**Uma pessoa cega consegue ler um livro?**

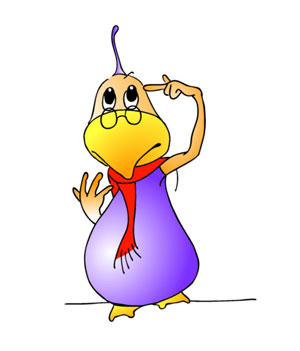


Existem meninos e meninas que não veem o mundo como tu. Alguns não conseguem ver todas as cores, outros confundem algumas cores, outros não conseguem ver sem óculos. Mas existem meninos e meninas que não conseguem ver nada. Se calhar conheces algum ou tens um colega na escola que é cego.

Estes meninos conseguem ter uma vida normal e fazer praticamente tudo o que tu fazes: podem ir à escola, brincar, ler, jogar, crescer, arranjar um emprego, casar e ter filhos. No fundo, não são tão diferentes de ti... apenas o fazem de forma diferente.

Queres saber mais sobre como uma pessoa cega vive o seu dia-a-dia? Como podes ajudar e perceber melhor os meninos cegos? Então acompanha-nos nesta aventura pela internet e encontra as respostas às tuas questões.

Será que…

uma criança cega, consegue ler e escrever como as outras crianças? Porque são cegas ou como ficaram? Como é que se orienta um cego? Os cegos estão sempre tristes por não verem o mundo que os rodeia? E conseguem ir às compras? Como identificam as cores se não as vêm?

Estas são apenas algumas questões para dar início à nossa aventura… queres mais umas sugestões?

* Os cegos sabem usar e distinguir o dinheiro?
* E como combinam as cores da roupa?
* Os cães-guia são como os outros cães? Posso-lhes fazer festas e brincar com eles?
* Devo ajudar um cego a atravessar a rua? E como?
* Como lê um cego o jornal? Consegues pensar em mais questões?

Escreve as tuas perguntas para não te esqueceres de pesquisar as respostas na Internet.

Aqui estão alguns breves dados que vão ajudar-te na tua aventura e a responder a algumas questões. Mas não te esqueças: são apenas alguns dados. Vais ter de procurar na net para encontrares todas as respostas na tua aventura.

Sabias que:

* aproximadamente 1,5% da população portuguesa é cega ou parcialmente cega;
* existem impressoras especiais que imprimem em Braille;
* que os computadores podem ler o que está no ecrã;
* um cão-guia custa, em média, 15.000 euros.

## **Pronto para saber mais?**

Alguma vez puseste uma venda nos olhos e fingiste que não conseguias ver? De certeza que já jogaste à cabra-cega. Quando não conseguias ver provavelmente tropeçaste nas coisas e ficaste confuso em relação à direcção por onde ias. Todavia, se precisasses, conseguias aprender a orientar-te e a estimular os teus outros sentidos.

Muitas pessoas fazem precisamente isso e aprenderam a viver com a dificuldade em ver ou não ver de todo.

Como funciona a visão?

Os teus olhos e o teu cérebro trabalham em conjunto para que possas ver. O olho é composto por diferentes partes como a córnea, a íris, o cristalino e a retina. Todas estas partes trabalham para focar a luz e as imagens. Os teus olhos usam depois uns nervos especiais para enviar essa informação ao cérebro, de modo a que este possa processar e reconhecer o que estás a ver.

Em olhos que funcionam normalmente, este processo é quase instantâneo. Quando isso não acontece, a pessoa pode ter uma deficiência visual ou ser cego. O problema pode afetar apenas um olho ou os dois.

Podes imaginar a cegueira como a escuridão total, no entanto, algumas pessoas cegas conseguem ver pontos de luz ou algumas sombras, mas não distinguem as formas.

O que causa a cegueira?

Os problemas de visão podem desenvolver-se durante a formação do feto. Por vezes, certas partes do olho não se desenvolvem como deveriam. Os olhos da criança podem parecer bem, mas depois o cérebro tem problemas em processar a informação que eles enviam. O nervo ótico (o tal nervo especial) envia a informação para o cérebro, por isso se ele não se desenvolver corretamente o cérebro não recebe as mensagens enviadas.

Os olhos são muito delicados, por isso tens de ter muito cuidado com eles. E se os olhos forem magoados, podes ficar cego ou com algum problema de visão.

E como aprende um cego?

Se um bebé for cego, continua a poder aprender e desenvolver-se normalmente. Mas os pais e professores precisam de ter um cuidado especial na forma como estimulam os sentidos e a aprendizagem. Com a ajuda de especialistas, as crianças vão aprender a usar ao máximo os outros sentidos, de modo a poderem orientar-se, ler, identificar os cheiros, etc.

O tato é especialmente importante para uma pessoa cega. Sabias que existe uma linguagem escrita especialmente para cegos? Chama-se Braille e lê-se com as mãos. Em Braille cada letra é composta por uma série de pontos com relevo que as pessoas sentem com os dedos. Por exemplo, o “A” é representado por um ponto. E existem computadores, programas e impressoras especificas para Braille.

**Gostavas de ver o teu nome em braille?**  
 

Outro sentido muito importante é a audição. Nunca reparaste no barulho que os semáforos para peões fazem quando está verde? É a forma de avisar os cegos que podem ou não atravessar a rua. Experimenta carregar no botão que diz “Leia-me”. Este sitio utiliza uma tecnologia que permite transformar o texto em som. Com equipamento especial um cego pode ler quase tudo.

