



FAMILIES

**Special
Olympics**



**Um guia para o engajamento
entre jovens irmãos**



"[Meu irmão] é a pessoa mais influente da minha vida. Ele me ensinou sobre compaixão, perseverança, tolerância, e muito mais. Ele é meu motivador e meu exemplo."

Joyce

Special Olympics Massachusetts



"Para mim, ela é tudo. Nós somos irmãs muito próximas e a Special Olympics nos ajudou a ser assim."

Sydney

Special Olympics South Dakota



"Eu tenho sorte de ver minha mãe e minha irmã, Rosemary, tratadas com uma rejeição insuportável... A combinação do amor da minha família com a horrível picada de rejeição me ajudou a desenvolver a confiança de que eu precisava acreditar que eu poderia fazer a diferença de uma forma positiva."

Eunice Kennedy Shriver

Fundadora de Special Olympics

Um guia para o engajamento entre jovens irmãos

Este guia é para jovens irmãos de pessoas com deficiências intelectuais. Ele fornece informações sobre a Special Olympics, deficiências intelectuais e engajamento entre irmãos. O principal propósito deste guia é destacar todas as oportunidades para os irmãos se envolverem na Special Olympics. Esperamos que os irmãos leiam este guia e aprendam que a Special Olympics tem um lugar para eles.

Não importa a idade ou os interesses que eles possam ter, existe algo que todo irmão tem!



1. O que é uma Deficiência Intelectual?



Então, o seu irmão tem uma deficiência intelectual...

Talvez a deficiência do seu irmão (DI) seja nova para você e a sua família. Ou talvez tenha sido parte de toda sua vida. De qualquer maneira, pode ser difícil entender a deficiência do seu irmão. A Special Olympics está aqui para te ajudar! A informação abaixo vai ajudar você a entender a DI.

Use esta informação se os seus amigos tiverem dúvidas sobre o seu irmão/irmã. Quanto mais você entender estas informações, mais você vai ajudar os outros aos que querem aprender!



Deficiência Intelectual

Deficiência Intelectual (DI) é um termo usado quando uma pessoa possui certos desafios. Estes desafios podem tornar as atividades diárias mais difíceis. Eles podem ter dificuldades para se comunicar, dificuldades sociais e/ou nas habilidades de autocuidado. Uma criança com DI pode aprender e se desenvolver de forma diferente das outras crianças.

Deficiência Intelectual era chamada de “retardo mental.” Entretanto, a palavra “retardado” se tornou ofensiva. “Deficiência intelectual” é o termo oficial agora.



Níveis de DI

Pessoas com DI vivem diferentes desafios. A severidade dos desafios também difere. Uma pessoa com uma deficiência mais severa pode precisar de mais apoio para ir à escola e para viver em comunidade. Uma pessoa com uma deficiência menos severa pode precisar de menos apoio.



Quociente de Inteligência (QI)

Um teste de QI mede a habilidade de uma pessoa aprender, raciocinar, resolver problemas, etc. Se a pontuação do teste estiver abaixo de 70-75 temos um sinal de DI. O QI não é o único fator que influencia o sucesso futuro de uma pessoa. Esforço, motivação e autodisciplina também levam ao sucesso.



O que é qualificado como DI?

A Special Olympics usa a definição de DI da American Association of Intellectual and Developmental Disabilities (Associação Americana de Deficiências Intelectuais e de Desenvolvimento). Ela afirma que uma pessoa tem DI se satisfizer todos esses três critérios:

- QI abaixo de 70-75;
- Existam limitações significativas em duas ou mais áreas adaptativas (habilidades necessárias para viver, trabalhar, e se divertir em comunidade, como comunicação e autocuidado); e
- A condição se manifesta antes dos 18 anos de idade.



>> Causas da DI

Para muitas crianças, a causa da DI é desconhecida. Lesão, doença ou um problema no cérebro pode causar DI. Alguns casos podem acontecer antes, durante ou logo após o nascimento. Estes podem incluir condições genéticas, infecções durante a gravidez, ou falta de oxigênio. Outras causas de DI podem não ocorrer até a criança ficar mais velha. Essas podem incluir lesões severas na cabeça, infecções ou derrames.

