



VIDA SAUDÁVEL 04

Deficiência física e sensorial

Como é viver com deficiência sensorial e física; alguns dos fatores de risco e o que pode ser feito para os prevenir.

Iniciar >



Warsaw University
of Technology



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

O apoio da Comissão Europeia a este projeto e à produção desta publicação não constitui um consentimento quanto ao seu conteúdo, o qual reflete apenas a opinião dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer uso indevido que possa ser feito da informação contida nesta publicação.





Deficiência física e sensorial

Neste módulo, aprenderá sobre a deficiência física e sensorial, incluindo técnicas e estratégias sobre como lidar com essas condições e como diminuir o risco do seu desenvolvimento.

O que irá aprender

- 1 Compreenderá o conceito de deficiência física e sensorial.
- 2 O impacto da deficiência física e sensorial.
- 3 Como diminuir o risco de deficiência física e sensorial.
- 4 Principais dicas e boas práticas.
- 5 Serviços e contactos de apoio.



Capítulos neste módulo

1

O que é uma deficiência física e sensorial?

2

O impacto da deficiência física e sensorial

3

Como reduzir o risco de desenvolver deficiência física e sensorial?

4

Principais dicas e boas práticas para lidar com a deficiência; Contactos e Serviços de suporte



VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 4

CAPÍTULO 1

O que é uma deficiência física e sensorial?

Neste capítulo, iremos abordar o conceito de deficiência física e sensorial e os diferentes tipos existentes.

Introdução

"A *deficiência* remete para um termo geral e multidimensional, pois abrange incapacidades, limitações de atividade e restrições de participação.

Uma deficiência corresponde a um problema na estrutura ou função corporal; uma limitação de atividade é uma dificuldade encontrada pela pessoa na execução de uma determinada tarefa ou ação; enquanto que uma restrição de participação consiste nas limitações experienciadas no envolvimento em situações de vida diária.

Assim, a deficiência é um fenômeno complexo, refletindo uma interação entre características do corpo de uma pessoa e características da sociedade em que ela vive".

OMS - Organização Mundial de Saúde



O que irá aprender

- 1 Aprenderá sobre o conceito de deficiência física e sensorial.
- 2 Aprenderá sobre os diferentes tipos de deficiência física e sensorial.



Deficiência física e sensorial

As **necessidades sensoriais** podem ser perda auditiva e/ou deficiência visual. Dificuldades de processamento sensorial e **dificuldades físicas** podem ocorrer por uma variedade de razões. Estas podem ser **hereditárias, congênitas ou adquiridas**:

- **Hereditárias ou congênitas**

Uma pessoa com uma deficiência física/sensorial hereditária ou congénita tem a condição desde o nascimento.

- **Adquirida**

Existem vários fatores que podem levar à condição de uma deficiência física/sensorial adquirida. Estes incluem acidentes graves, lesões cerebrais, infecções, doenças e efeitos secundários de perturbações e outras condições médicas.



O que é a deficiência física?

Uma deficiência física compreende qualquer limitação das capacidades motoras ou da função física de um ou mais membros, incluindo as deficiências sensoriais e incapacidades que limitem outras áreas da vida.

Uma pessoa com uma deficiência física poderá encontrar dificuldades nas seguintes áreas:

- tarefas físicas e motoras;
- movimento independente;
- desempenho de atividades básicas de vida diária.



Tipos de deficiência física

As deficiências físicas são categorizadas em grupos.

Os principais grupos são:

- Deficiências músculo-esqueléticas
- Deficiências neuro-músculo-esqueléticas

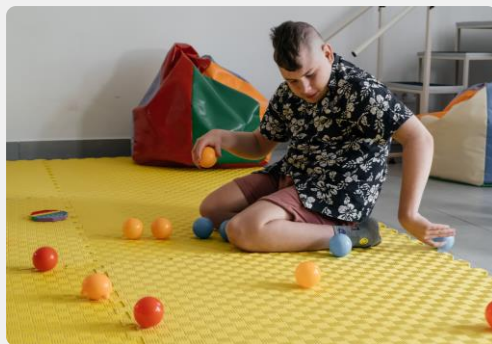
As causas mais comuns de deficiência física incluem:

- Paralisia cerebral;
- Lesão cerebral adquirida;
- Lesão da medula espinhal;
- Epilepsia;
- Esclerose múltipla (EM)

Poderá verificar os tipos de deficiência física nos próximos diapositivos!



Tipos de deficiência física

1**2****3**

Paralisia cerebral

A paralisia cerebral geralmente é causada por lesões que surgem durante o desenvolvimento fetal ou, raramente por conta de uma lesão cerebral após o parto. Corresponde a um grupo de perturbações não progressivas que danificam o cérebro e provocam a diminuição das capacidades motoras. Uma pessoa com paralisia cerebral tem normalmente problemas de movimento e coordenação, incluindo défices associados, tais como cognitivos e comportamentais.

Tipos de deficiência física

1

2

3



Lesão cerebral adquirida

As lesões cerebrais adquiridas surgem devido a lesões cerebrais após o nascimento. Podem ser causadas por uma vasta gama de fatores, incluindo acidentes vasculares cerebrais, lesões na cabeça, álcool, drogas, privação de oxigênio, ou outras doenças, tais como o cancro.

Como consequência pode impedir a pessoa de mover certas partes do seu corpo. Além disso, manifestam dificuldades significativas na realização das atividades de vida diária, como por exemplo, a ida ao supermercado.

Tipos de deficiência física

1

2

3



Lesão da medula espinhal

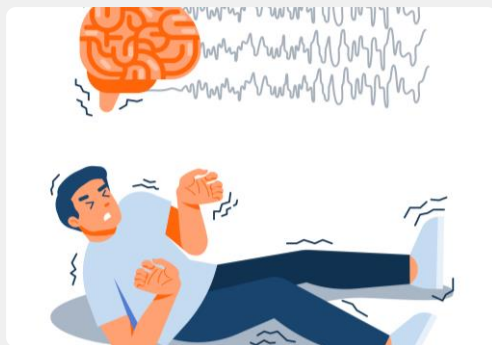
As lesões da medula espinhal podem resultar num comprometimento total ou parcial das funções sensoriais e motoras do corpo e dos membros. Uma lesão na medula espinhal pode levar a paraplegia e tetraplegia, também conhecida como quadriplegia.

A paraplegia afeta os membros inferiores e resulta numa perda de movimento e do controlo do intestino e da bexiga. A tetraplegia é uma paralisia que afeta os braços e pernas, o estômago e alguns músculos do peito.

Tipos de deficiência física

4

5



Epilepsia

A epilepsia é uma condição neurológica que faz com que uma pessoa tenha uma tendência para crises recorrentes. Existem vários tipos de epilepsia, que variam na sua severidade, sendo que cada pessoa vive a sua experiência de forma diferente.

Tipos de deficiência física



Esclerose múltipla (EM)

A esclerose múltipla é uma condição que afeta o cérebro e a medula espinhal, causando uma série de problemas físicos, incluindo limitações de movimento, de sensibilidade e de equilíbrio. Entre outros, os sintomas podem incluir fadiga, perda de controlo motor, dormência e distúrbios visuais.

