

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

Ilustrações: Maria João Lopes

Local e Data de Edição: Lisboa, 2005

Colecção: Folhetos SNR, n.º 4

Fotocomposição e Impressão: Tipografia Macarlo, Lda.

Tiragem: 3.000 exemplares

COMO AJUDAR UM CEGO



5.^a Edição



INTRODUÇÃO

Tem sido preocupação do Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência proceder à divulgação de orientações que facilitem o relacionamento de todos os cidadãos com as pessoas portadoras de deficiências.

Com esta finalidade, surge assim, a reedição deste opúsculo, apresentando sugestões concretas para melhor lidar com as pessoas cegas, numa tentativa de minimizar situações que se inserem no quotidiano de todos nós.

I – COMO LIDAR COM UM CEGO NO DIA-A-DIA

Frequentemente, as pessoas sem deficiência interrogam-se sobre a maneira mais correcta de lidar com cegos. A primeira ideia a reter é *que os cegos são pessoas vulgares*. As suas virtudes, aptidões e defeitos são coincidentes com as das outras pessoas. É incorrecto pensar à partida que o cego é um super dotado ou pelo contrário um atrasado mental.

Na verdade, a maioria dos cegos são pessoas de aptidões médias, o que significa que se enquadram no padrão normal do cidadão comum. Assim sendo, quando estiver a lidar com uma pessoa cega trate-a como trataria qualquer cidadão comum. Fale-lhe directamente e não por interposta pessoa; empregue um tom de voz natural e não pense que ele tem algum grau de surdez. No seu contacto com cegos não substitua as palavras «veja», «olhe» por expressões como «oiça», «apalpe», «verifique».

Também não se coíba de utilizar as palavras cego e cegueira.

A maioria dos cegos frequentaram escolas e têm, em termos de educação e cultura, o mínimo indispensável para aceitar, sem se deixarem traumatizar, o uso das expressões anteriormente indicadas.

É conveniente dar-se a conhecer quando se dirige a uma pessoa cega ou quando entra em qualquer compartimento onde se encontra um cego. Se não souber o seu nome ou por qualquer circunstância não se recordar no momento, toque no seu braço, levemente, para que assim saiba qua a conversa é com ele. Depois de ter conversado com um cego é preciso informá-lo de que se vai retirar. Torna-se extremamente desagradável para um cego continuar a falar para uma pessoa que já não se encontra perto dele.

II – EXPRESSÕES A EVITAR

Evite expressões de piedade porque os cegos, como as outras pessoas, geralmente ressentem-se disso; também é de evitar quaisquer considerações sentimentais acerca da cegueira ou referências a ela como um tormento; não só irrita aqueles que já se adaptaram à sua deficiência como, por outro lado, deprime e aflige aqueles que estão a caminho dela.

Evite também expressões de espanto quando algum cego executar uma das muitas tarefas usuais da vida; é preciso lembrar-se de que, o que é muitas vezes atribuído ao chamado sexto sentido, não é mais de que uma simples utilização de bom senso.

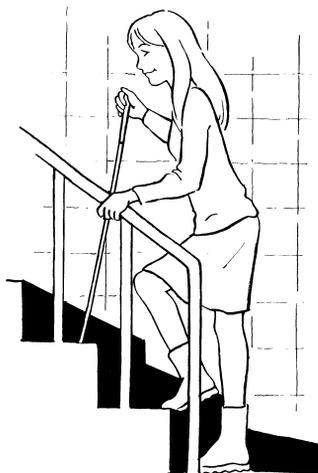
III – FORA DE CASA

Quando conduzir uma pessoa cega não procure com os seus movimentos erguê-la. Muitos cegos preferem agarrar o braço do guia, mas isso nem sempre acontece. Por este motivo convém perguntar à pessoa cega qual a sua preferência.



Quando está a subir para um autocarro ou uma escada, coloque a mão do cego no corrimão, se ele estiver à sua procura. A ajuda desejada varia de acordo com as pessoas. Ajude só na medida em que for necessário.