>> Impacto Social em Pessoas com ID

Pessoas com DI não têm culpa por terem desafios diferentes. Algumas comunidades não lidam pessoas com DI muito bem. Isso pode tornar difícil para pessoas com DI atuarem nessa comunidade. Por exemplo, um estudante com Síndrome de Down não é desabilitado por causa do seu diagnóstico. O currículo da escola pressupõe que todos os alunos aprendem n um ritmo semelhante e tenham habilidades semelhantes. Se a escola dessa pessoa oferecer o apoio e as adaptações necessárias, ela terá sucesso nos trabalhos escolares. Por tanto, o currículo escolar dela é que está desabilitado. Quando o seu irmão(a) estiver tendo dificuldades com uma tarefa, tente identificar quais são os problemas deles(as). Pergunte-se: O que eu ou a minha comunidade poderíamos fazer para ajudar o meu irmão(a)? Como podemos fazer esta tarefa inclusiva para pessoas com DI?

Não Pare Aqui!

Se você ainda tem dúvidas, você pode....

> Pergunte aos seus pais!

> Entre em contato com o Coordenador Familiar do seu [Programa!](#)



> Leia mais [aqui!](#)





2. Caçadores de Mito!

MITO

FATO



Pessoas com deficiências intelectuais não podem jogar esportes.



Se for dada a oportunidade e feitas adaptações adequadas, as pessoas com DI podem superar barreiras e praticar esportes.



Pessoas com deficiências intelectuais não podem aprender.



Pessoas com deficiências intelectuais podem aprender de forma diferente, mas elas ainda podem aprender. Todo mundo aprende no seu próprio tempo.



Pessoas com deficiências intelectuais não podem ter emprego.



A maioria das pessoas com DI consegue manter empregos e contribuir para a comunidade. As habilidades deles para fazer isso depende do nível de apoio que eles precisam.



Eu fiz com que meu irmão tivesse uma deficiência intelectual.



Deficiências intelectuais não são contagiosas ou causadas por outras pessoas. Elas são causadas geneticamente, por lesão ou exposição a doenças.



A deficiência intelectual do meu irmão será curada quando ele crescer ou visitar um curador espiritual.



As deficiências intelectuais são crônicas, o que significa que elas duram por toda a vida. No entanto, as pessoas com DI ainda podem aprender e crescer ao longo da vida.



Ter um irmão com DI é a punição da minha família pelos pecados que cometemos nesta ou em uma vida passada.



As deficiências intelectuais não são uma forma de punição e não são causadas pelas ações da família ou pelo mau sangue. Elas são resultados biológicos.



Se eu tiver filhos, eles também terão deficiências intelectuais.



Apenas alguns tipos de DI podem ser herdados. Pergunte aos seus pais ou ao médico se a DI do seu irmão é genética e se você pode fazer o teste genético.



Eu não posso ter um relacionamento romântico porque tenho muita responsabilidade cuidando do meu irmão com DI.



Muitos irmãos de pessoas com DI podem ter relacionamentos. Ter um parceiro que aceita seu irmão com DI pode fornecer apoio adicional.



Para cuidar do meu irmão no futuro, tenho que sacrificar o que quero para o meu próprio futuro.



Há muitos papéis que você pode tomar em relação ao cuidado futuro, para que tanto as suas necessidades quanto as do seu irmão sejam atendidas.

3. O que é a Special Olympics?

>> Missão

A missão da Special Olympics é oferecer treinamento esportivo e competições durante todo o ano para pessoas com DI. Isso dá-lhes chances contínuas de se tornarem saudáveis, demonstrar coragem e de sentirem alegria. Eles podem compartilhar presentes, habilidades e amizade com as suas famílias, outros atletas da Special Olympics e com a comunidade.

>> Histórico



Irmãos e outros membros da família que participaram da Oficina de Irmãos e Famílias da África da Special Olympics em Joanesburgo, África do Sul, posam para uma foto em grupo

Eunice Kennedy Shriver fundou a Special Olympics em 1968. Eunice tinha uma irmã, Rosemary, que tinha DI. Ela e Rosemary cresceram praticando esportes juntas e com a família. Naqueles dias, não existiam muitos programas para pessoas com DI. Eunice começou a Special Olympics para oferecer às pessoas com ID "a chance de jogar, a chance de competir, a chance de crescer".