A EM é uma doença crónica e pode causar incapacidade grave. Embora existam tratamentos, a esperança média de vida das pessoas com EM é limitada.



Sabia que...?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), uma pessoa com deficiência possui "algum tipo de alteração funcional ou estrutural, limitação nas atividades e alguma dificuldade na execução de determinada tarefa ou ação".

Deficiência sensorial

A **deficiência sensorial** implica determinadas dificuldades que afetam os sentidos de um indivíduo, tais como a audição, visão, tato, olfato e paladar.

As principais causas de deficiências sensoriais incluem acidentes ou lesões, fatores genéticos, doenças ou fatores ambientais.



Deficiência sensorial

1**2****3**

Cegueira e visão reduzida

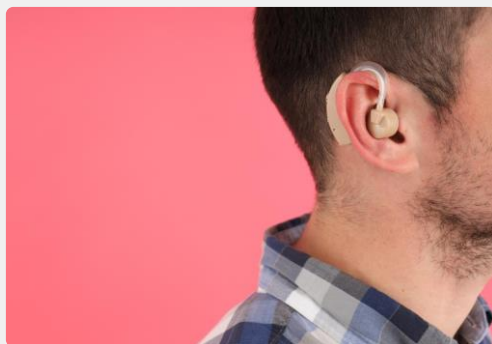
A visão reduzida ou cegueira é definida pela perda permanente da visão, que não pode ser corrigida com óculos e, portanto, afeta a vida diária dos indivíduos. Um indivíduo é considerado cego se o seu campo de visão for inferior a 20 graus de diâmetro.

Deficiência sensorial

1

2

3



Perda auditiva e surdez

Uma deficiência auditiva pode ser classificada de leve a grave. Os indivíduos com perda auditiva leve ou parcial tendem a ouvir normalmente. No entanto, poderão apresentar dificuldade/sensibilidade em determinadas situações como por exemplo: volume do som muito alto ou até na utilização de aparelhos auditivos.

A severidade da perda auditiva representa a privação total de audição. Neste caso, um indivíduo não tem audição, independentemente do volume do som e esta situação não pode ser revertida.

Deficiência sensorial

1

2

3



Surdocegueira

Esta incapacidade é caracterizada pela perda de ambos os sentidos, audição e visão. As pessoas com esta deficiência têm dificuldades na realização das atividades de vida diária, pois necessitam de auxílio para comunicar, aceder e recolher informação.

Deficiência sensorial

4



Perturbação da regulação do processamento sensorial

Uma perturbação da regulação do processamento sensorial remete para dificuldade/incapacidade que o indivíduo tem, em receber e responder à informação que chega ao corpo através dos sentidos.

Este tipo de transtorno é caracterizado por uma alteração da interpretação da informação sensorial. Pode ocorrer uma reação aumentada/diminuída a determinado estímulo (hipersensibilidade/hipossensibilidade) ou simplesmente não reagir de todo a um determinado estímulo.



Sabia que?

Uma deficiência física ou sensorial pode ter um impacto significativo na qualidade de vida diária de uma pessoa, desde a necessidade de apoio pessoal adicional até à percepção de obstáculos/barreiras.

Resumo do capítulo

1 Aprendeu sobre o conceito geral de deficiência física e sensorial.

2 Aprendeu mais sobre os diferentes tipos de deficiência física e sensorial.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

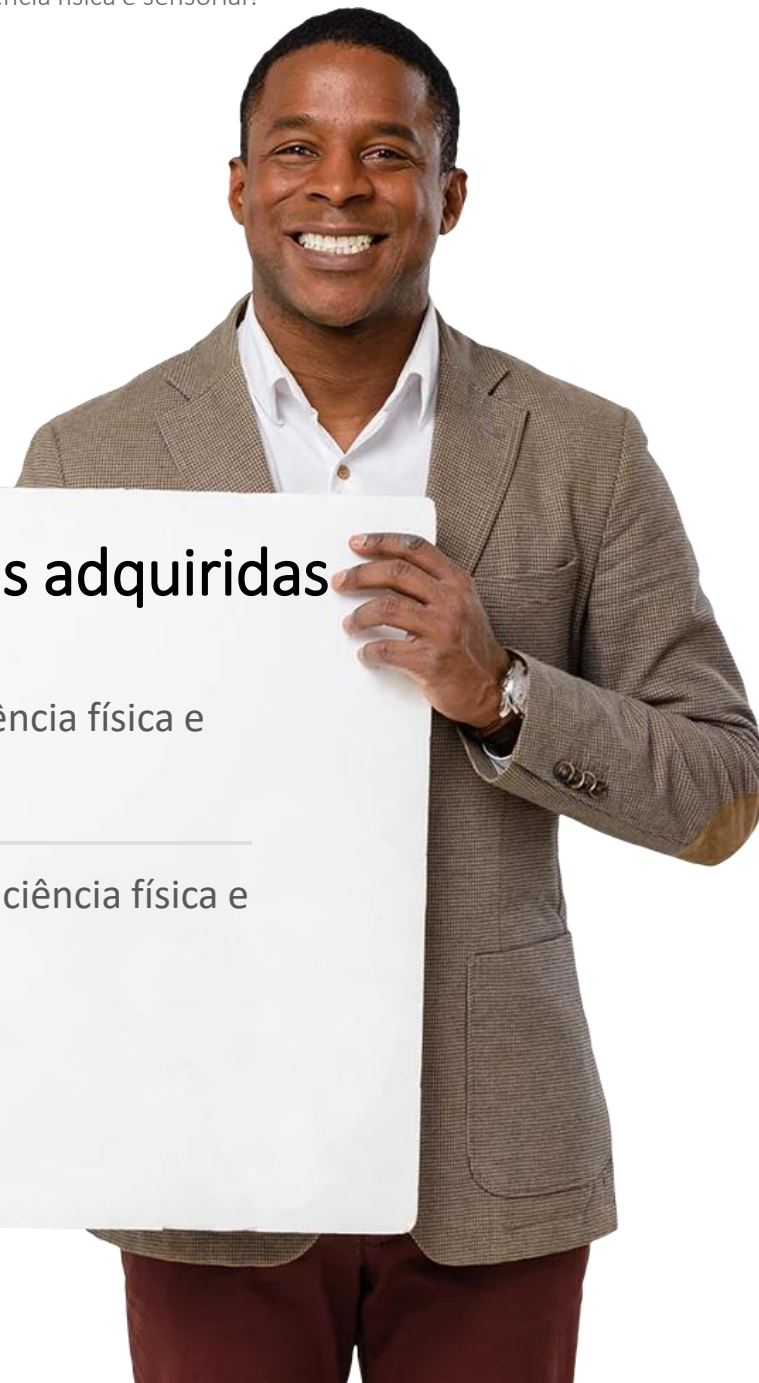
Resumo das competências adquiridas

1

O conceito geral de deficiência física e sensorial.

2

Os diferentes tipos de deficiência física e sensorial.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)



VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 4

CAPÍTULO 2

O impacto da deficiência física e sensorial

Neste capítulo, ficará a saber como os diferentes tipos de deficiência física e sensorial podem afetar a qualidade de vida diária das pessoas em causa e dos seus cuidadores/familiares e amigos.