Quando chega junto a degraus, o cego geralmente gosta de ser informado se eles se encaminham em sentido ascendente ou descendente. Nestes momentos nunca se deve dizer ao cego



quantos degraus vai subir ou descer porque um erro de cálculo pode ocasionar acidentes graves; seja muito escrupuloso quando estiver a indicar o caminho a um cego. Tenha muito cuidado em não se enganar indicando que o caminho é para a esquerda, quando efectivamente é para a direita, ou vice-versa. Um erro desta natureza, que facilmente ocorre, poderá causar grandes percalços ou, em certas circunstâncias, até acidentes.

Deve-se sempre tomar cautela ao fechar a porta de um veículo, quando nele se transporta um cego. Quando se abrir a porta de um veículo, dever-se-á ser cuidadoso em verificar se não vem a passar junto ao mesmo uma pessoa cega, que poderá esbarrar nela.

Quando estiver a conduzir uma bicicleta, moto ou qualquer outro veículo, tome precauções redobradas quando vir alguém munido de uma bengala.

O cego precisa, regra geral, de ajuda para atravessar uma estrada ou uma rua. Quando o atravessar tente seguir a direito sempre que possível. Quando vir algum cego parado junto à borda de um passeio na atitude de atravessar a rua não lhe faça perguntas inúteis como por exemplo «quer atravessar para o outro lado?» Pergunte antes: «precisa de ajuda?».

Também não se deve gritar de longe para um cego com a intenção de alertá-lo para qualquer obstáculo. Só é admissível tal hipótese quando o objecto que eventualmente possa impedir o caminho do cego não seja detectável pela bengala; por exemplo, um toldo colocado a baixa altura.



IV – O CONVIDADO CEGO

Quando convidar um cego para tomar uma refeição em sua casa, na altura da mesma deve deixá-lo cortar os alimentos, a menos que ele dê sinais de precisar de ajuda. Quando lhe servir, por exemplo, vinho, chá ou café não convém encher completamente os copos ou chávenas porque é difícil para o cego conseguir equilibrá-los.



Com um convidado cego, adequadamente ajustado à sua cegueira, não é de ficar preocupado por causa dos móveis e decorações de casa. Basta indicar-lhe o caminho a seguir dentro da mesma, e a posição relativa dos diferentes objectos. A percepção dos cegos é extremamente rápida, o que lhes permite, depois de conhecerem o local, deslocarem-se com toda a facilidade. Não empurre o cego para a cadeira ou sofá; basta pôr a mão dele nas costas ou no braço dos referidos móveis.

Quando oferecer um cigarro a um cego coloque também um cinzeiro junto a ele, indicando o seu local.

É sempre necessário, em locais frequentados por cegos, evitar deixar portas entreabertas, bem como, ao modificar a disposição dos móveis, o cego deverá ser avisado de tais alterações atempadamente.

V – O CEGO E A FAMÍLIA

É no domicílio que o cego se sente mais independente. Aí ele desloca-se à vontade, sabendo correctamente onde está e encontrando os objectos que pretende com a maior facilidade. Não se deve modificar o posicionamento dos objectos sem prévio conhecimento do cego, nem deixar, inadvertidamente, qualquer objecto que possa impedir a livre circulação do cego, o que poderá originar acidentes.

Os familiares de um cego deverão deixá-lo actuar livremente em casa, só lhe prestando ajuda quando solicitada. Não se deve nunca dizer a uma pessoa com deficiência que ela é incapaz de fazer qualquer coisa. Este tem a consciência perfeita do que é capaz e pedirá ajuda quando entender ser caso disso.

Deve-se evitar a superprotecção bem como poupar trabalho aos cegos, pois tal gerará sentimentos de dependência bem como um egoísmo excessivo.

