação, uma grande campanha para que pessoas forneçam materiais para o acervo, pois existe uma carência de materiais para pesquisas. A Secretaria quer transformar esse material em arquivo público do Estado, mantendo protegido e cuidado permanentemente por um especialista e podendo ser usufruído por todos. O objetivo do Memorial é mostrar a história da pessoa com deficiência de uma forma clara e alegre, destacando o que as pessoas fizeram de melhor, mantendo o foco na pessoa e não na sua deficiência.

## A tecnologia a favor do deficiente

Por Marcos Murackami marcos@nossososno.org.br e Jony Costa jony@nossososno.org.br

A tecnologia vem evoluindo para proporcionar melhor autonomia para pessoas com deficiência e caminha para o desenvolvimento da independência do deficiente.

Pensando nisso, Fernando Botelho, consultor no desenho e gerenciamento de projetos de baixo custo em grande escala, criou o projeto F123, cujo objetivo é facilitar o uso do computador por pessoas com deficiência física e visual. O Sistema F123 é uma coleção de softwares configurados de forma a facilitar o seu uso por quem tem deficiência motora e/ou visual. Atualmente o programa tem duas versões a F123 Motor - para quem tem dificuldade em utilizar o teclado convencional, e a F123 Visual destinada aos deficientes visuais.

Ambas as versões podem ser instaladas diretamente no computador sem a necessidade de outro programa e podem ser carregadas em um pendrive. O F123 dá acesso a grande parte dos programas de computador incluindo editores de texto, e-mails e redes sociais. Fernando Botelho acredita que o fato do F123 ter tido como base o software livre fez com que os custos ficassem baixos e mais pessoas tivessem acesso a ele, aliás, o fato destas tecnologias serem muito caras foi o principal motivo para que ele criasse o programa. Apesar do projeto ter menos de um ano de distribuição pública, já existe grande

entusiasmo por parte das pessoas com deficiência, com relatos de que conseguiram emprego ou melhoraram sua produtividade graças a ajuda do programa. Segundo seu criador, todo projeto que trabalha com alta tecnologia e baixo custo tem dificuldades na divulgação, por este motivo mais que divulgação, é necessário parcerias com ONGs, secretarias públicas para tentar atingir o maior número de pessoas. O F123 tem versões gratuitas que podem ser baixadas por qualquer pessoa com deficiência física ou visual. Para conhecer melhor entre no site: [www.f123.org](http://www.f123.org)



← Marcos Murackami  
Utilizando o sistema F123

## Água para curar

Por Ana Lucia Barros e Jony Costa  
analucia@nossososho.org.br / jony@nossososho.org.br

Todos sabem que a água é imprescindível para a sobrevivência dos seres vivos, ela também vem auxiliando de forma significativa no tratamento de pessoas com deficiências

A palavra hidroterapia é grega e significa hidro- água e terapia - cura. Não se sabe quando a água começou a ser usada como tratamento. Hipócrates, pai da medicina, usava banhos quentes e frios para tratar doenças entre 460-375 (AC). Para os deficientes motores a hidroterapia ajuda na melhora das capacidades motoras e psicológicas, através do contato com a água.

Este tipo de terapia consiste da união dos exercícios aquáticos com a terapia convencional, utilizando dos princípios físicos e do calor da água que são os responsáveis pelas respostas físicas do tratamento.

Os objetivos da hidroterapia são similares

à terapia convencional, porém com alguns benefícios adicionais. Através dos exercícios podem ser desenvolvidos alguns movimentos que não estão dentro dos programas tradicionais de exercícios em solo, com a possibilidade de maiores movimentos que permitem estimular diversos músculos ao mesmo tempo em várias direções, como reeducação dos músculos paralisados. Segundo a fisioterapeuta Débora Alves Ribeiro, “A hidroterapia tem como objetivo principal complementar as demais terapias utilizando a água. Ela facilita as terapias de solo, pois possibilita maior mobilização corporal, independência e percepção do paciente. Com a hidroterapia o paciente desenvolve ao máximo a sua capacidade”. Existem algumas contraindicações deste

tratamento para pessoas com micoses, insuficiência cardíaca, hidrofobia mórbida e hipertensão não controlada. Este tratamento é indicado em casos de AVC, atraso no desenvolvimento motor, paralisia cerebral, síndrome de down, artrites, fibromialgia, síndromes dolorosas e síndromes raras das mais diversas, ortopedia e traumatologia, entre outras. Tudo isso graças a um elemento da natureza tão simples, mas imprescindível para a humanidade, à água!

Para quem se interessa por essa modalidade, temos algumas sugestões de endereços:  
Centro Especializado de Natação Albatroz  
Rua Alvarenga, 1641 – São Paulo  
Tel: (11) 3032-6428 / 3811-9971  
www.aguavidaacademia.com.br



Henrique Bimbati de Lima  
Se exercitando na piscina

## A dança além dos limites do corpo

Por Andréa Passarelli  
nossososho@nossososho.org.br

O que é dança? Vamos pensar o que é dança? Folheando alguns dicionários encontramos esta definição: “Movimentar o corpo em certo ritmo geralmente seguido de música”.

Vivemos em um mundo de movimento. O movimento é a nossa primeira forma de linguagem: uma linguagem não verbal estruturada no corpo. Partindo desta ideia, o corpo é a condição primeira para que ocorra o pensamento a partir da articulação entre a coerência e a coesão das ações sensorio-motoras.