Introdução

As pessoas que vivem com algum tipo de deficiência têm uma limitação contínua, que condiciona a sua capacidade de planejar, gerir e coordenar as suas necessidades e atividades diárias.

Podem manifestar dificuldades na mobilidade, comunicação, preservação de relações e realização de tarefas/ações de forma independente.

Estas situações podem afetar a capacidade de participação plena em diferentes áreas da vida de uma pessoa, tais como no âmbito profissional/educacional, pessoal e atividades sociais.



O que irá aprender

1

Aprenderá e compreenderá como a deficiência física e sensorial tem impacto na qualidade de vida diária.





Sabia que?

É importante reconhecer que a deficiência física e as dificuldades de interpretação da informação sensorial têm impacto na forma como sentimos, pensamos e nos comportamos/reagimos.

Obstáculos/Barreiras no acesso aos cuidados de saúde de qualidade

As pessoas com deficiência encontram uma série de limitações quando tentam ter acesso a cuidados de saúde, incluindo:

- Estigma e estereótipos por parte dos prestadores de serviços de saúde e outro pessoal nas instalações de saúde.
- Alguns prestadores de serviços têm conhecimento e compreensão limitada dos direitos das pessoas com deficiência e das suas necessidades de saúde.
- Alguns serviços de saúde não têm implementadas políticas para acomodar as necessidades das pessoas com deficiência.
- As mulheres com deficiência enfrentam barreiras particulares aos serviços e informação sobre saúde sexual e reprodutiva.



Obstáculos/Barreiras no acesso aos cuidados de saúde de qualidade

- A localização dos serviços de saúde e as suas atividades é frequentemente distante e/ou em áreas não dotadas de transportes acessíveis.
- Certos locais são inacessíveis. Como por exemplo, as escadas à entrada de edifícios ou atividades localizadas em pisos que não têm acesso a elevadores.
- Casas de banho, corredores, portas e quartos inacessíveis, que não estão adaptados para utilizadores de cadeiras de rodas, ou que são de difícil utilização para pessoas com mobilidade reduzida.
- O mobiliário de altura fixa, incluindo camas e cadeiras para realizar exames, pode ser difícil de utilizar para pessoas com deficiência.
- As instalações de saúde e outros locais possuem pouca iluminação, havendo casos em que não dispõem de sinalização clara e bem distribuída, sendo difícil para as pessoas encontrarem o seu caminho.



Obstáculos/Barreiras no acesso aos cuidados de saúde de qualidade

- Uma das principais limitações aos serviços de saúde para pessoas com deficiência auditiva é a disponibilidade limitada de tradutores e intérpretes de Língua Gestual Portuguesa nos serviços de saúde.
- As informações ou receitas médicas não podem ser fornecidas em formatos acessíveis, incluindo Braille ou letras grandes, o que representa uma barreira para as pessoas com deficiências visuais.
- A informação sobre saúde pode apresentar uma linguagem pouco compreensível. Transformar a informação sobre saúde num formato de fácil compreensão - incluindo linguagem simples, imagens ou outras indicações visuais - pode proporcionar mais oportunidades de acesso por parte das pessoas com défices cognitivos.



Resumo do capítulo

1

Apreendeu como a deficiência física e sensorial tem impacto na qualidade de vida diária das pessoas envolvidas.

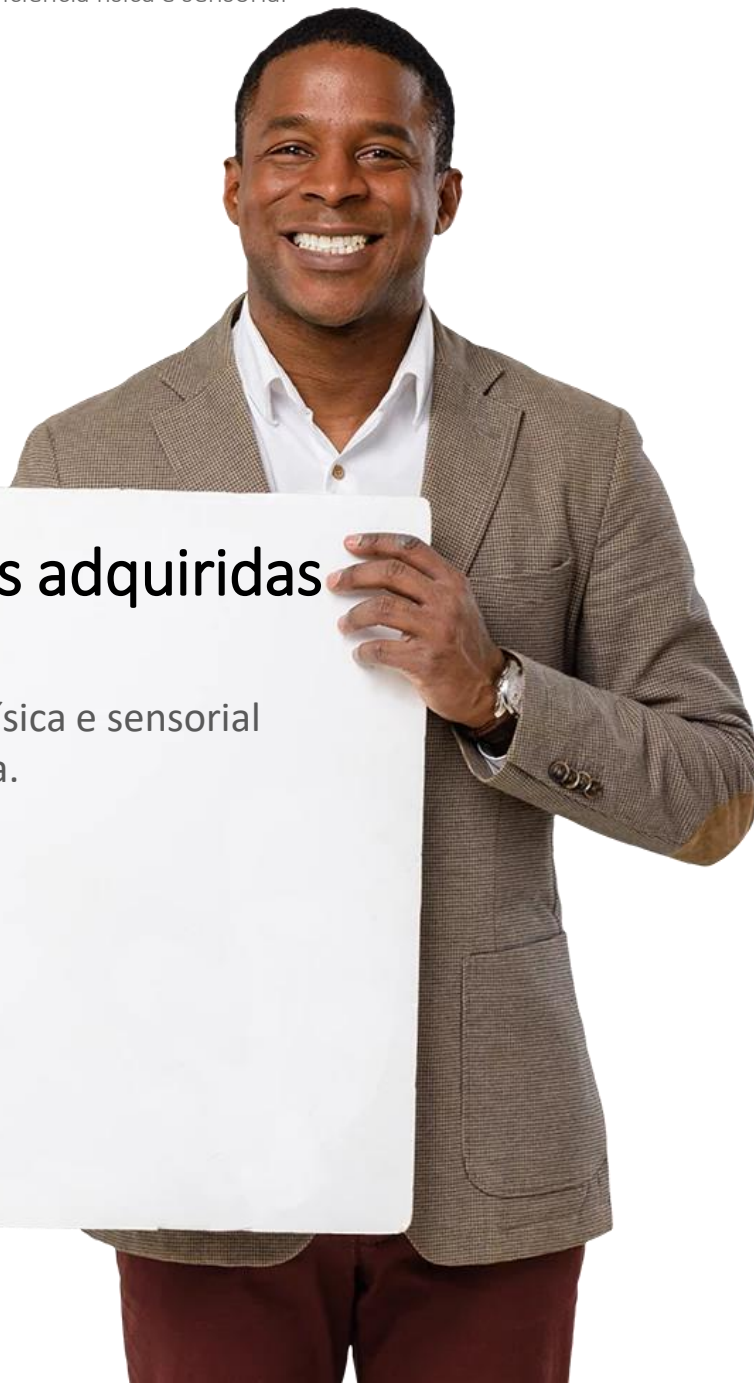
Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

O impacto da deficiência física e sensorial na qualidade de vida diária.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)



VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 4

CAPÍTULO 3

Como reduzir o risco de deficiência física e sensorial

Neste capítulo, vai aprender mais sobre como reduzir o risco de desenvolver determinadas deficiências físicas e sensoriais.

Introdução

As pessoas devem ser estimuladas e habilitadas a cuidar da sua própria saúde e bem-estar. Não podemos assumir que todos têm os recursos ou bens pessoais para estarem confiantes e conhecedores para o fazer.