Existem 200 milhões de pessoas com DI no mundo. O nosso objetivo é alcançar cada um deles — e as suas famílias também. A Special Olympics realiza treinamentos, competições, exames de saúde e eventos de arrecadação de fundos. Também criamos oportunidades para famílias, membros da comunidade e outros se encontrarem e participarem. Todos podem mudar atitudes e apoiar os atletas juntos!

A Special Olympics conta com voluntários. Temos muitos eventos para os irmãos, pais, e outros membros da família e amigos se envolverem. As famílias são nosso recurso natural mais poderoso e valioso.

4. O que é o Engajamento entre Irmãos?



O Engajamento entre Irmãos ocorre quando o irmão de uma pessoa com DI está ativamente envolvido na vida do seu irmão ou irmã. Eles são participantes ativos na jornada da Special Olympics do seus irmãos. Juntos, eles brincam, aprendem, desenvolvem e trabalham. Eles tornam o relacionamento mais forte no processo. Os irmãos são uma equipa que se motivam e apoiam uns aos outros. Eles trabalham em prol de objetivos compartilhados e pessoais.

O Engajamento entre Irmãos através da Special Olympics tem resultados mutuamente benéficos. O seu irmão vai apreciar o tempo que você leva para investir nos seus objetivos.

O Engajamento entre irmãos pode oferecer a você:

- Orgulho próprio e do seu irmão
- Aumento da autoestima
- Habilidades em desenvolvimento profissional
- Habilidades em resolução de problemas
- Habilidades de liderança e oportunidades
- Habilidades de promoção solidária
- Amizade com outros irmãos
- Uma forte ligação com o seu irmão
- Grande tolerância e aceitação de todas as pessoas
- Forte senso de unidade familiar
- Oportunidades para desenvolvimento atlético e pessoal

5. Como posso me envolver? // Tipos de Envolvimento

A Special Olympics oferece a plataforma perfeita para você se tornar um irmão engajado! Explore as opções abaixo:

Apoio

- Torça pelo seu irmão

Participação

- Jovens atletas
- Esportes unificados
- Engajamento universitário
- Seja um treinador/ra nas OE

Fitness

- Unified Fitness Club
- Fit Families
- SOfit

Voluntariado

- Voluntário em eventos locais da SO
- Atletas saudáveis
- Torne-se um oficial da SO

Conexão

- Rede de apoio familiar

Promoção

- Promoção solidária de toda a escola
- Liderança jovem inclusiva
- Programa de liderança



6. Como posso me envolver? // Guia de atividades

>> Apoio

Torça pelo seu irmão nos treinos e competições!



Exemplo:

Sofia e a família dela vão para a competição de natação da Special Olympics de Mateo, seu irmão. Ela carrega com ela um cartaz que ela fez para Mateo e torce por ele na competição.

Tipos de Envolvimento

>> Apoio

Compromisso com o horário

Pode participar dos treinos semanais ou competições com intervalo de algumas semanas

Idade

Todas as idades

Recursos

Saiba mais sobre ser um familiar de apoio [aqui!](#)



>> Voluntário nos treinos e competições locais da Special Olympics

Sempre existe espaço para mais um voluntário na Special Olympics! Os trabalhos dos voluntários variam dependendo do tipo de evento que estiver ajudando



Exemplo:

Thabo se voluntariou para a reunião de acompanhamento do seu irmão na semana passada. Ele foi encarregado de usar um cronometro para controlar o tempo de corrida de cada atleta. Ele adorou a sensação de responsabilidade que sentiu e ainda pôde ver o seu irmão, Zain competindo!

Tipos de Envolvimento

>> Voluntariado

Compromisso com o horário

Voluntário semanal/mensal ou em um evento isolado

Idade

8+

Recursos

Saiba mais sobre o voluntariado [aqui!](#)





>> Atletas saudáveis

Special Olympics Healthy Athletes® usa especialistas em saúde que oferecem seu tempo voluntariamente. Eles fornecem exames e serviços gratuitos para os nossos atletas. Seja um voluntário em um dos nossos eventos em prol da saúde se for um profissional ou estudante de medicina.



