

Como ajudar pessoas cegas e com baixa visão

Conviver com uma pessoa com deficiência visual não tem porque ser diferente de conviver com qualquer outra pessoa. Sugerimos algumas recomendações, também aplicáveis a outras relações sociais, para que nos possamos sentir mais confortáveis se interagirmos com pessoas com deficiência visual.

Relacionamento e comunicação

Atitude de respeito

O respeito pela pessoa com deficiência visual deve refletir-se, entre outras coisas, em:

- Perguntar antes de oferecer ajuda. O facto de uma pessoa ter deficiência visual não deve levar-nos a supor que ela precise da nossa ajuda.
- Não forçarmos a receção de ajuda desnecessária. Em muitos casos, quando uma pessoa solicita ajuda pontual (para atravessar uma rua, para saber o número do autocarro que se aproxima, etc.), acaba por lhe ser imposta ajuda além do que a pessoa precisa.
- Evitar a superproteção. A superproteção surge pela avaliação que fazemos na esfera subjetiva do "sofrimento" e das "necessidades" da pessoa com deficiência visual.
- Não generalize. O comportamento de uma pessoa com deficiência visual não é igual ao de outra pessoa com a mesma deficiência. Existem muitas diferenças. Ao nível da autonomia, algumas pessoas podem não precisar ou precisar muito pouco da nossa ajuda e outras, pelo contrário, podem precisar de ajuda, num número maior de

situações. Ao nível da maneira de ser, a deficiência visual é apenas uma característica e as pessoas com deficiência visual, tal como a população em geral, podem ser mais agradáveis, hostis, educadas, divertidas... Dependerá de cada pessoa e do seu feitio.

Comunicação

- Fale num tom normal, lenta e claramente. Não grite ou levante a voz, as pessoas com deficiência visual, em geral, ouvem perfeitamente.
- Não substitua a linguagem verbal por gestos, pois esses, na maioria das vezes, não são percebidos pela outra pessoa.
- Seja específico e preciso na mensagem, para não confundir ou saturar a pessoa.
- Não use palavras como "aqui", "lá", "isto", "aquilo", uma vez que são acompanhadas de gestos que não podem ser vistos pela pessoa. Nessas situações, é preferível usar termos mais indicativos, como "à esquerda da mesa", "à sua direita", "na frente da porta", "atrás de si". Por vezes, pode também ser útil colocar a mão da pessoa no objeto e verbalizar o que é.
- Utilize as palavras "ver", "olhar", etc., não os considere termos tabus, porque as próprias pessoas cegas os empregam normalmente nas suas conversas.
- Evite exclamações que possam causar ansiedade à pessoa, como "Ai!", "Cuidado!", etc., quando detetar uma possível situação de perigo (uma porta aberta, um obstáculo na calçada, etc.). É preferível usar uma exclamação mais clara, como "pare", a fim de impedi-lo de avançar e depois

explicar verbalmente o perigo à pessoa ou ajudá-la a evitá-lo.

Interação social

- Fale direcionando o seu olhar para o rosto da pessoa.
- Dirija-se diretamente à pessoa com deficiência visual para saber o que ela deseja e não ao seu acompanhante.
- Utilize o nome da pessoa, se souber, para que seja mais claro que se está a dirigir a ela.
- Apresente-se e identifique-se para que a pessoa saiba quem se está a dirigir a ela. Devemos dizer o nosso nome e indicar, se considerarmos apropriado, quem somos ou o que fazemos. E caso conheça a pessoa, não a coloque no papel de adivinhar, perguntando-lhe “Sabe quem eu sou?”.
- Para cumprimentar, se a pessoa não estender a mão, podemos tocar-lhe para que ela saiba que queremos cumprimentá-la.
- Avise a pessoa quando sair da sala, caso contrário, ela pode dirigir-se a nós, achando que ainda estamos presentes. Da mesma forma, se retornarmos, é conveniente indicar que regressámos.
- Indique se existirem outras pessoas presentes.
- Comunique, se necessário, o que está a fazer ou o que irá fazer de seguida. "Só um momento que estou a ligar para o empregado", por exemplo. A visão é um sentido primordial para obtenção de informação. Quando entramos num edifício, esperamos para obter uma informação ou um serviço, etc., geralmente não precisamos de

informações verbais para sabermos se nos vão atender, quando será a nossa vez, se nos viram ou até mesmo se está alguém a quem nos possamos dirigir.

Organização e segurança do ambiente

- Mantenha um ambiente organizado. Quando a localização das coisas é conhecida, é mais fácil encontrá-las e o risco de acidentes ou colisões com objetos é reduzido. Assim, é recomendável que todos os objetos sejam mantidos no mesmo lugar e, se se trocar de sítio, comunicar-se essa alteração à pessoa.
- Além disso, para evitar golpes ou acidentes com objetos que, devido à sua localização ou situação não habitual ou por serem inesperados, se tornem obstáculos perigosos para as pessoas cegas e com baixa visão, é aconselhado seguir as seguintes recomendações:
 - Portas e janelas: devem estar totalmente abertas ou totalmente fechadas.
 - Cadeiras: elas devem ser colocadas junto às mesas ou junto à parede, nunca espalhadas pela sala.
 - Armários ou gavetas: as portas dos armários devem estar fechadas, assim como as gavetas.
- Contraste: pessoas com baixa visão podem beneficiar se quando lhes apresentarmos alguma coisa ou situação, utilizarmos fundos que apresentem um grande contraste com essas coisas ou situações.

Tradução adaptada de texto, em castelhano, retirado do site da ONCE (Organización Nacional de Ciegos Españoles)