Andréa Passarelli  
com algumas crianças em atividade.

Dançar é humano. É uma atividade mágica, baseada na beleza da energia humana, enquanto movimento produzido pelo corpo. Envolve o pensamento, a sensibilidade e o corpo, no seu agir, e explora a natureza do indivíduo, que só através da prática ganham forma visível e vivencial. Dançar é movimentar-se. No caso do indivíduo com deficiência é ultrapassar os limites impostos pela deficiência, sem estar presos a formatos e estilos convencionais como o balé clássico, a dança pode ser vivenciada por qualquer pessoa seja ela portadora de deficiência ou não. A Associação Nosso Sonho desenvolve o projeto de dança desde 2007 para crianças, jovens e adultos com deficiência. Diferente das terapias de reabilitação convencionais, o objetivo é sensibilizar e despertar o corpo,

favorecendo uma melhora na postura e na expressão de sentimentos e ideias, incentivando a criatividade, e culminando em uma melhor adaptação ao grupo. Além do próprio corpo são explorados recursos sonoros, como músicas e instrumentos musicais, tecidos, elásticos e outros elementos para a sensibilização da pele e facilitação da integração no grupo. A referência teórica é do bailarino, coreógrafo e pesquisador húngaro Rudolf Laban (1879-1958), considerado o pai da dança educativa moderna. Os princípios básicos do movimento foram divididos por Laban em quatro categorias principais: O que se move: o corpo, em partes ou como uma unidade, sua coordenação e formas assumidas no espaço. Como nos movemos: a qualidade do movimento, dinâmicos ou esforços, que expressam as nossas sensações transformadas em ações.

Onde nos movemos: o espaço individual, que está imediatamente ao redor de nós, e o espaço geral, no qual nos encontramos. Com quem nos movemos: o relacionamento, as pessoas que encontramos e mantemos relações. Na dança os limites do corpo determinam possibilidades e um pensar sobre o fazer de outro modo explorando as possibilidades corporais de cada indivíduo. Na vida, de um modo geral, temos os limites como limitações e impossibilidades: o não fazer, o não posso, o não consigo, o não dá... Já na dança, o contrário, os limites nos levam a experimentar, explorar, pensar e criar movimentos. Fazer de outro jeito. Este é um dos motivos que me levaram a dançar e a me aprofundar nos conhecimentos na arte da dança. A dança inclui, não exclui. A dança é para todos! Então, vamos dançar!



## Quebrando o silêncio

Por Jony Costa e Maito  
jony@nossososho.org.br / maito@nossososho.org.br

Essa foi a proposta do “II Seminário sobre A Sexualidade na Vida das Pessoas com Deficiência”, saiba como foi:



Fabiano Puhlmann, Psicoterapeuta

A sexualidade é repleta de mitos e tabus, que muitas vezes não são discutidos de forma clara pela sociedade. Quando falamos da sexualidade das pessoas com deficiências isso parece ficar ainda maior, o tema é pouco discutido e as pessoas têm muitas dúvidas como ela deve ser tratada. Foi para tentar esclarecer as dúvidas e inquietudes da sociedade e também do público alvo que a Feira de Tecnologia e Reabilitação - Reatech promoveu, no último mês de abril, o “II Seminário: A Sexualidade na Vida da Pessoa com Deficiência”.

Com clareza, dinamismo e uma plateia entusiasmada, temas como: A sexualidade das Pessoas com Deficiências; Maternidade e Paternidade; O diferente pode ser sensual e belo; Convenção sobre os direitos das pessoas com deficiência e A Sexualidade da Pessoa com Paralisia Cerebral (PC) foram debatidos. O objetivo maior do seminário foi demarcar dúvidas e preconceitos que existem em toda a sexualidade das pessoas com deficiência, descobrindo caminhos para que elas possam viver sua sexualidade de forma plena, porque afinal, todos amam.

Fabiano Puhlmann, que tem deficiência física há cerca de 20 anos, é psicoterapeuta reconhecido por sua atuação na área da sexualidade humana, esclareceu durante sua palestra que a sexualidade é inerente ao ser humano, ou seja, todos têm sexualidade, deficientes ou não, e é preciso buscar formas de equiparação para que estas pessoas tenham seus direitos sexuais respeitados.

Suely Satow (PC, mestre e doutora em psicologia social) disse que, quando se trata da sexualidade da pessoa com paralisia cerebral, as dificuldades são diversas porque às vezes a paralisia cerebral é confundida com deficiência intelectual, o que altera a estima dificultando novas relações.

Já Sacha Band (PC, militante desde garoto, nas horas vagas realiza palestras) afirmou que as dificuldades de relacionamento sempre vão existir e que cabe a cada pessoa buscar a melhor maneira de exercer sua sexualidade.

As questões debatidas nos fazem refletir e perceber que é possível que todos vivam a sexualidade de maneira serena, buscando a felicidade acima de tudo.

# O caminho para a evolução

Da Redação

Quatro anos após o lançamento deste informativo, os repórteres do Bem Vindo A.N.Ó.S contam sobre suas evoluções a frente da redação. Conheça também os novos integrantes.



## Elisangela

Olá galera do Bem Vindo a Nós!

Após chegar à décima edição, eu Eli, como os meus colegas de trabalho preferem me chamar, estou com 34 anos, mas com carinha de 30.