Dar às pessoas a informação e as ferramentas para optarem por escolhas positivas no seu estilo de vida e promover o autocuidado é um passo essencial para ajudar a manter uma boa saúde e prevenir doenças.



O que irá aprender

1

Aprenderá como reduzir o risco de desenvolver determinadas deficiências físicas e sensoriais.



Este é o José

O José tem 70 anos e tem défices cognitivos e físicos leves, especificamente em tarefas motoras, como manter o equilíbrio e permanecer em pé por longos períodos de tempo.

Vive com a sua mulher num prédio perto de uma estrutura residencial para adultos mais velhos e é apoiado pelos seus serviços de apoio domiciliário (serviço de entrega de refeições).

O vizinho é taxista, e ajuda o José a entrar e a sair do edifício quando se depara com as dificuldades de locomoção. Além disso, tem a ajuda de um neto de 17 anos de idade.

O José trabalhava para uma empresa de Tecnologias de Informação (TI), por isso está habituado a manter contacto com a sua família por videochamada e enviar mensagens no grupo de família e nas redes sociais.

Tal como o avô, o neto de José quer trabalhar num negócio relacionado com a área de TI. Percebendo as restrições de mobilidade do avô, quer trabalhar numa empresa que se dedique a criar soluções digitais no âmbito da “ Casa Inteligente”. Uma das suas preocupações é que o seu avô caia durante o dia ou mesmo à noite e que não tenha nenhum apoio naquele momento.



A saúde e o meio envolvente



O que é importante para o José?

- O seu computador é muito importante para ele: ele paga as suas contas online, verifica regularmente os seus e-mails, e geralmente prefere fazer compras online.
- Vai à igreja todas as semanas e tem uma coleção de selos.
- Gosta de viajar para lugares agradáveis e seguros, e isto ajuda-o a conectar-se mais com os outros e a deixar de pensar apenas nas suas restrições de mobilidade.
- Quer sentir-se mais ativo fisicamente e reduzir o risco de queda durante o dia/noite.
- Quer sentir-se seguro em sua casa, com menos obstáculos.



Quais são os obstáculos que ele enfrenta no seu dia-a-dia?

- O José e a sua esposa estão cansados de limpar a casa e de fazer as tarefas domésticas. Gostariam de usar o seu tempo de forma diferente.
- A sua relação com os profissionais de saúde é um pouco difícil. Ele tem alguma dificuldade em compreender os termos e definições usados.

Promoção da saúde física

- Pratique atividade física com regularidade (por exemplo, caminhadas);
- Evite fumar;
- Durma o suficiente;
- Realize atividades de lazer que promovam a sua saúde mental e o bem-estar;
- Evite situações de stress;
- Manter um peso saudável;
- Fazer uma "dieta equilibrada e saudável".



Promoção da saúde auditiva

A perda de audição está a tornar-se cada vez mais frequente numa sociedade onde a população está envelhecida e, onde os jovens enfrentam níveis potencialmente perigosos de exposição ao ruído na sua vida social.

Tomar medidas para incentivar a valorização da saúde auditiva inclui a necessidade de identificar a perda de audição tratável o mais cedo possível e, em seguida, agir em conformidade com os tratamentos disponíveis.

A prevenção da perda de audição precoce, pode ser conseguida através da educação e da divulgação de mensagens de saúde pública.

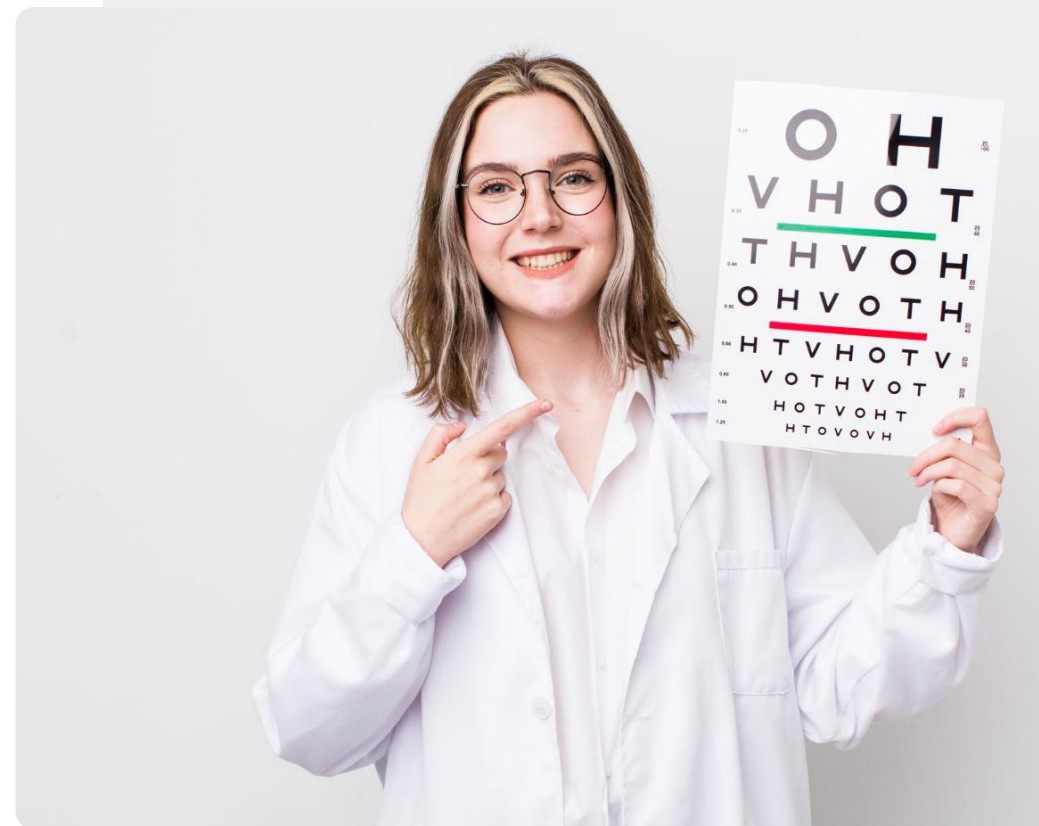
Um programa público de sensibilização sobre os perigos da sobre-exposição ao ruído alto e o incentivo à tomada de medidas para se protegerem, poderia ter um impacto positivo nos níveis de perda de audição no futuro.



Promoção da saúde visual

Pode adotar medidas simples todos os dias para manter os seus olhos saudáveis. Sugerimos algumas dicas para proteger a sua saúde visual de possíveis danos:

- Proteja os seus olhos no exterior, através do uso de óculos de sol;
- Utilize óculos de proteção durante certas atividades, como praticar desporto, fazer trabalhos de construção, ou fazer reparações em casa;
- Olhar para um computador durante muito tempo pode cansar os seus olhos. Descanse a sua visão, fazendo uma pausa de 20 em 20 minutos para olhar para algo a cerca de 6 metro de distância durante 20 segundos;
- Se usar lentes de contacto, tome medidas para prevenir infeções oculares: Lave sempre as mãos antes de colocar as lentes de contacto ou retirá-las;
- Realize exames oftalmológicos regulares e use sempre a prescrição oftalmológica correta.