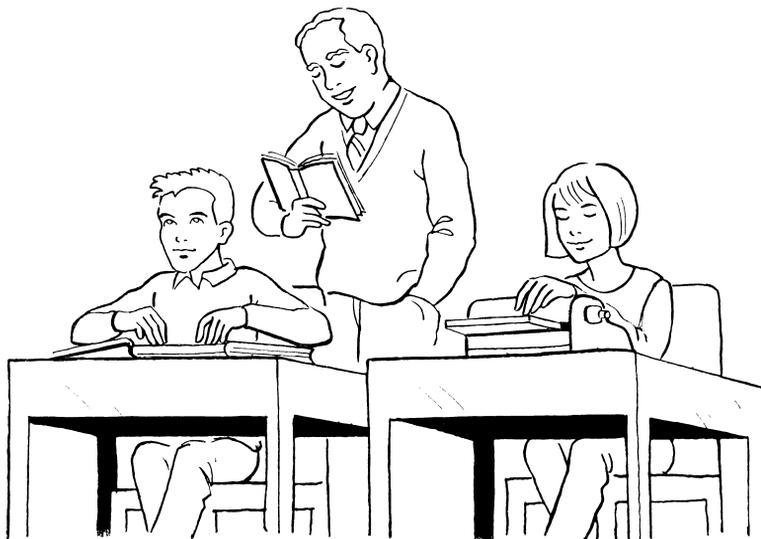
Dever-se-á tomar cautela na cozinha em não deixar objectos cortantes bem como utensílios muito aquecidos sobre o fogão, a bancada, a mesa, etc., porque tal poderá causar graves acidentes à pessoa cega. Também não convém deixar utensílios gordurosos em locais onde o cego se possa encostar, o que implicará ficar com as roupas sujas dando uma má imagem do seu aseo.

O cego deverá ser chamado pelos familiares a participar, dentro das suas possibilidades, nos trabalhos domésticos e não excluí-lo de toda a ajuda só pelo simples facto de não ver. O cego é antes de mais uma pessoa e gosta de sentir que pode ser útil e por tal motivo dever-se-á sempre pedir a sua colaboração. Por exemplo: estando a família sentada à mesa verifica-se que falta um copo; o cego pode perfeitamente ir ao local exacto e trazer o referido utensílio para a mesa.

Pelo que foi dito, é essencial que uma família em que um dos seus membros é deficiente visual, tenha todos os objectos do lar devidamente arrumados em local adequado e fixo, pois este é um passo fundamental para a independência dos cegos no seu domicílio.

VI – O CEGO E A ESCOLA

O professor terá que estar devidamente preparado para acolher entre os seus alunos uma pessoa cega. Deverá ter para com este um comportamento o mais natural possível; isto significa que não deverá superproteger o cego ou, pelo contrário, marginalizá-lo.



O papel do professor assume primordial relevância no que respeita à sensibilização que este deverá desenvolver junto das demais crianças. Deverá chamar-lhes a atenção para o facto de que o companheiro cego é uma criança normal com certas diferenças e limitações, conseqüentemente as crianças deverão tratá-lo de igual para igual, fazendo os possíveis para o integrar nas suas brincadeiras.

É conveniente alertar as crianças para que determinado tipo de palavras ditas causticamente ao cego podem ser extremamente traumatizantes e produzir efeitos psicologicamente negativos que, reflexivamente, poderão implicar fenómenos condicionantes, deformando a sua vida futura.

O professor também deverá aconselhar aos seus alunos determinadas regras de actuação para com os cegos, a fim daqueles adquirirem determinado tipo de comportamento nos seus hábitos diários que lhes facilitará, ao longo da sua vida, um relacionamento mais adequado às necessidades sentidas pelos cegos.

Se se inculcirem determinadas normas no comportamento normal das crianças vulgares, é evidente que, futuramente, as pessoas estarão muito mais qualificadas para actuar ajustadamente quando se lhes depara a necessidade de ajudar uma pessoa cega.