Exemplo:

Yui é uma estudante de medicina e voluntária no evento local Special Olympics Healthy Athletes. Ela ensina aos atletas da Special Olympics que comer frutas e vegetais é bom. Ela comprimenta sua irmã com DI, Kanna, batendo na mão dela enquanto vai para sua estação. Ele apresenta Kanna para os novos amigos voluntários dela.

Tipos de Envolvimento

>> **Voluntariado**

Compromisso com o horário

Voluntário semanal/mensal ou em um evento isolado

Idade

18+

Recursos

Saiba mais sobre como se tornar um voluntário do Atletas saudáveis [aqui!](#)



>> Torne-se um oficial da Special Olympics

Os oficiais têm um papel importante nas competições esportivas. Os oficiais podem ser árbitros ou juízes dos esportes. Árbitros certificam-se de que os atletas sigam as regras do esporte. Os juízes pontuam os atletas baseados nos desempenhos deles. Estas posições são perfeitas para irmãos que têm experiência ou interesse em um esporte específico!



Exemplo:

Gabriel cresceu jogando basquete com a sua irmã, Isabela, que tem DI. Ele quer usar suas habilidades no esporte para ser voluntário na Special Olympics. Ele se certificou como um oficial de basquete da Special Olympics. Agora Gabriel atua em todas as competições locais que pode.

Tipos de Envolvimento

>> **Voluntariado**

Compromisso com o horário

Um ou dois dias por mês, mais um período de treinamento que inclui uma certificação de conclusão e 10 horas de arbitragem observadas

Idade

18+

Recursos

Saiba mais sobre os requerimentos da certificação para se tornar um oficial da Special Olympics [aqui!](#)





>> Jovens Atletas

O Jovens Atletas é um programa de esporte e diversão para crianças com e sem DI. O programa é para crianças de 2 a 7 anos de idade. As crianças aprendem habilidades básicas dos esportes, descobrem maneiras divertidas de entrarem forma e constroem fortes relacionamentos com irmãos e amigos. As crianças aprendem o equilíbrio, saltando, jogando, chutando e muito mais através de dezenas de jogos divertidos!



Exemplo:

Meredith (5 anos) e seu irmão com DI, Jonah (6 anos), participam juntos dos Jovens Atletas toda semana. Sua atividade favorita é correr em uma pista de obstáculos onde eles podem desafiar uns aos outros. Eles também gostam de construir suas próprias pistas de obstáculo em casa!

Tipos de Envolvimento

>> Participação

Compromisso com o horário

Três dias por semana por 45 minutos — 1 hora

Idade

2-7

Recursos

Saiba mais sobre o Jovens Atletas [aqui!](#)



>> Unified Sports®

A Esportes Unificados junta pessoas com e sem DI na mesma equipe. Foi inspirada por uma crença simples: treinar e jogar juntos é um caminho rápido para amizade e compreensão. As equipes são formadas por pessoas de idade e habilidade semelhantes. Isso torna os treinos e os jogos mais divertidos, desafiadores e emocionantes para todos.



Exemplo:

Zaila tem uma irmã com DI chamada Glória. Elas entraram juntas no time de atletismo da Esportes Unificados e treinam juntas toda semana. Zaila e Glória decidiram ser parceiras Unificadas e se sentem mais próximas como irmãs desde então!

Tipos de Envolvimento

>> Participação

Compromisso com o horário

Um-dois dias por semana

Idade

8+

Recursos

Saiba mais sobre a Esportes Unificados [aqui!](#)





>> **Universidade/Engajamento na Faculdade**

Junte-se aos milhares de estudantes universitários e universitários de todo o mundo que estão trabalhando para beneficiar a Special Olympics. Junte-se a um Clube/Sociedade/Grupo de Estudantes da Special Olympics College na sua escola!



Exemplo:

Symone queria continuar apoiando seu irmão com DI, Owen, depois que ela começou a universidade, mas não sabia como. Durante a orientação em sua universidade, ela aprendeu sobre o Special Olympics Club. Ela estava animada para se tornar um membro! Agora, ela é voluntária em eventos locais e promove o apoio às pessoas com DI, como Owen, em todo o campus.