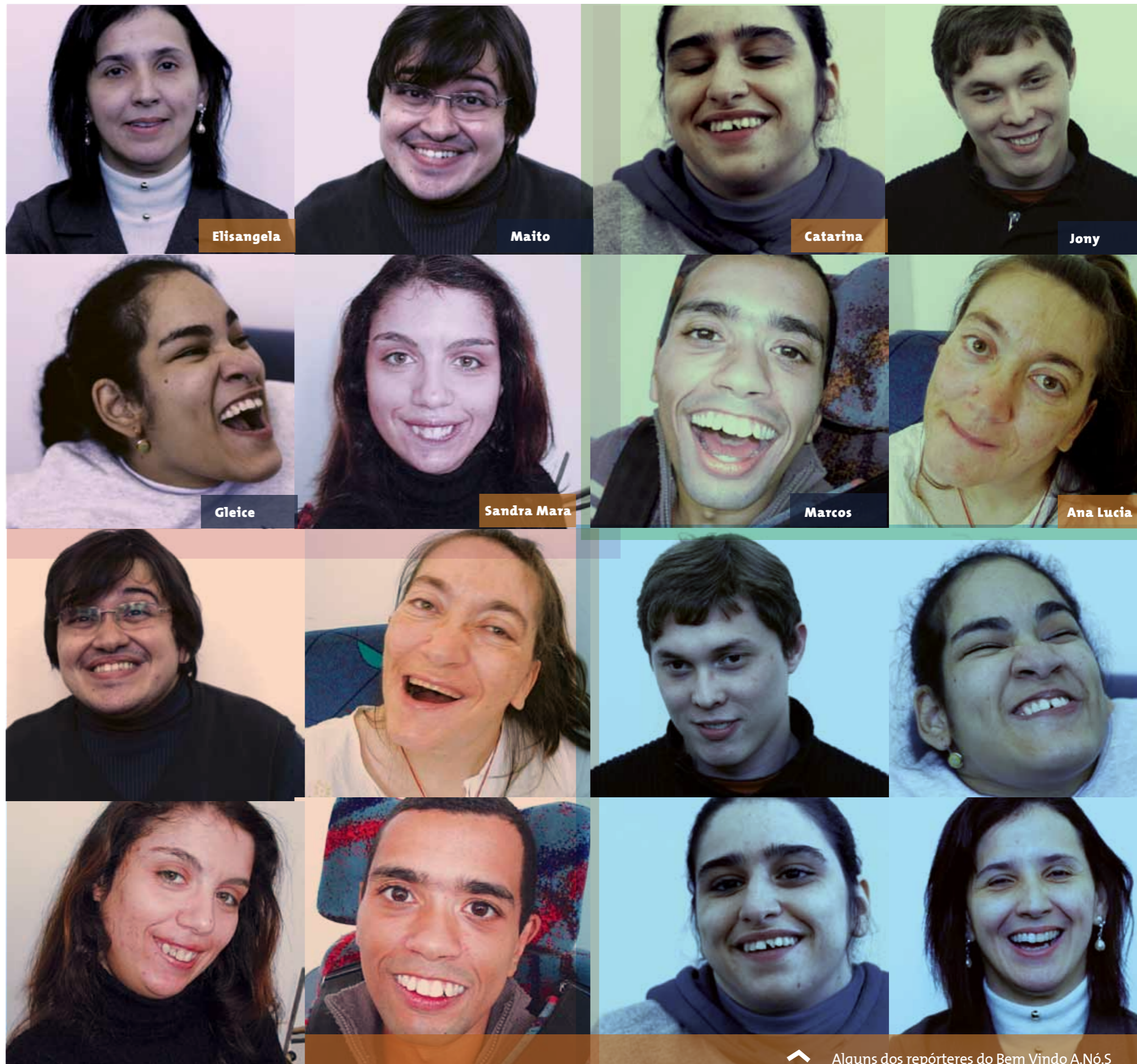
Apesar de ter a formação em psicologia, ganhei de presente a profissão de repórter, profissão de responsabilidade e dedicação, que ainda aprendo a cada dia, com cada texto concluído, a cada edição finalizada. Não foi essa profissão escolhida por mim, mas foi com essa profissão que fiz grandes vôos em minha vida. Continuo gostando de motociclismo, rock, multidões, festas, badalações e cozinhar.

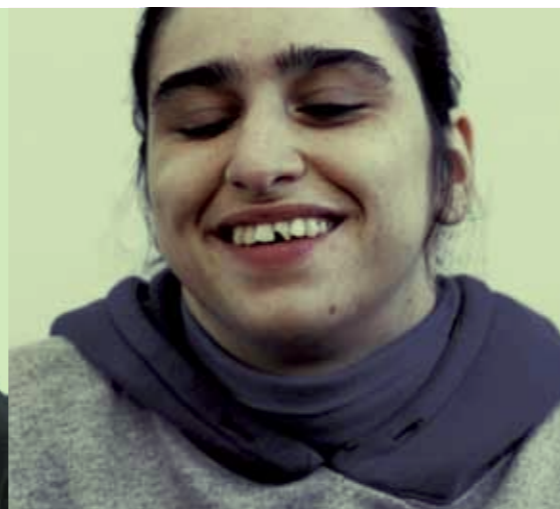
Ainda sou bem humorada e aprendi a levantar cedo, sou uma profissional dedicada, ahh... A minha amiga roda de fogo, nome escolhido pelos queridos leitores, me ajuda até hoje a trilhar novos e surpreendentes caminhos!

