



**Editor:** Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração das  
Pessoas com Deficiência

**Ilustração:** Maria João Lopes

**Local e Data de Edição:** Lisboa, 2005

**Colecção:** Folhetos SNR, n.º 3

**Fotocomposição e Impressão:** Tipografia Macarlo, Lda.

**3.ª Edição**

**Tiragem:** 3.000 exemplares

## **INTRODUÇÃO**

Ao reeditar esta brochura, o Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência pretende informar a população em geral sobre a melhor forma de lidar com as pessoas com deficiência, orientando-as, neste caso concreto, a desempenhar um papel activo na ajuda à pessoa com deficiência que se desloca em cadeira de rodas.

Não tendo a intenção de fazer uma abordagem exaustiva nesta matéria pretende-se apenas apresentar algumas sugestões para facilitar o relacionamento quotidiano e levar a uma mudança de atitudes face às pessoas com deficiência.



# **COMO AJUDAR UMA PESSOA COM DEFICIÊNCIA EM CADEIRA DE RODAS**

Antes de mais, não esqueça: a pessoa com deficiência é uma pessoa. Por vezes, os cidadãos vulgares mascaram o seu sentimento com familiaridades excessivas ou sinais de piedade. Tudo isso é supérfluo. Trate e conviva com a pessoa com deficiência como o faz com qualquer outra pessoa; peça-lhe a opinião sobre a ajuda que pretende dar.

## **QUANDO ACOMPANHAR UMA PESSOA COM DEFICIÊNCIA OBSERVE AS 10 RECOMENDAÇÕES SEGUINTE**

1. Nunca tome decisões pela pessoa com deficiência, em situações que só a ela dizem respeito.
2. Quando lhe falar, coloque-se de maneira a que a pessoa com deficiência possa participar na conversa, sem ter de virar a cabeça.
3. Sempre que haja muita gente (festas, lojas, restaurantes) avance a cadeira com prudência. A pessoa com deficiência sentir-se-á muito incomodada se magoar as pessoas.
4. Numa loja ou num restaurante deixe a pessoa com deficiência exprimir os seus desejos. Cuidado com este ponto, pois o pessoal tem tendência a dirigir-se a si.
5. Num supermercado você não pode, simultaneamente, empurrar a cadeira de rodas e o carrinho das compras. Peça à pessoa com deficiência para pôr sobre os joelhos uma caixa de cartão para colocar os produtos que comprar.
6. Lembre-se que uma pessoa com deficiência sentada, tem um ângulo de visão diferente. Se você lhe quiser mostrar qualquer coisa, baixe-se para verificar se ela a pode ver.

7. A conversa torna-se difícil para a pessoa com deficiência que tem de levantar e virar a cabeça. Com um pouco de treino, aprenderá a empurrar a cadeira de rodas, mantendo-se ao seu lado (empurrá-la pelo braço), o que é bastante fácil em terreno não inclinado.
8. Ao atravessar as grandes artérias, imagine que é você que está na cadeira, sem quaisquer defesas perante os perigos da circulação. Isto incitá-lo-á a ser muito prudente.
9. Nos terrenos muito inclinados, a pessoa com deficiência está igualmente sem defesa. É um pesadelo sentir que a cadeira vai tomando velocidade, rebocando o guia. Nunca corra.
10. Se uma criança parar para a olhar, pare também. A pessoa com deficiência poderá assim falar-lhe. Os pais, os acompanhantes das pessoas com deficiência, devem encorajar estes encontros e diálogos. A criança deve satisfazer a sua curiosidade. A pessoa com deficiência não se sentirá incomodada.

## **O QUE É NECESSÁRIO SABER PARA MANUSEAMENTO DE UMA CADEIRA DE RODAS**

Se a pessoa com deficiência tem força nos braços, ela pode, normalmente, em terreno não inclinado, dirigir a sua própria cadeira. Mas terá necessidade da sua ajuda para subir e descer passeios, escadas, em terrenos inclinados e, eventualmente, para se sentar noutra cadeira.