Tipos de Envolvimento

>> **Participação**

Compromisso com o horário

Pode participar de reuniões do club semanalmente / mensalmente ou em eventos isolados

Idade

Estudante matriculado na universidade/faculdade

Recursos

Saiba mais sobre como se envolver com a Special Olympics em universidades [aqui!](#)



>> **Torne-se um técnico da Special Olympics**

Os técnicos da Special Olympics ajudam os atletas com ID a encontrar seus pontos fortes e habilidades. Eles também mostram como desenvolver essas forças e melhorar a cada dia.



Exemplo:

Oliver costumava jogar futebol no ensino médio. Agora, sua irmãzinha, Charlotte, está competindo no futebol com a SO. Ele decidiu se tornar um treinador de futebol para o seu programa local da Special Olympics. Agora, ele pode ensinar Charlotte e outros atletas da Special Olympics sobre seu esporte favorito.

Tipos de Envolvimento

>> **Participação**

Compromisso com o horário

1-2 dias por semana + período de treinamento

Idade

16-18+

Recursos

Saiba mais sobre o que significa ser um técnico da Special Olympics [aqui!](#)



Saiba mais sobre como se tornar um técnico [aqui!](#)





>> Clube Fitness Unificado

O Clube Fitness Unificado é um programa de duração anual que oferece oportunidades para atividades físicas unificadas. As pessoas com e sem DI exercitam-se por meio de sessões de caminhada semanais ou quinzenais. Eles ganham incentivos, acompanhando sua atividade física. O clube é perfeito para irmãos que preferem participar do que competir. Também é ótimo para aqueles que querem incrementar suas atividades físicas.



Exemplo:

Kwame é 10 anos mais velho que seu irmão Zane, que tem DI. Ele queria fazer mais coisas junto com Zane, mas não tinha certeza de como, dada a sua diferença de idade. Eles se juntaram ao Clube Fitness Unificado local e agora andam juntos e conversam sobre a vida um do outro toda semana.

Tipos de Envolvimento

>> Fitness

Compromisso com o horário

Pelo menos um dia por semana no geral

Idade

8+

Recursos

Saiba mais sobre o Clube Fitness Unificado [aqui!](#)



>> Famílias Fit

O Famílias Fit é um desafio de 6 semanas para atletas e seus apoiadores (membros da família e outros). O programa oferece chances de se tornar ativo e saudável juntos.



Exemplo:

Aditya e Arjun são irmãos e sempre competiam um com o outro enquanto cresciam. Agora eles querem melhorar a saúde, e entraram para o Famílias Fit. Juntos, eles podem acompanhar o sucesso deles e incentivar um ao outro em prol da saúde.

Tipos de Envolvimento

>> Fitness

Compromisso com o horário

Seis semanas

Idade

8+

Recursos

Saiba mais sobre o Famílias Fit [aqui!](#)





>> **SOfit**

SOfit é um programa unificado de 8 semanas que incentiva os participantes a serem ativos. Também os ensina sobre o bem-estar de forma holística.



Exemplo:

Daniela e sua irmã com DI, Mia, fazem aulas de bem-estar semanais. Elas aprendem sobre dieta, exercício diário e estilo de vida. Elas apoiam uma a outra no trabalho em prol do bem-estar pessoal. Daniela quer se exercitar por 30 minutos todo dia. Mia quer meditar toda noite.

Tipos de Envolvimento

>> **Fitness**

Compromisso com o horário

Oito semanas

Idade

8+

Recursos

Saiba mais sobre o SOfit [aqui!](#)



>> **Rede de apoio familiar**

A Rede de Apoio à Família da Special Olympics conecta famílias da Special Olympics. Ele fornece suporte e informações em um momento de necessidade. A rede mantém fóruns familiares. Esta é uma chance de as famílias compartilharem ideias, experiências e conselhos. Os fóruns cobrem muitos tópicos relacionados à Special Olympics.



Exemplo:

Fahima tinha 12 anos quando seu irmãozinho, Armeen, foi diagnosticado com DI. Ela se juntou à Rede de Apoio à Família para aprender sobre a DI e ficou surpresa ao encontrar outros irmãos como ela. Da rede, ela aprendeu a apoiar Armeen e fez um novo grupo de amigos. Seus amigos entendem o que é ser um irmão de uma criança com DI.