Sabia que...?

A Organização Mundial da Saúde identificou **mais de mil milhões de pessoas com deficiência**, das quais 20%, vivem com grandes dificuldades funcionais na sua vida quotidiana.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



VIDA SAUDÁVEL | **MÓDULO 4** | **CAPÍTULO 3** Como reduzir o risco de deficiência física e sensorial

Como sabe, o José apresenta algumas queixas físicas. Tem dúvidas sobre como lidar com as suas dificuldades de mobilidade. Vamos ajudá-lo e selecionar o que ele pode fazer diariamente, para promover a sua saúde física e sensorial.

- Realizar atividades de lazer que promovam a sua saúde mental e o bem-estar;
- Ficar sentado no sofá o dia inteiro
- Evitar situações de stress
- Não lavar as mãos antes de colocar as suas lentes de contacto
- Utilizar o computador sem interrupções
- Dormir o suficiente
- Viver diariamente em situações de stress
- Exposição a ruídos altos
- Praticar atividade física com regularidade
- Proteger os olhos no exterior, através do uso de óculos de sol

Resumo do capítulo

1

Aprendeu estratégias para reduzir os riscos de desenvolver algumas incapacidades físicas e sensoriais.

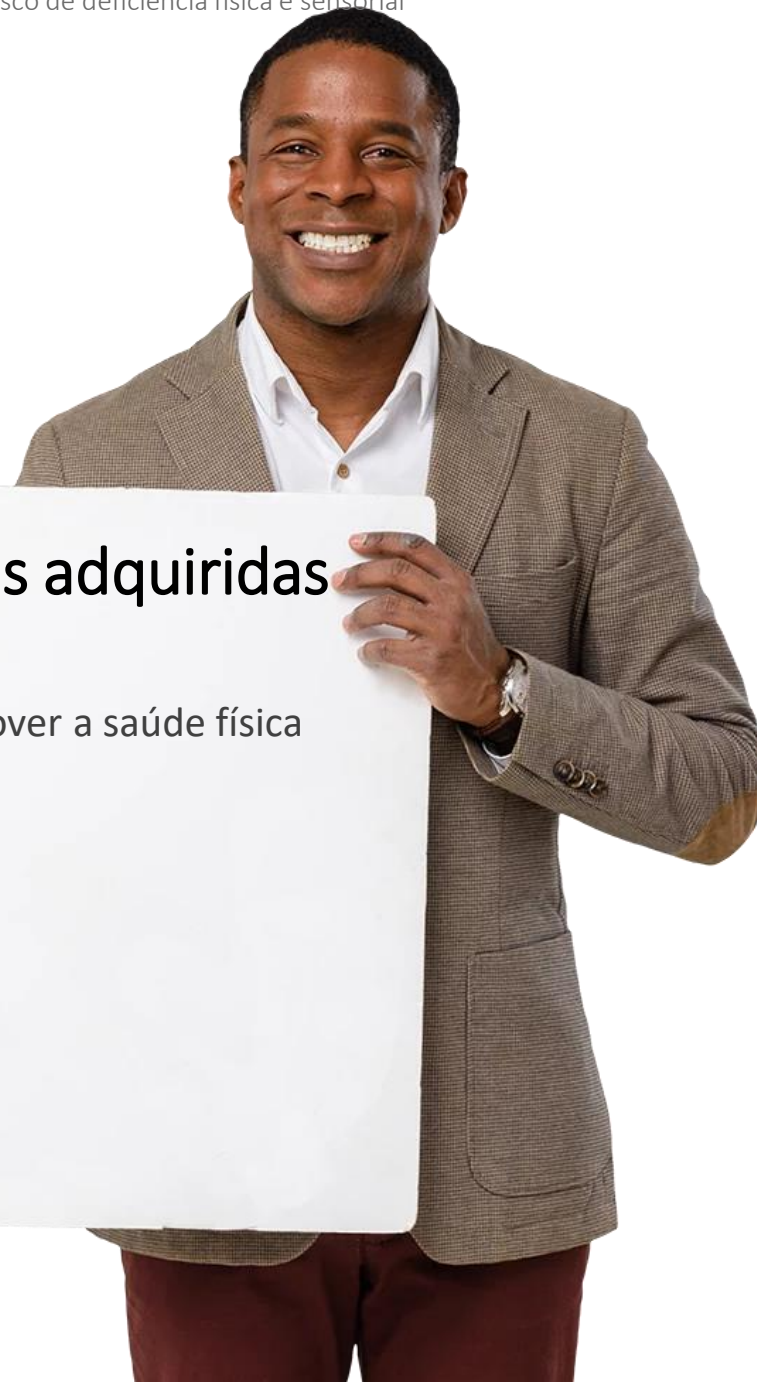
Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Ficou a saber como promover a saúde física e sensorial.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)



VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 4

CAPÍTULO 4

Principais dicas e boas práticas

Neste capítulo, aprenderá algumas das principais dicas e boas práticas sobre como é viver com uma deficiência física e/ou sensorial e de como apoiar um amigo/familiar que tenha alguma destas condições.



“As pessoas com deficiência têm direito a boas condições no local de trabalho, a viver de forma independente, a oportunidades iguais e a participar plenamente na vida da sua comunidade. Todos têm direito a uma vida livre de obstáculos. E é nossa obrigação, enquanto comunidade, assegurar a sua plena participação na sociedade, em condições de igualdade com as demais pessoas.”

Ursula von der Leyen, Presidente da
Comissão Europeia

Diversidade, inclusão e equidade

As pessoas com deficiências físicas e sensoriais podem ter uma participação plena em várias áreas da vida, nomeadamente na educação, no emprego e na vida comunitária.

Enquanto que a diversidade se refere às várias diferenças que as pessoas apresentam, a equidade tem que ver com a criação de acesso justo, oportunidades e progresso para todas essas pessoas diferentes.

A inclusão proporciona às pessoas com e sem deficiência, as mesmas oportunidades de participação na sociedade. O ideal seria que a inclusão fosse uma parte fundamental das políticas e práticas em todo o lado.





Sabia que?

As pessoas com uma deficiência física e/ou sensorial têm maior probabilidade de sofrer situações como crimes de ódio ou assédio – $\frac{1}{4}$ das pessoas com deficiência afirma já ter experienciado estas hostilidades.

O que irá aprender

- 1 Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência.
- 2 Comunicação inclusiva, informação e acessibilidade.
- 3 Inclusão digital.
- 4 Inclusão social e oportunidades.
- 5 Principais dicas e boas práticas.



Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência

A [Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência](#) foi adotada pelas Nações Unidas (ONU) em 2006. A Convenção acompanha décadas de trabalho das Nações Unidas para mudar atitudes e abordagens em relação às pessoas com deficiência.

Pretende promover os direitos humanos com uma dimensão explícita de desenvolvimento social. Apresenta uma ampla categorização das pessoas com deficiência e reafirma que todas as pessoas com tipos de deficiência devem gozar de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais.



Comunicação inclusiva

Conhece a comunicação inclusiva?