Regras fundamentais:

- a) imobilize a cadeira usando os travões, sempre que pare e sempre que tenha de fazer uma mudança;
- b) nunca levante a cadeira pelas partes amovíveis, pois elas podem sair do lugar. Cada cadeira tem as suas particularidades. Por precaução verifique sempre:
  - quais são as partes destacáveis (os braços, os apoios das pernas, o apoio da cabeça);

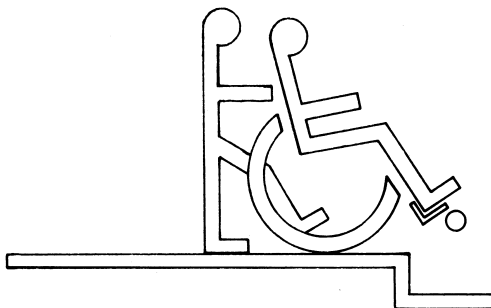
- se tem uma ou duas manetas de travão, onde a ou as manetas estão situadas e em que posição ela ou elas imobilizam a cadeira de rodas;
  - se as rodas pequenas estão situadas à frente ou atrás;
- c) recuse as ajudas intempestivas de outras pessoas. Se tiver de recorrer a outras pessoas pergunte primeiro à pessoa com deficiência, deixe que ela dê as suas instruções ou faça-o você, se ela o pedir. Assegure-se de que elas foram compreendidas.

Técnicas a utilizar:

## 1. DESCER UM PASSEIO OU UM DEGRAU

- a) Cadeiras com as rodas grandes atrás (caso mais frequente):

Aproxime a cadeira do passeio ou do degrau. Apoie o pé numa das barras transversais situada entre as rodas. Apoie-se, simultanea-



mente, nos punhos da cadeira e incline-a ligeiramente para trás. Desça utilizando as rodas grandes, evite o choque. A manobra só está terminada quando as rodas pequenas, por sua vez, estiverem assentes no chão. Proceda de maneira a que, se for caso disso, a cabeça da pessoa com deficiência se apoie no seu peito.

b) Cadeiras com rodas pequenas atrás:

A descida efectua-se recuando. Aproxime as rodas pequenas do passeio ou do degrau. Levante ligeiramente a cadeira pelos punhos, desça sem bater com as rodas; primeiro as pequenas e depois as grandes. Em caso de necessidade, apoie a cabeça da pessoa com deficiência contra o seu peito.

## 2. SUBIR UM PASSEIO OU UM DEGRAU

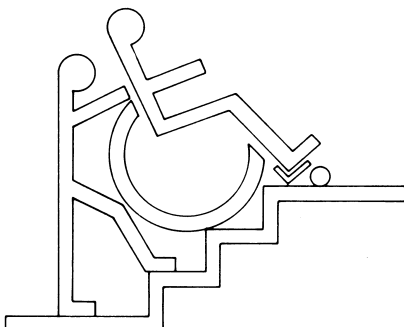
a) Grandes rodas atrás:

Aproxime a cadeira da borda do passeio ou do degrau, incline ligeiramente para trás até as rodas pequenas estarem em cima do degrau ou do passeio, levante a cadeira pelos punhos até que as rodas grandes estejam também sobre o passeio ou o degrau. Apoie a cabeça da pessoa com deficiência contra a seu peito.

b) Rodas pequenas atrás:

Aproxime a cadeira da borda do passeio ou do degrau, incline-a para trás (o peso fica sobre as rodas pequenas). Quando as rodas grandes estiverem sobre o passeio ou o degrau, levante a cadeira pelos punhos e empurre-a até que as rodas pequenas estejam também sobre o passeio ou o degrau.

Com este método, toda a queda para a frente fica excluída.





### 3. DESCER UMA ESCADA

a) A manobra só não apresenta perigo se a cadeira tiver as rodas grandes atrás.

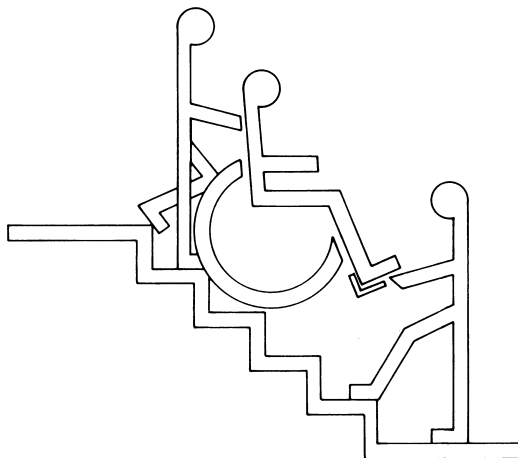
b) São necessárias sempre duas pessoas:

— uma aplica a técnica indicada para descer um passeio mas, a cada degrau, antes de continuar a descer, aproxima a cadeira do degrau seguinte, segurando fortemente nos punhos, dando-lhe tempo a que desça ela própria o degrau e reencontre o seu equilíbrio.