## Jony Costa

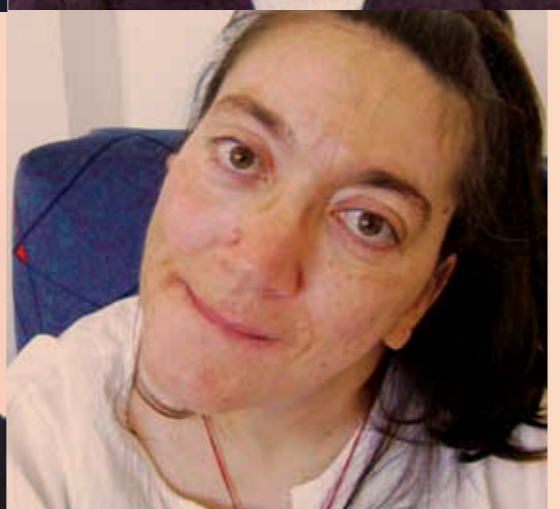
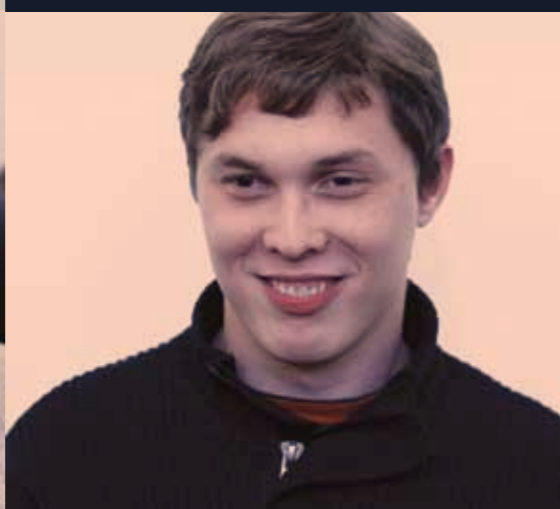
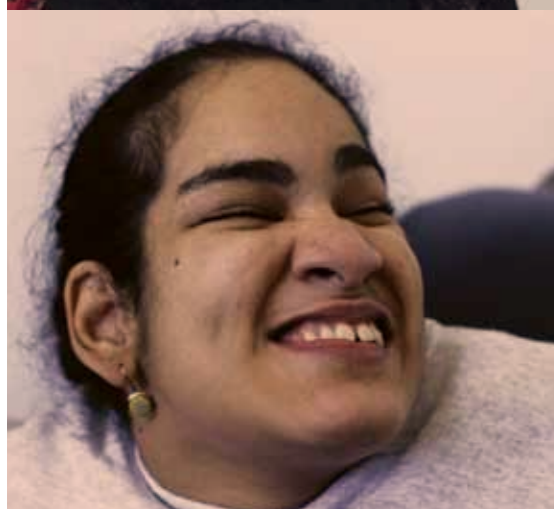
Acredito que a equipe do Informativo chega a 10ª edição mais dinâmica, madura e com grande evolução. Tenho muito orgulho em fazer parte desta equipe, agora como contratado da construtora Technisa.

Quando comecei meu trabalho no Informativo não imaginava que minha visão do mundo podia ser tão ampla. Hoje tenho opiniões firmes e contundentes, tenho certeza que estou no caminho certo e que sou capaz de realizar todos meus sonhos, sem medo dos desafios que vierem pela frente. Hoje, o ator e dramaturgo busca ser um dedicado repórter a cada dia! Abraços pra todos!





Elis, Maito, Jony, Gleice, Catarina, Sandra Mara, Marcos e Ana Lúcia são alguns dos integrantes da Associação Nosso Sonho que se tornaram repórteres da - agora revista - Bem Vindo A.Nó.S. Além de serem também poetas, jornalistas, psicólogos, artistas, dramaturgo, escritores...



## Maito

Olá Queridos leitores do Bem Vindo a Nós!

Sou o Mario Victor Sgambato conhecido pelos meus colegas de trabalho como o repórter Maito!

Estou trabalhando há quatro anos, desde a inauguração do Nosso Sonho. Chegamos a um número expressivo, que é a décima edição, realizamos entrevistas importantes e me senti honrado em entrevistar e despertar emoções nos entrevistados e após quatro anos me sinto seguro profissionalmente. Posso dizer que gosto e me realizo ao fazer uma entrevista, desde a pesquisa até a finalização da mesma.

Em quatro anos acumulei outra função a de parabenizar a todos que de alguma maneira fazem o Nosso Sonho ser uma realidade!

## Catarina

Escrever a décima edição me diz muitas coisas...

Desde o primeiro dia que eu comecei na ANÓS abriu-se um horizonte de oportunidades, independência e cidadania, ao mesmo tempo, conheci pessoas com ideias semelhantes e possibilidades imagináveis. Ainda podendo fazer o que mais amo, que é escrever sobre assuntos diversos, escrever minhas poesias, fazer ilustrações e cartões. Hoje me vejo como uma cidadã útil e feliz!

Muito obrigada Nosso Sonho.

## Marcos

Nesses dois anos que estou na ANÓS, estou muito feliz com meu trabalho no Informativo, escrevendo minha coluna "Passatempo". Também faço matérias importantes e realizo pesquisas de campo, com meus colegas de trabalho, para transmitir informações corretas aos meus leitores.

Muito obrigado por este trabalho e quero agradecer a todos pelo sucesso do Informativo.