Tipos de Envolvimento

>> **Conexão**

Compromisso com o horário

Uma-duas horas por reunião

Idade

8+

Recursos

Rede de Apoio Familiar Atualizada
Recursos por vir!

Entre em contato com o seu Programa nacional da SO para saber mais sobre as oportunidades de conexão [aqui!](#)





>> Promoção solidária de toda a escola

Use a sua voz para ensinar os seus colegas sobre as habilidades das pessoas com DI. Realize eventos solidários na sua escola!



Exemplo:

A escola de Ayu estava planejando um evento social. Ela sabia que seria a oportunidade perfeita para compartilhar sua mensagem de inclusão com seus amigos. Ela e sua irmã com DI, Diah, trabalharam com a escola para montar uma barraca no evento. Eles distribuíram folhetos da Special Olympics e compartilharam suas experiências com outras pessoas.

Tipos de Envolvimento

>> Promoção solidária

Compromisso com o horário

3-5 semanas de planejamento mas um dia de evento

Idade

8+

Recursos

Saiba mais sobre como a Special Olympics esta mudando atitudes [aqui!](#)



>> Liderança jovem inclusiva

A liderança juvenil inclusiva é para jovens de todas as habilidades. Ela lhes permite liderar na sua escola e comunidade. Essas atividades de liderança ajudam os jovens a encontrar suas vozes e se tornar agentes de mudança. Exemplos de Liderança Juvenil Inclusiva incluem servir nos Comitês de Ativação da Juventude, auxiliar nas reuniões de cúpula dos jovens, servir como líderes de equipe nas equipes de Esportes Unificados e planejar eventos dos Jovens Atletas, entre outros



Exemplo:

Sebastian passou anos fazendo voluntariado e jogando bocha com sua irmã Emilia, que tem DI. Um dia, ele decidiu que era hora de levar seu envolvimento um passo adiante. No ano passado, ele decidiu liderar a equipe de bocha da Esportes Unificados de sua escola. Este ano, ele atuou em seu Comitê local de Ativação de Jovens. No próximo ano, ele planeja sediar uma assembleia escolar sobre inclusão.

Tipos de Envolvimento

>> Promoção solidária

Compromisso com o horário

Pode participar das reuniões do comitê semanalmente/mensalmente ou liderar semanalmente ou em eventos isolados

Idade

8+

Recursos

Saiba mais sobre a Liderança jovem inclusiva [aqui!](#)





>> Programa de liderança

A liderança do programa permite que jovens e adultos mais velhos liderem as iniciativas da Special Olympics em suas comunidades. A liderança no nível do Programa pode variar desde a execução dos Treinamentos de Liderança de Atletas até o serviço como membro do Conselho. Outros exemplos de Liderança de Programa incluem ser um membro da equipe, servir como Diretor Nacional ou Coordenador da Família, e administrar Comitês Inclusivos de Ativação da Juventude, entre outros.



Exemplo:

amilah sempre gostou de ser um líder no movimento das Olimpíadas Especiais. Ela tem sido parceira unificada de sua irmã, líder de seu programa local de Jovens Atletas e membro do Comitê de Ativação de Jovens. Agora que ela é mais velha, ela quer levar sua liderança para o próximo nível. Desde que ela tem experiência em engajamento de jovens e liderança, ela está se inscrevendo para ser a Gerente de Esportes Unificados em seu escritório local da Special Olympics.

Tipos de Envolvimento

»» Promoção solidária

Compromisso com o horário

Pode ser um compromisso diário ou participar apenas em reuniões semanais/mensais

Idade

18+

7. Caminhos dos Irmãos

Como irmão, há muitas maneiras de se envolver com a Special Olympics durante a sua vida. Sua função na Special Olympics mudará com o tempo, dependendo de seus interesses, metas e compromissos de tempo.

Os caminhos abaixo mostram alguns exemplos dos muitos caminhos que você pode seguir. Use o gráfico Tipos de envolvimento e o Guia de atividades para ajudar a criar seu próprio caminho ideal! Entre em contato com o seu [Programa da Special Olympics](#) para participar!

Exemplo caminho 1



Exemplo caminho 2





Mantenha-se por dentro das notícias e histórias da Special Olympics no nosso blog em <https://medium.com/specialolympics!>



**Special
Olympics**



Em parceria com



**Samuel Family
Foundation**