— a segunda pessoa desce recuando. O seu papel consiste em fazer contrapeso. Segure a cadeira sob os seus braços, impedindo-a de ela mergulhar para a frente. Em cada degrau deve retomar o seu equilíbrio. Deve descer com as pernas ligeiramente abertas, para dar lugar aos estribos onde repousam os pés. Em caso de ancilose do joelho, os apoios das pernas estão na horizontal, pelo que são necessárias duas pessoas à frente, uma de cada lado da cadeira. Não esquecer de apoiar a cabeça da pessoa com deficiência contra o seu peito.

### 4. SUBIR UMA ESCADA

São necessárias duas pessoas. Uma sobe recuando. Aproxima as rodas grandes do degrau inclinando ligeiramente a cadeira para trás



e sobe prudentemente degrau a degrau. A segunda pessoa, de frente para a primeira e para a pessoa com deficiência, segura o chassi da cadeira e ajuda a empurrar a mesma. É indispensável que as duas pessoas retomem o seu equilíbrio em cada degrau. Isto é válido para as duas pessoas que ajudam a subir.

## **5. TRANSFERÊNCIA PARA UM AUTOMÓVEL OU AUTOCARRO**

a) Se a pessoa com deficiência pode efectuar sozinha a mudança para um automóvel, basta ajudá-la a dobrar e arrumar a sua cadeira. Se ela não pode entrar sozinha, levante-a, vire-a e proceda de acordo com as instruções dadas em 7 a) e 7 b) ou, se isto for impossível, leve-a até dentro do automóvel (técnica indicada em 8). Atenção à altura da porta. Uma vez sentada, rectifique a sua posição, levantando-a para trás.

No automóvel o cinto de segurança e o apoio da cabeça devem ser obrigatórios:

b) Mini-bus: por precaução a pessoa com deficiência deverá ser transportada na sua própria cadeira. Para entrar no autocarro a técnica é a mesma que para subir um degrau, mas este deve estar bastante mais alto. São indispensáveis duas pessoas para fazerem a manobra. A pessoa com deficiência inclinará a cabeça para a frente ou para trás para não se magoar ou passar a porta do autocarro. Dentro do autocarro é obrigatório que a cadeira esteja travada e fixa. Para descer, utilize a mesma técnica que para descer um degrau.

c) Viagens em autocarro: levar a pessoa com deficiência até ao seu lugar (ver o n.º 8). Na subida e na descida aproximar a cadeira de rodas o mais perto possível da porta de maneira a que ela não possa entravar os seus movimentos.

## **6. COMO DOBRAR UMA CADEIRA DE RODAS**

a) Para a dobrar: retire os estribos de apoio dos pés e os apoios das pernas, quando existam. Se tiver uma almofada, retire-a.

Ponha-se ao lado da cadeira, segure a lona do assento pelas partes anterior e posterior e levante-a, o que faz dobrar ligeiramente a cadeira. Ponha, então, a lona do assento para baixo e feche a cadeira fazendo pressão pelos lados.

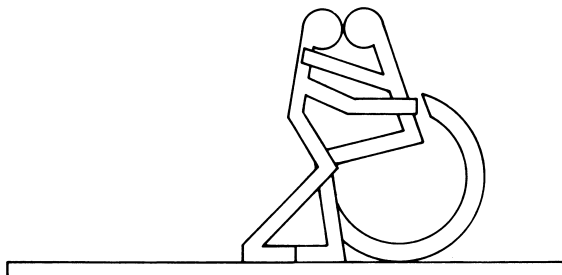
b) Para desdobrar: ponha-se à frente da cadeira, segure os dois tubos do assento virando as palmas da mão para o exterior para que não entale os dedos entre o chassis e os tubos. Empurre estes últimos, até que a lona do assento esteja perfeitamente estendida. Reponha os estribos, os apoios para as pernas e a almofada no seu lugar.

Para arrumar a cadeira na mala de um carro, as técnicas variam consoante o tipo da cadeira e o espaço disponível. Se a mala é suficientemente espaçosa, retire os estribos e os apoios das pernas, dobre a cadeira, ponha-a paralelamente à mala, com cada uma das mãos agarre num tubo e levante a cadeira de sacão. Quando a roda inferior assentar na borda da mala, empurre a cadeira e arrume-a no interior.