## Ana Lucia de Barros

Olá pessoal. Passaram-se algumas edições e continuo sonhando com um mundo melhor! Agora faço parte também do grupo de arte terapia da instituição, contribuindo com minhas pinturas nos cartões artísticos.

Resumindo, gosto de trabalhar no informativo fazendo as receitas e ajudando nas matérias, é uma experiência fantástica que vivencio diariamente.

Um beijo a todos!!!

## Sem Limites

Por Gleice Caroline  
gleice@nossososno.org.br



↑  
Geraldo Nunes  
Jornalista e apresentador de rádio e TV

Jornalista, repórter aéreo, apresentador, escritor...  
Para **Geraldo Nunes** a deficiência está muito longe de ser um limite.

**N**o seu primeiro ano de vida, o jornalista Geraldo Nunes foi vítima de Poliomielite (paralisia infantil). Mesmo tendo os braços e as pernas afetados pela doença, nunca desistiu de seus sonhos. Quando pequeno, ficava muito em casa ouvindo rádio, isso o incentivou a estudar comunicações. Em 1978, Geraldo entrou para Universidade Metodista e cursou jornalismo. No mesmo ano obteve seu primeiro emprego na área, foi na rádio Jovem Pan, aos 20 anos de idade. Quando pensou em procurar emprego achou que ninguém iria contratá-lo por falta de

experiência e pela sua deficiência física, mas teve o apoio de profissionais sensíveis e com sua capacidade, começou trabalhando como rádio-escuta, acompanhando o noticiário de outras emissoras. Hoje ele é jornalista com mais de 30 anos de experiência, apresentador de programas de Rádio e TV e o repórter aéreo que mais voou em todo mundo, cerca de 10 mil horas. Já publicou cinco livros, sendo dois volumes da série de histórias paulistanas, "São Paulo de Todos os Tempos". Essa é mais uma prova que o deficiente físico, tendo uma chance, demonstra a mesma capacidade. Em muitos casos só falta a oportunidade.

## Ricardo Fernandes

Da Redação

Uma pessoa que deixa transparecer sua emoção. É assim que **Ricardo Fernandes Sedar**, diretor da gráfica **AR Fernandes** mostrou-se em entrevista para a revista **Bem Vindo A.NÓ.S.**

**A.NÓ.S - Qual sua formação acadêmica e trajetória profissional?**

**Ricardo F. Sedar (R.S)** - Fiz até o segundo ano de marketing na Universidade São Judas, tive que parar para trabalhar, pois não estava conseguindo conciliar o estudo com o trabalho. O trabalho estava me exigindo muito, ficava até tarde e acabava chegando atrasado à faculdade, então escolhi pegar forte na gráfica e graças a Deus fiz a escolha certa.

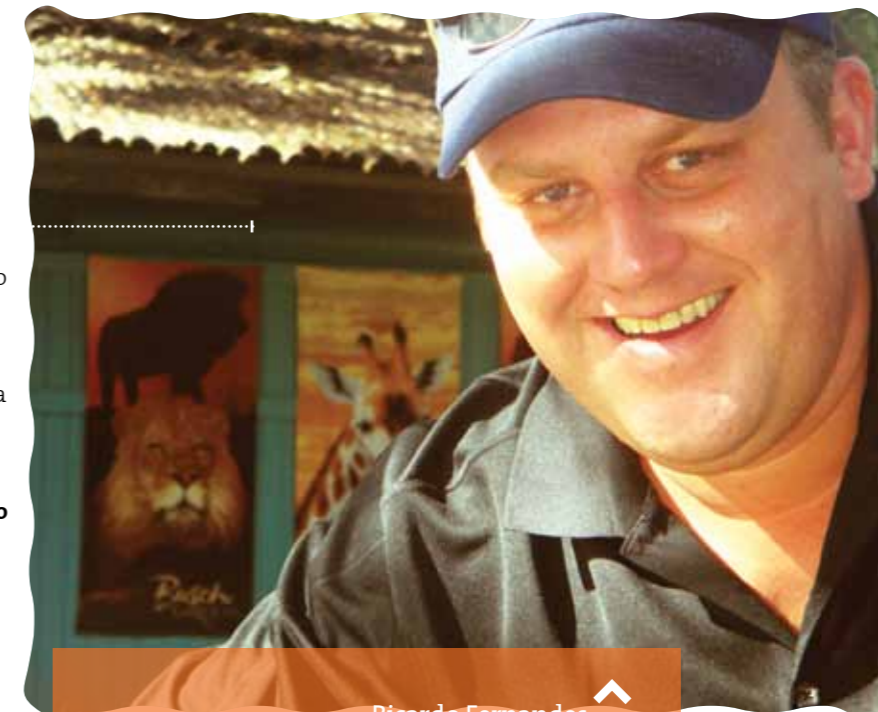
**A.NÓ.S - Como conheceu o projeto Nosso Sonho?**

**R.S** - Conheci através de uma pessoa especial que é a Gisleine Lopes da Tecnisa, ela é uma pessoa muito bacana, uma grande amiga minha. Ela me apresentou o projeto, gostei muito e quis contribuir com a impressão do informativo.

**A.NÓ.S - Além do informativo Bem-vindo A.N.Ó.S, você imprime outros informativos? Quais?**

**R.S** - Imprimos outro tipo de trabalho para o GRAAC e outras instituições, mas é uma impressão diferente do informativo Bem vindo A.Nó.S.. São trabalhos pontuais, como campanha do agasalho no inverno e campanha da dengue no verão. O informativo é algo diferente, pois é um trabalho trimestral e não pontual.