A comunicação inclusiva significa partilhar informação de uma forma que possa ser compreendida por todos. A língua que escolhemos é muito importante para que todos possam experienciar o sentimento de pertença. Quer pretendamos ou não, as palavras que escolhemos podem incluir ou excluir aqueles que nos rodeiam.

A comunicação inclusiva deve ser respeitosa, clara e abrangente. Deve ser desprovida de palavras, frases ou tons que reflitam preconceitos, estereótipos ou visões discriminatórias de determinadas pessoas ou grupos.



Como ser mais inclusivo na sua comunicação

- Utilize expressões como "**pe**soas com todas as capacidades", "**pe**soa com uma deficiência", ou "**pe**soa que vive com uma deficiência" em vez de "**a** pessoa deficiente".
- Se não tiver a certeza de como se referir a alguém, não hesite em perguntar-lhe de forma respeitosa, como prefere ser tratado.
- Escolha partilhar informações sobre a deficiência promovendo uma perspetiva de aceitação em vez de negação.
- Concentre-se na acessibilidade ou nas barreiras da deficiência, em vez da deficiência da pessoa.
- Seja empático e assegure-se de que as suas mensagens não ofendem outras pessoas.





Sabia que?

O Capacitismo remete para a exclusão e opressão sistemática das pessoas com deficiência, muitas vezes expressa e reforçada através da linguagem.

As pessoas podem utilizar alguns termos não adequados de forma intencional, pelo que, informar-se e estar atento à comunicação poderá ser uma forma poderosa de evitar algumas situações desagradáveis.

Abordagem inclusiva na deficiência:



O que é aconselhável dizer:

- Utilizador de cadeira de rodas
- Pessoa com deficiência intelectual
- Pessoas surdas/pessoas com deficiência auditiva
- Pessoas cegas/pessoas com deficiência visual
- Pessoa com uma determinada condição ou deficiência




O que não é aconselhável dizer:

- Os deficientes
- Pessoa normal
- Inválido/Incapacitado
- Limitado/confinado à cadeira de rodas
- Pessoa fisicamente apta

Dica importante: Ao referir-se a pessoas com deficiências, deverá reconhecer as incapacidades "invisíveis", tais como dificuldades de aprendizagem, condições mentais ou dor crónica.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **VIDA SAUDÁVEL** | **MÓDULO 4** | **CAPÍTULO 4** Principais dicas e boas práticas

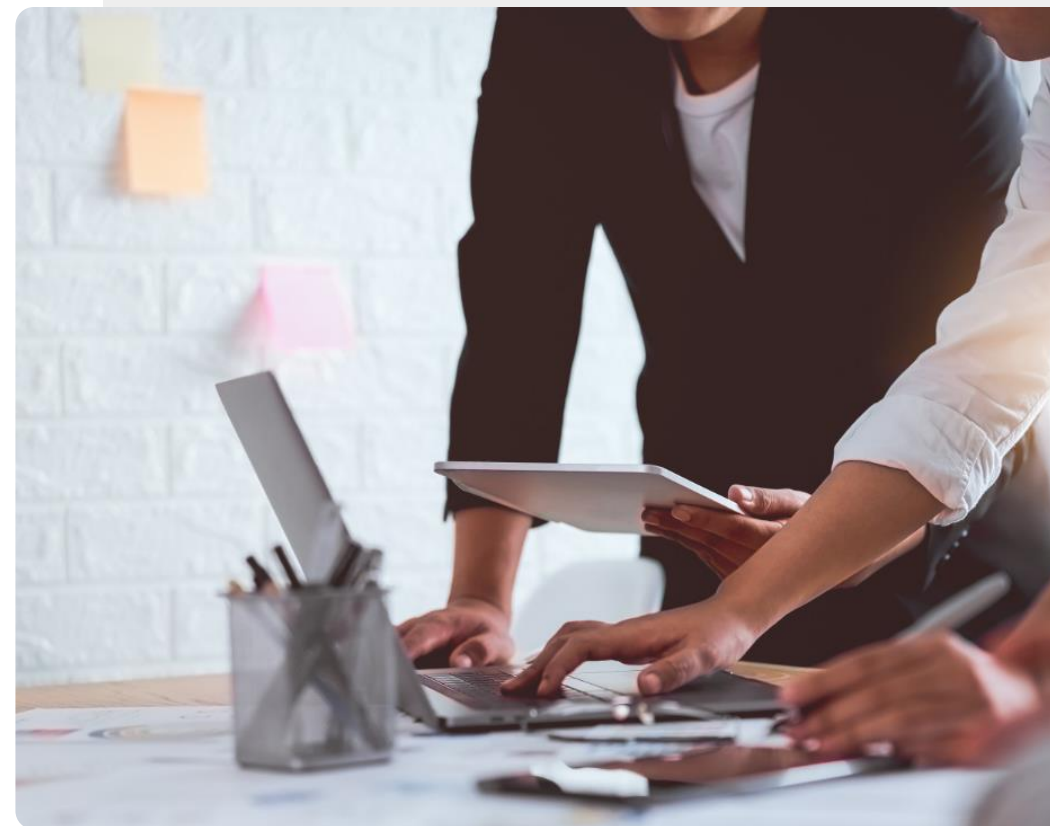
Que termos/expressões deve utilizar para ser mais inclusivo na sua comunicação?

- Pessoas cegas/pessoas com deficiência visual
- Pessoa normal
- Pessoa com deficiência intelectual
- Pessoas surdas/pessoas com deficiência auditiva
- Pessoa com uma determinada condição ou deficiência
- Inválido/Incapacitado
- Limitado/confinado à cadeira de rodas
- Os deficientes
- Pessoa fisicamente apta
- Utilizador de cadeira de rodas

Informação inclusiva

Ao comunicar online ou através da impressão, o texto é a sua principal ferramenta para garantir que a informação é recebida de forma eficaz. Eis algumas dicas importantes:

- As letras devem ser de leitura fácil, visíveis e simples.
- Os tamanhos das letras devem ser adaptáveis, de modo a que o utilizador possa escolher um tamanho e um tipo de letra mais adequados.
- Utilizar texto alinhado à esquerda em vez de texto justificado.
- Incluir espaços entre parágrafos para ajudar as pessoas a manter as linhas e a ideia geral do texto.



Informação inclusiva

O texto alterativo (Alt-text) é uma descrição escrita que acompanha uma imagem. As ferramentas de conversão de texto em voz utilizam a propriedade do alt-text para fornecer uma descrição de uma imagem a pessoas com deficiências visuais. Um bom exemplo de uma descrição de alt-text para a imagem à direita poderia ser: *"Uma imagem com duas mulheres. Uma delas utiliza uma cadeira de rodas e a outra está ao seu lado. Elas estão rodeadas de árvores e estão na relva"*.

Aqui estão mais algumas dicas importantes:

- Crie o alt-text tendo em consideração as pessoas daltónicas.
- Mantenha um elevado contraste entre as cores de fundo e as cores de primeiro plano.
- Evite estereótipos e texto como imagem. Se tiver um website, certifique-se de que este tem um esquema simples e abrangente.