O melhor amigo do cego

As crianças cegas são ajudadas pelos pais, professores e médicos. Mas quando crescem, alguns deles vão ter mais uma mão amiga – ou uma pata amiga, melhor dizendo – de um cão-guia. Estes cães são treinados para serem os olhos das pessoas cegas. Isto significa que os cães aprendem a estar alerta ao meio envolvente, ajudando a guiar e prevenir o perigo. Não são apenas bons amigos, mas dão aos cegos uma independência quase total, de modo a que possam viver uma vida autónoma.

Vejo o mundo de outra forma..., mas sou uma pessoa

A esta altura já deves ter percebido que, apesar das diferenças, um cego pode levar uma vida normal e fazer coisas extraordinárias em diversas áreas, incluindo a música, as artes e até os desportos. Existem muitos exemplos de pessoas cegas que se distinguiram nas suas áreas. Algumas até já deves ter visto na televisão ou ouviste falar nelas.

## **Sítios para pesquisar**

Ainda existem muitas questões por responder e descobrir. Alguns sítios estão em inglês, por isso pede ajuda aos teus pais ou professores. Cada um dos sítios apresenta uma parte da informação que precisas… e como tudo na internet, vais encontrar outras ligações, outros destinos

[Como funciona o olho humano?](http://pt.wikipedia.org/wiki/Olho_humano)  
Descobre um pouco mais sobre a complexidade do olho humano. Vê as imagens, percebe porque algumas pessoas têm olhos verdes e outros castanhos. E as imagens, como nos chegam ao cérebro?

[ACAPO - Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal](http://www.acapo.pt/)   
Apesar dos cegos conseguirem ter uma vida normal, continuam a ser alvo de discriminação, sobretudo no acesso ao emprego e na forma como podem orientar-se nos espaços públicos. Navega na página da ACAPO e descobre quais as áreas prioritárias, que estudos se estão a realizar, etc.

[Uma linguagem de pontos](http://pt.wikipedia.org/wiki/Braille" \t "_blank" \o "Ligação a sítio externo [Abre em nova janela] - )   
Neste sítio podes ver em pormenor o alfabeto Braille. Sabias que uma pessoa cega consegue ler até duzentas palavras por minuto? Se tiveres um adulto ao teu lado, ou já souberes inglês, podes consultar a [versão inglesa](http://en.wikipedia.org/wiki/Braille), que é bastante mais completa.

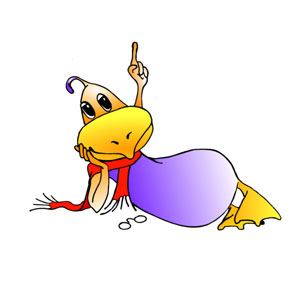
[CDC's Vision Impairment Site](http://www.cdc.gov/ncbddd/dd/ddvi.htm)   
Apesar de estar apenas em inglês, neste site podes encontrar muitas das respostas às tuas questões. Por exemplo:

* + - O que é a cegueira?
    - A cegueira é comum?
    - O que causa a cegueira e se pode ser prevenida;
    - Como podemos melhorar a qualidade de vida das pessoas cegas?
    - Onde posso ir para aprender mais?

[Como ajudar um cego](http://www.inr.pt/uploads/docs/Edicoes/Folhetos/Folheto004.pdf)  
Descarrega este pequeno livro onde podes aprender a ajudar uma pessoa cega, como deves tratá-la, o que deves saber para que ela se sinta bem.

## **Mais sítios divertidos**

Quem disse que aprender não era divertido? Nestes sítios podes aprender enquanto participas nas atividades e jogos ao teu dispor. Mas atenção, alguns destes sítios estão em inglês, por isso já sabes: pede aos teus pais ou professores ajuda. Quem sabe se eles também não aprendem algo novo.

[The Braille Bug](http://www.afb.org/braillebug/)  
A Fundação Americana para os Cegos The American Foundation for the Blind (AFB) desenvolveu este sítio para ensinar às crianças Braille e promover a leitura.

[Center for Disability Information & Referral: Disability Awareness for Youth](http://www.iidc.indiana.edu/cedir/kidsweb/brailleinfo.html)  
Aprende mais sobre Braille e como as crianças cegas o usam para ler e escrever.

## **Pessoas cegas que se distinguiram**

Já sabes que um cego pode fazer e alcançar o mesmo que uma pessoa sem deficiência. Mas nada melhor do que conhecer algumas dessas pessoas e aprender com a sua lição de vida.

[Louis Braille](http://pt.wikipedia.org/wiki/Louis_Braille)  
Conhece melhor quem inventou a linguagem Braille.

[Helen Keller](https://pt.wikipedia.org/wiki/Helen_Keller)  
Lê a história da rapariga que era cega e surda e mesmo assim aprendeu a ler e a escrever.

[Jorge Luís Borges](http://pt.wikipedia.org/wiki/Jorge_Luis_Borges)   
Entra no labirinto da vida de um importante escritor, que nem sempre foi cego, mas que apesar de tudo sempre escreveu e “devorou” livros.

[Ray Charles](http://pt.wikipedia.org/wiki/Ray_Charles)  
Conhece o famoso cantor e pianista que encontrou na música uma forma de expressar os seus sentimentos.

[Erik Weihenmayer](http://en.wikipedia.org/wiki/Erik_Weihenmayer) (em inglês)  
O único cego a chegar ao topo do Evereste, a montanha mais alta do mundo.