**A.NÓ.S - Você acredita que o trabalho realizado pelo informativo ajuda a quebrar preconceitos? De que forma?**



↑  
Ricardo Fernandes  
Diretor da gráfica AR Fernandes

**R.S** - Muito. Trabalhando com gráfica eu imprimo muitas coisas, mas acabo lendo pouco sobre economia ou política, leio mais assuntos sociais como o Informativo Bem vindo A.Nó.S. Eu acredito que muita gente lê esse tipo de informação, porque atualmente temos mais acesso a elas.

**A.NÓ.S - Já fazia trabalho voluntário antes?**

**R.S** - Não, nunca trabalhei diretamente. Mas sempre coloquei a gráfica a disposição para imprimir material voluntariamente.

**A.NÓ.S - O trabalho voluntário é bem visto**

**no mercado gráfico?**

**R.S** - Muito. Isso vale muito mais do que qualquer ação de marketing, vale mais que muita coisa. Tem empresas que gastam milhares de reais com investimento e eu acho que às vezes, você fazendo um trabalho voluntário vale muito mais e faz um bem enorme para o coração.

**A.NÓ.S - Como você vê as publicações que falam sobre deficiência?**

**R.S** - Sinto que as publicações podem mostrar esse cotidiano de maneira mais clara, porque só assim as pessoas conseguem entender esse cotidiano.

**A.NÓ.S - O que acha da contratação de deficientes no mercado de trabalho?**

**R.S** - Excelente, não deveria ser a partir de 100 funcionários e sim a partir de 10. São pessoas que tem sensibilidade grande, eu poderia colocar uma pessoa deficiente

em minha empresa e sei que ela seria tão competente quanto as que estão lá.

**A.NÓ.S - Quais são os desafios no seu trabalho?**

**R.S** - Trânsito (rsrs), concorrência desleal com empresas que não pagam seus impostos e que mantêm igualdade no mercado.

**A.NÓ.S - Na sua opinião os meios de comunicação são acessíveis?**

**R.S** - Não, aqui no Brasil ainda tem muita coisa a ser melhorada. Temos bons exemplos como a Europa e os Estados Unidos.

# Nosso Sonho Acontece

## Assoprando mais uma velinha!

O Nosso Sonho comemorou seu 4º aniversário com a presença da equipe e as bênçãos do Rabino Shie Pasternak que a todos emocionou com suas palavras de sabedoria. As crianças da educação infantil, sala de pré alfabetização e jovens do Ateliê apresentaram os convidados com um número de dança. Para homenagear pessoas queridas, foram inauguradas placas. O Jardim da Paz homenageou Warley José Lopes e foi inaugurada por Gislene Lopes, a sala de Educação Infantil homenageou o Dr. Luiz Antonio Morato de Andrade e a Sra. Samira Morato de Andrade; o Centro de Reabilitação foi nomeado Espaço Tema lantevi, com a presença das famílias lantevi e Ghelfond. O ateliê de Arte Terapia encerrou as homenagens e ganhou o nome de Espaço Alzira Denise Hertzog da Silva.

Aumentaram o coro no parabéns, vereador Floriano Pesaro, Ester Tarandach e Bruna Borghetti Canara que junto com as crianças se deliciaram com algodão doce e o bolo, tradicionalmente doado pela doceira Creme de La Creme.



## Uma força a mais



Olá sou a Gabriela Alba, tenho 26 anos, sou graduada em Nutrição pela Universidade Católica de Santos, UNISANTOS. Fiz Pós-Graduação em alimentos pela Faculdade CBES e escrevi um livro, com mais três autoras, "Edulcorantes: Aspectos Químicos, Tecnológicos e Toxicológicos" da Editora Phortes. Sou a mais nova voluntária na revista, agora faço parceria com a Ana Lúcia Barros, na coluna de receitas.

## Solidariedade a toda prova

Através de uma ação social promovida pelo Colégio Piritubano, Isabella Zeppellini Fugimoto, 10 anos, filha da educadora Tatiane Zeppellini, participou da campanha Projeto pela Vida escolhendo a Associação Nosso Sonho que acabou sendo contemplada com doações de materiais escolares. Isabella mobilizou todos os alunos e comerciantes da região e conseguiu uma grande doação à nossa instituição.

Parabéns Isabella pelo ato exemplar de solidariedade! Se todos fizerem uma pequena parte, juntos teremos dias melhores!



## Dia das mães

Uma doce homenagem foi feita para as mães do Nosso Sonho.

Pela manhã um delicioso café foi oferecido pelos alunos, ao som da música "Velha Infância", dos Tribalistas!

Os alunos da tarde ofereceram um bolo e criaram um quebra cabeça com sua foto para presentear as mães. Foi exibido um vídeo com fotos de atividades realizadas pelos alunos.

## A magia da exposição de ESCHER

Eu, Ana Amália, como educadora de artes plásticas levo meus alunos, todo semestre, a uma exposição. Esse semestre fomos a exposição "Mundo Mágico de Escher, no CCBB – Centro Cultural do Banco do Brasil, no dia 07 de maio. No entanto não é apenas um passeio, três aulas antes mostrei no Power Point um pouco do trabalho do artista. Depois começamos a confecção dos caleidoscópios, utilizando espelhos para pensarmos na questão óptica. Fomos visitar à exposição, mas não termina aí, ainda estamos nos referindo a ela ao estudarmos gravura.