Inclusão digital

Pense em quantas atividades foram transferidas para o formato online nos últimos anos. Todos os dias, utilizamos ferramentas digitais para realizar uma série de tarefas.

De facto, a digitalização trouxe-nos muitas oportunidades novas e excitantes. No entanto, nem todos têm igual acesso. Para algumas pessoas, estas ferramentas ainda não são totalmente acessíveis. Outras simplesmente não foram ensinadas as competências para participar numa sociedade digitalizada.

De acordo com a [Estratégia para os Direitos das Pessoas com Deficiência 2021-2030](#), em 2022 a Comissão Europeia irá lançar um centro europeu de recursos (AccessibleEU) para aumentar a coerência nas políticas de acessibilidade e facilitar o acesso ao conhecimento relevante.



Acessibilidade e inclusão

É importante saber que a inclusão se destina a criar um design universal ou desenho para todos. Ao pensar em soluções, criar um modelo universal, que inclua a concepção de produtos e ambientes que possam ser utilizados por todos, independentemente da idade, capacidade, ou estatuto na vida:

- O design universal deve ser útil e comercializável para pessoas com capacidades diversas.
- A utilização deste modelo, deve ser fácil de compreensão, independentemente dos conhecimentos e capacidades linguísticas do utilizador.
- O projeto de design universal deve minimizar os riscos e as consequências adversas de ações acidentais ou não intencionais.



Algumas dicas úteis para os cuidadores de pessoas com deficiências físicas e sensoriais

Cuidar de alguém com deficiências, pode ser física e emocionalmente exigente para ambas as partes. Vamos aprender algumas dicas úteis!



Ser paciente

Sempre que possa, ofereça-se para ajudar e evite mostrar impaciência. Se tiverem um impedimento de fala, deixe-os terminar as suas frases para evitar quaisquer mal-entendidos. Pode também repetir o que lhe foi transmitido para confirmar que entendeu corretamente a ideia.



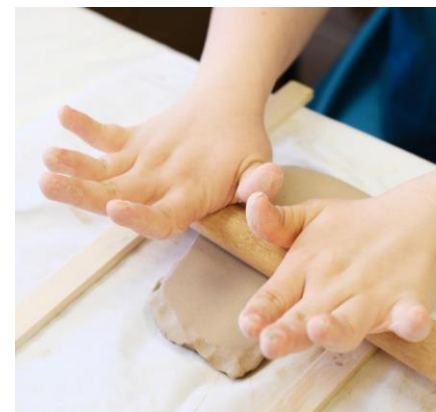
Respeitar os Cães de Assistência

Cães de assistência para pessoas com deficiência e cães-guia para cegos, podem ter acesso a todos os locais públicos. Não são como qualquer outro cão: frequentaram uma escola especial e sabem como se comportar!



Respeitar os limites

Mesmo que pretenda ajudar, é essencial perguntar à pessoa antes de prestar apoio ou assistência e respeitar os limites que a pessoa estabeleceu.



Celebrar as conquistas

Não importa a dimensão da vitória, o importante é celebrar. A pessoa precisa de ser motivada tanto quanto possível.

Inclusão social e oportunidades

1

2

3



Dignidade e respeito pelas diferenças individuais

Apoiar as pessoas com deficiência a ficarem bem informadas e especializadas nas suas próprias necessidades. É muito importante que elas conheçam e exerçam os seus direitos, escolhas e oportunidades de vida.

Inclusão social e oportunidades

1

2

3



Saúde e bem-estar

Promover a saúde, o bem-estar e maximizar o potencial dos indivíduos, através do desenvolvimento inclusivo e eficaz de uma série de serviços de saúde e de assistência social de alta qualidade.

Inclusão social e oportunidades

1

2

3



Igualdade de oportunidades e acesso a serviços e instalações

Promover a inclusão social das pessoas com deficiência e combater o estigma associado à deficiência. Por exemplo, devem ser desenvolvidas recomendações claras e exequíveis, que sejam capazes de ser monitorizadas e avaliadas.

Inclusão social e oportunidades

4



Cuidados centrados na família e na pessoa

Incentivar os cuidados centrados na família e na pessoa e a promoção de opções de vida independente.

Contactos e Serviços de suporte:

Apresentamos alguns contactos e serviços de suporte em Portugal!

- ✓ SOS Voz Amiga – Linha de Apoio emocional:
213 544 545 / Diariamente das 15h30 à 00h30.
- ✓ Linha Nacional de Apoio à Deficiência: 217 959 545
- ✓ SNS 24 - Serviço Nacional de Saúde: 808 24 24 24
- ✓ Segurança Social: 210 545 400 ou 300 502 502
- ✓ [ePortugal Portal de Serviço Público](#) com informações sobre os direitos das pessoas com deficiência
- ✓ Federação das Associações Portuguesas de Paralisia Cerebral:
967 214 823
- ✓ Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal - ACAPO:
213 244 500
- ✓ Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Mental - ANDDEM: 227 129 138/9
- ✓ Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência - FPDD: 219 379 950

Boa prática: LEGO® Braille Bricks

O conceito LEGO® Braille Bricks é uma metodologia baseada na prática lúdica que ensina o braille a crianças cegas ou com uma deficiência visual.

As peça do conjunto LEGO® Braille Bricks, mantém a sua forma icónica e é totalmente compatível com o LEGO System in Play.

No entanto, ao contrário de uma peça LEGO tradicional, as peças do LEGO® Braille Bricks, estão organizadas de forma a corresponderem a números e letras do alfabeto Braille.

As peças também apresentam letras, números e símbolos impressos, que podem ser utilizados simultaneamente pelos colegas de turma e professores, promovendo a interação colaborativa e inclusiva.





Lista de verificação das principais dicas

- Trate com dignidade todas as pessoas com deficiências físicas e sensoriais.
- Seja respeitoso e flexível a diferentes situações e necessidades.
- Se quiser dar apoio, certifique-se de perguntar à pessoa qual é a melhor maneira de ajudar.
- Reconheça que pode levar mais tempo a prestar apoio ou serviço a uma pessoa com deficiência para garantir que as suas necessidades são devidamente satisfeitas.
- Oiça e certifique-se de que a outra pessoa se sente confortável.

Resumo do capítulo

1

Apreendeu mais sobre diversidade, inclusão e equidade, nomeadamente a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência.

2

Apreendeu sobre a importância da comunicação, informação e acessibilidade inclusiva, bem como da inclusão digital.

3

Tomou conhecimento de algumas dicas e boas práticas sobre inclusão social e oportunidades para as implementar.