## **7. AJUDAR UMA PESSOA COM DEFICIÊNCIA A DEIXAR A SUA CADEIRA DE RODAS**

Para efectuar mudanças para a cama, para o automóvel, para o W.C., etc., proceder como se segue: coloque a cadeira na posição mais prática e trave-a; retire as partes amovíveis como os estribos, os apoios para as pernas e dos braços. A pessoa com deficiência deverá então ter os pés assentes no chão.

a) Para a posição de pé: o método dependerá da natureza e gravidade da diminuição. Pergunte à pessoa com deficiência como



proceder da maneira que lhe dá mais jeito. É conveniente lembrar a posição do desenho anterior que serve à maioria das pessoas com deficiências graves. Coloque-se diante da pessoa com deficiência, aperte as pernas e os joelhos dela entre os seus, dobre os joelhos, mantenha as suas costas direitas; faça com que a pessoa com deficiência coloque os braços à volta do seu pescoço. Agarre-a debaixo das axilas, cruze as mãos com força nas costas da mesma ou o mais baixo possível. Os antebraços farão uma pequena pressão sobre as costelas da pessoa com deficiência. Para que ambos estejam à vontade, conjuguem os esforços, conte alto até 3, vá-se endireitando, não de repente, o que arrastará a pessoa com deficiência. Esta encontrar-se-á apoiada pelos joelhos, pelas costas e pelos braços. Em caso de necessidade, ajude-a a endireitar-se na articulação das ancas, apoiando as suas mãos no ponto mais baixo que lhe seja possível nas costas do indivíduo. Quando ambos estiverem de pé e direitos, vá relaxando a prisão muito lentamente, o que permite à pessoa com deficiência reencontrar o seu equilíbrio. Para a manter durante o caminho desde a cadeira até ao local onde se sentará ou deitará, pergunte-lhe como deve proceder.

Para sentar a pessoa com deficiência siga a mesma operação em sentido inverso.

b) Saída da cadeira de braços para a cama ou para outra cadeira: se a pessoa com deficiência tem forças nos braços, normalmente procede a esta operação sozinha. Neste caso, segure apenas a cadeira ou prancha que ela utiliza para escorregar e siga as suas indicações. Em todos os outros casos, levante-a (técnica descrita em 7 a), vire-a ligeiramente e sente-a. Ao sentá-la na cama tome atenção para que ela não caia para trás, pois o apoio de costas a que está acostumada, não existe. É preferível instalá-la logo na posição horizontal. Depois levante-lhe as pernas lentamente e ponha-as sobre a cama.

c) Mudança para a sanita: se as casas-de-banho são suficientemente espaçosas, a pessoa com deficiência poderá normalmente não necessitar de ajuda. A cadeira de rodas terá espaço para se colocar ao lado da sanita ou em diagonal na sua frente. Retirar eventualmente o apoio das pernas. Os sanitários públicos são em geral bastante pequenos. Proceda então como se indica em 7 a) (posição em pé).

Para a operação de despir ou qualquer ajuda suplementar, seguir as indicações da pessoa com deficiência. Quando for impossível aproximar a cadeira de rodas da sanita, levar a pessoa com deficiência de acordo com as suas indicações.

## **8. COMO DESLOCAR UMA PESSOA COM DEFICIÊNCIA**

Se ela não for muito pesada, bastará uma pessoa. Passe os braços da pessoa com deficiência à volta do seu pescoço, passe o seu braço (esquerdo para um canhoto e direito para um não canhoto) debaixo do braço da pessoa com deficiência agarrando as costas desta e o seu outro braço sob as suas coxas logo acima do joelho. O apoio das costas é de especial importância. Para as pessoas com deficiências pesadas, são necessárias duas pessoas que seguirão cada uma as indicações acima, olhando-se de frente.

Lembre-se que nunca é agradável depender de terceiros. Se oferece a sua ajuda como partindo de si, ela será muito apreciada.

Estas recomendações não são exaustivas e não se aplicam senão às situações mais vulgares. Antes de fazer seja o que for pergunte à pessoa com deficiência se ela tem necessidade de ajuda. Siga as suas instruções.

A inobservância destas regras pode causar acidentes.