## Bazar diferente

Um bazar relâmpago aconteceu nos dias 24, 25 e 26 de maio. Com um novo modelo, acontecendo durante a semana no horário comercial, não interferindo nas atividades institucionais. O bazar manteve sua essência de bons preços e produtos de qualidade com roupas de várias marcas, além dos artigos de artesanato confeccionados pelas mães dos usuários da Instituição.

O sucesso foi tanto que tornamos o bazar permanente. A partir de agosto você poderá conferir todas as quartas feiras. Não perca.

## Aprendendo a doar



Como incentivo a formação do hábito de doar, Lilian Nigri desenvolveu uma campanha, onde jovens que comemoram a maioridade religiosa, ganham de presente uma doação à Associação Nosso Sonho em nome deles. Segundo a tradição judaica essa é uma das ações mais nobres, tanto que a raiz da palavra doar em hebraico, tzadakah, vem da palavra justiça, ou seja, a doação é um ato maior onde sempre podemos fazer justiça com alguém que tenha menos.

Parabéns Lilian Nigri pela iniciativa e se você gostou, siga o exemplo. Maiores informações com [suely@nossosonho.org.br](mailto:suely@nossosonho.org.br)

## Ação Solidária, aprendizagem significativa e cidadania.

Esse foi o projeto desenvolvido pela educadora Marilda de Jesus para o grupo de jovens e adultos que puderam participar ativamente neste semestre. A ação solidária teve como tema principal: "Os processos fundamentais para prática da cidadania: direitos e deveres". O grupo pode entender através de diferentes ações como organizar campanhas como arrecadação de brinquedos, campanha do agasalho e campanha de alimento, podendo doar dentro do espaço da Instituição Nosso Sonho e fora dela. Realizando ações solidárias no dia-dia, formamos o indivíduo em condições especiais para exercer a cidadania.



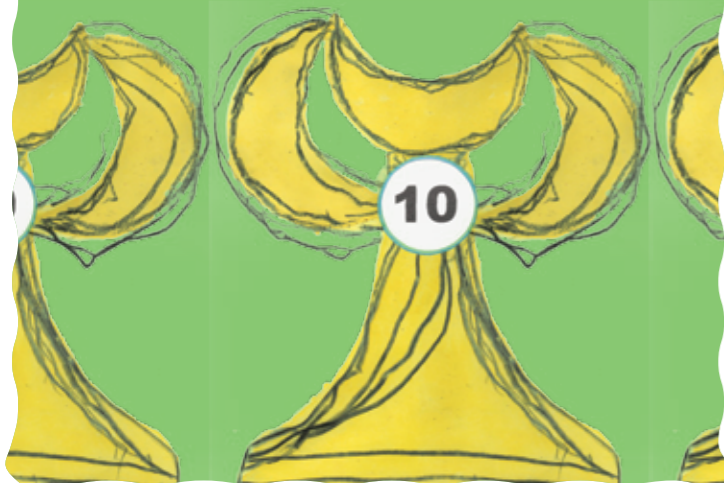
# Salada de Coisas

## Poesia

Por Catarina Caramuru  
catarinacaramuru@nossososho.org.br

### A magia da vida

Do cavalo vejo o céu	Sou rainha, sou criança
No horizonte a longa estrada	Sonhadora, sou feliz
Nas minhas mãos a vida	Meu cavalo vai rodando
Vou galopar em disparada	Vai andando pelo mundo
Vou andar pelo mundo	Vai criar asas
O espaço em minhas mãos	Vai virar cavalo alado!
O futuro é longe	Vou viver essa magia
Mais longe o passado	Galopando pela vida
O futuro é este chão	Nesta eterna disparada!
Onde pisa o meu cavalo	



## Dica de passeio

Por Jony Costa  
jony@nossososho.org.br



### Poços de Caldas

Aliando modernidade, aconchego e acessibilidade, a cidade mineira de Poços de Caldas oferece aos visitantes variadas atrações turísticas como: o passeio no teleférico, com vista panorâmica da cidade, a cachoeira Véu das Noivas e o jardim "Recanto Japonês". Se você estiver tenso com a correria da cidade grande, você pode aproveitar as Termas de águas sulfúreas para relaxar. A praça principal acomoda o Palace Hotel, marco importante e assíduo descanso de férias do ex-presidente Getúlio Vargas. Depois de visitar todas essas atrações, você pode jogar conversa fora saboreando uma deliciosa comida mineira em um dos bares e restaurantes da cidade.

## Humor

Por Maito  
maito@nossososho.org.br



O que a galinha foi fazer na igreja?  
Assistir a Missa do Galo. (ô ô ô)

Uma idosa, cliente do nosso supermercado, pagou com um cheque algumas coisas que comprou: algodão, cotonetes, pó e base para o rosto.  
No canhoto do cheque ela escreveu: "Material de recauchutagem"  
Revista Seleções-Dezembro 2010

Você já é professora há tempo demais se:  
Refere-se à "hora do recreio" em vez de happy hour.  
Ao entrar em um teatro com amigos, pergunta se alguém precisa ir ao banheiro.  
Repete tudo o que diz.  
No inverno, quando seus convidados se retiram de sua casa, pergunta se não esqueceram os agasalhos.  
Revista Seleções - Fevereiro 2011