4

Apreendeu algumas dicas e boas práticas associadas às deficiências físicas e sensoriais.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

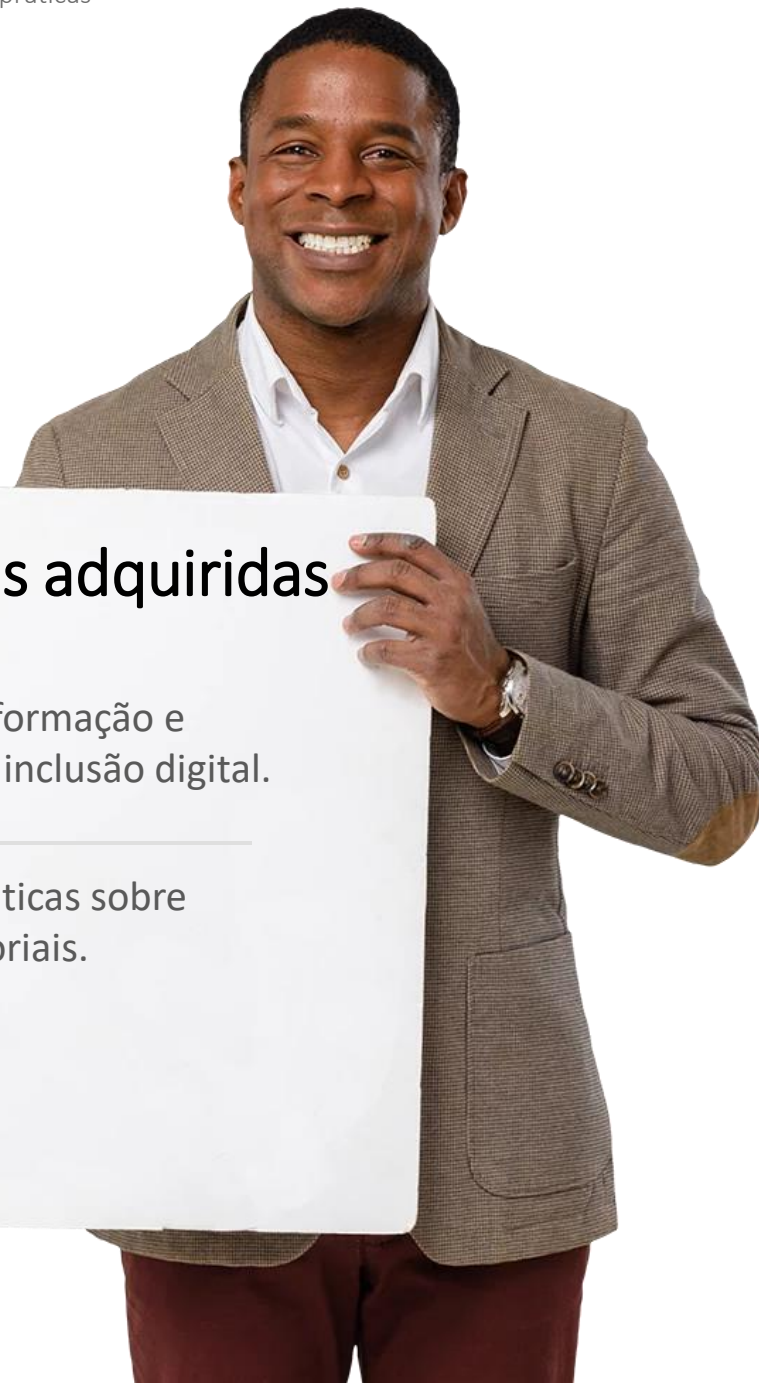
Resumo das competências adquiridas

1

Comunicação inclusiva, informação e acessibilidade, bem como inclusão digital.

2

Principais dicas e boas práticas sobre deficiências físicas e sensoriais.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)

Resumo do módulo

1

O que é uma deficiência física e sensorial?

2

O impacto da deficiência física e sensorial.

3

Como reduzir o risco de desenvolver deficiência física e sensorial.

4

Principais dicas, boas práticas, contactos e serviços de suporte em Portugal.

Módulo completo!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

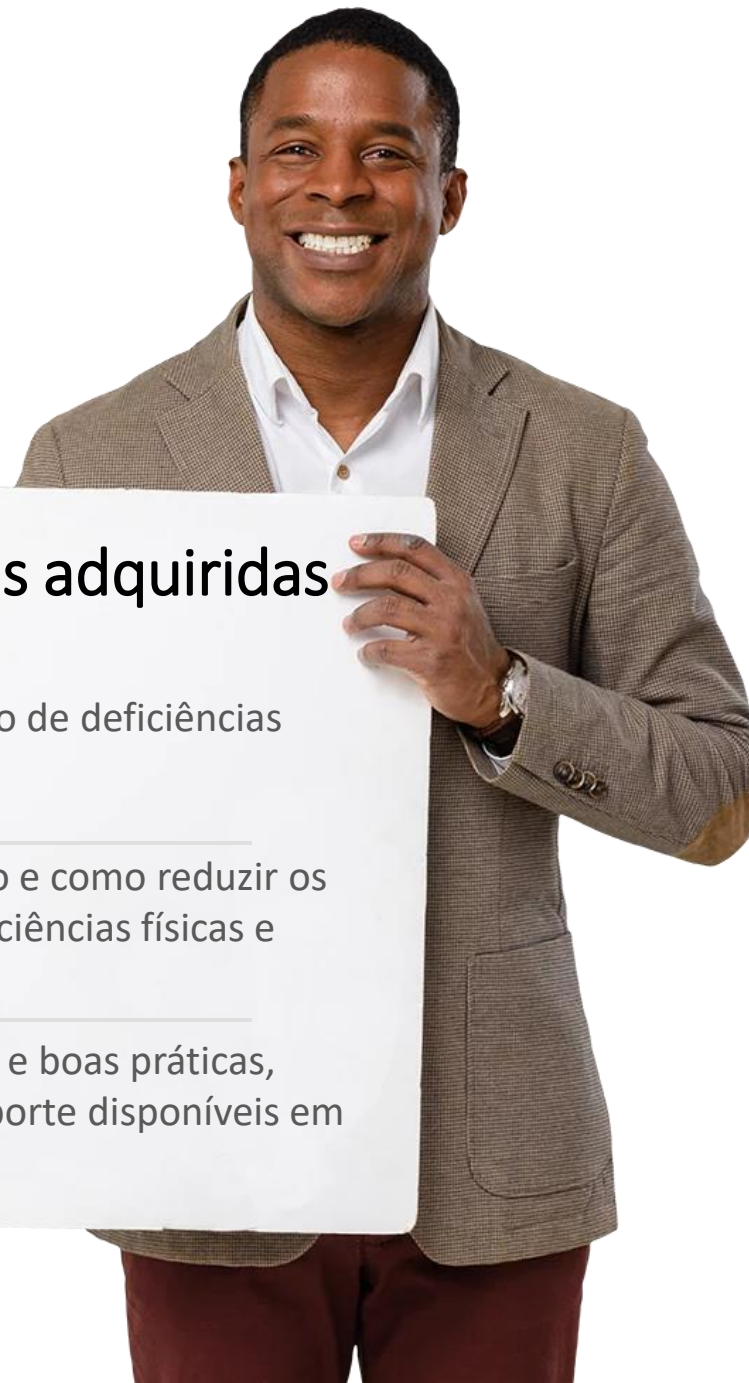
Apreendeu sobre o conceito de deficiências físicas e sensoriais.

2

Apreendeu sobre o impacto e como reduzir os riscos de desenvolver deficiências físicas e sensoriais.

3

Apreendeu mais sobre dicas e boas práticas, contactos e serviços de suporte disponíveis em Portugal.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)

[Seguinte](#)