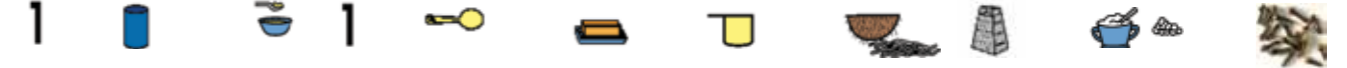
## Receita

Por Ana Lucia Barros  
analucia@nossososho.org.br

### BEIJINHO

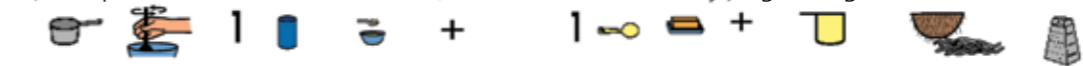
#### Ingredientes:

01 lata de leite condensado / 01 colher(sopa) de manteiga / 150 gramas de coco fresco ralado / açúcar cristal / Cravo da Índia

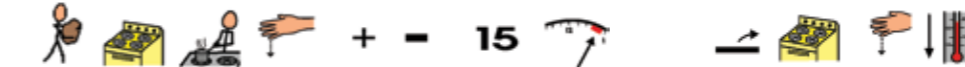


#### Modo de preparo:

Numa panela misture 1 lata de leite condensado, 1 colher de manteiga, 150 g de coco fresco ralado.



Leve ao fogo e deixe apurar por mais ou menos 15 minutos / Retire do fogo e deixe amornar.



Faça bolinhas, passe pelo açúcar cristal e coloque cravo-da-índia.



Beijinho pronto para servir

Nesta edição estamos com uma novidade: apresentamos uma tabela com o valor nutricional dos ingredientes das receitas.

Doce tipicamente brasileiro servido em festas de aniversário o **Beijinho** é fácil de fazer e uma delícia de saborear. É preparado e servido de forma semelhante ao brigadeiro.

Símbolos: PCS (Picture Communication Symbol) - saiba mais em [www.nossososho.org.br](http://www.nossososho.org.br)

Quantidade por porção (1 und com 20 g)		% VD
Valor energético	68 kcal	3,4 %
Carboidratos	11 g	3,67 %
Proteínas	1,1 g	1,47 %
Gorduras totais	2 g	3,64 %
Gorduras saturadas	1 g	4,55 %
Fibra alimentar	0 g	0 %

\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



## Dica de Leitura

Por Catarina Caramuru  
catarinacaramuru@nossososho.org.br

### Folias e Folguedos do Brasil

O livro "Folias e Folguedos do Brasil", do autor Inimar dos Reis com xilogravuras de Valdeck de Garanhuns e Regina Drozina, nos convida a fazer um belo passeio por nossa cultura popular. Ele nos remete as lembranças das danças

Editora: Paulinas  
Autor: INIMAR DOS REIS, VALDECK DE GARANHUNS & REGINA DROZINA

Catira, Caribó e Ciranda, músicas, festas típicas do nosso país e curiosidades. Além disso, apresenta sugestões para sala de aula e vem acompanhado de um cd com músicas típicas. Uma ótima companhia para quem aprecia nossa cultura!

# Participe!



O voluntário é o jovem ou adulto que, devido a seu interesse pessoal e ao espírito cívico, dedica parte do seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de atividades, organizadas ou não, de bem estar social, ou outros campos.



## Organização da Nações Unidas

Seja um voluntario, interno ou externo.  
Informações com Anita Gertner -  
voluntarios@nossosonho.org.br



## Nota Fiscal Paulista -

Sua nota vale uma nota

“As entidades paulistas de assistência social sem fins lucrativos já podem receber a doação de documentos fiscais de consumidores que não quiserem informar o CPF na nota e aproveitar os créditos do programa Nota Fiscal Paulista (NFP). Para isso, o consumidor que quiser fazer a doação deve pedir a nota sem o CPF e encaminhá-la para a entidade que quiser beneficiar.”

Fonte: [http://www.nfp.fazenda.sp.gov.br/entidades\\_soc.shtm](http://www.nfp.fazenda.sp.gov.br/entidades_soc.shtm)

Ajude-nos encaminhando sua Nota Fiscal para Associação Nosso Sonho.

## Cartões



Faça já sua encomenda de cartões para as festas!

Empresas: desenvolvemos cartões com o seu logo!

## Títulos da Associação Nosso Sonho

### CMCDA

[http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/participacao\\_parceria/conselhos/cmdca/](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/participacao_parceria/conselhos/cmdca/)

### COMAS

[http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/assistencia\\_social/comas/](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/assistencia_social/comas/)

### Pró Social -SEADS

<http://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/>

### Utilidade Pública Municipal

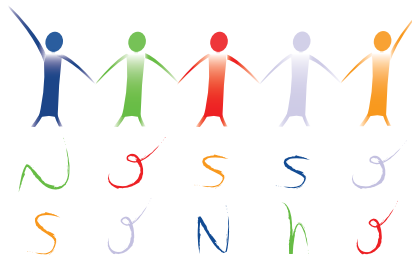
### Utilidade Pública Estadual

### Projeto aprovado no FUMCAD

### OSCIP

**Ajude-nos a transformar o  
nosso sonho em realidade.  
Faça sua doação**

**Doações  
Banco Itau,  
agência: 7779  
c/c: 01952-5**



**Associação Nosso Sonho “Onde a inclusão é realidade”  
Rua Minerva, 265 - Fone: 55 11 3564 0555 / 2764 7626  
[www.nossosonho.org.br](http://www.nossosonho.org.br)**