



AJUDAS TÉCNICAS PARA O BANHO

Ajudas técnicas são produtos que ajudam as pessoas.



Este texto fala sobre o banho

para pessoas com deficiência motora.

A deficiência motora é quando temos um problema numa parte do corpo.

As pessoas têm dificuldades em realizar alguns movimentos.

Estas pessoas podem usar cadeira de rodas, bengalas e andarilhos.



Neste texto vamos falar de dois assuntos:

- 1) o banho na criança
- 2) o banho no adulto.

O banho na criança

Tomar banho é difícil

para a criança que tem deficiência motora.

É preciso ter atenção a algumas coisas.

A água para o banho deve estar morna.

Morna quer dizer que não está quente nem fria.

É preciso muito cuidado com as crianças

que têm doenças de pele.

Uma doença de pele pode ser a coceira.

Coceira é quando temos comichão no corpo.

A cadeira de banho ajuda as crianças
que não conseguem ficar de pé muito tempo.

Quando lavarem as crianças não as deixem escorregar.

Há vários tipos de cadeiras.



1. Cadeira tipo Paralisia Cerebral

A paralisia cerebral é uma doença.

A pessoa com paralisia cerebral

tem problemas no cérebro

e tem dificuldades em mexer-se.



- A cadeira é fácil de usar.
- Tem cintos e apoia a cabeça.
- Pode ser grande ou pequena, pesada ou leve.
- Podemos pôr a cadeira de banho na banheira e no chuveiro.



2. Cadeira de banho artesanal

A cadeira de banho artesanal

é feita à mão.

- A cadeira é leve e fácil de lavar.
- Pode ser grande ou pequena.
- É pouco segura.
- Não serve para crianças pesadas.
- As costas da cadeira não mudam de posição.
- Não tem apoio para a cabeça.



- Há crianças que têm movimentos involuntários.
- As crianças mexem-se sem querer e não podem usar esta cadeira.

Movimentos involuntários é mover as partes do corpo sem querer.



3. Cadeira de banho com assento longo

Há cadeiras de banho com assento longo que têm muito espaço para sentar.

- A cadeira é de ferro.
- Tem cintos para segurar as pernas e os pés.
- Pode ser usada na praia.
- Ocupa pouco espaço quando está fechada.

O banho dos adultos

O banho dos adultos pode ser mais seguro.

Vamos ver como podemos fazer isso.

1. Temos de escolher bem as torneiras para o banho.



Existem muitos tipos de torneiras.

Há torneiras fáceis de abrir
para as pessoas que têm pouca força
nas mãos.



2. É preciso ter cuidado com a higiene do corpo.

A Higiene tem muitas regras.

Há regras para o banho.

O banho ajuda-nos a ter uma boa saúde.

Podemos usar escovas

para as partes do corpo difíceis de lavar.

Podemos usar

a escova com esponja

para os pés e para as costas.

Também podemos usar a bacia

para a lavagem da cabeça.



3. Há elevadores de banho.



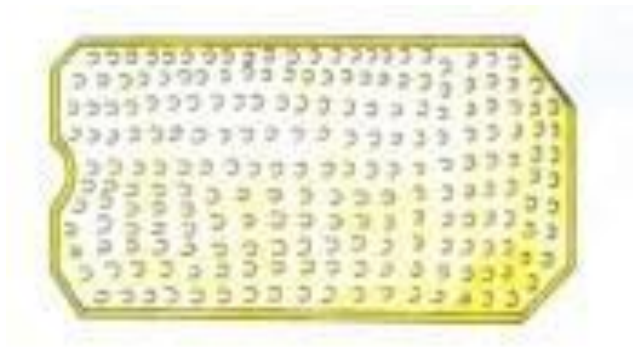
Os elevadores movimentam as pessoas.

Movimentam as pessoas em segurança.

Os elevadores podem ser fixos.

Fixos quer dizer que estão presos na parede.

4. Também podemos usar tapetes antiderrapantes.



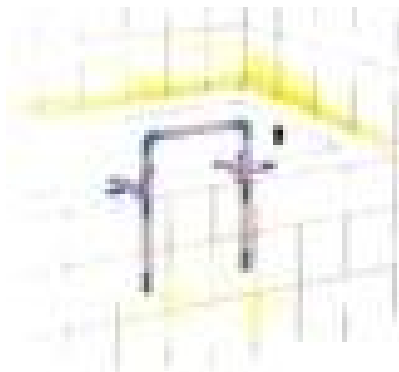
Um tapete antiderrapante não escorrega.

Fica preso no chão da banheira.

Com este tapete não há acidentes
no banho.

Não deixa as pessoas escorregar e cair.

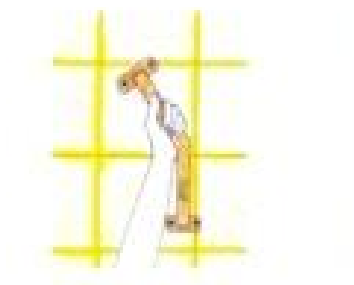
5. Podemos colocar barras de apoio na banheira.



As barras estão presas à parede.

As pessoas seguram-se às barras.

Assim, elas não caem.





6. Há assentos para o banho.

As pessoas sentam-se nos assentos.

Os assentos para o banho ficam
nos lados ou no fundo da banheira.



7. Também há cadeiras rotativas.

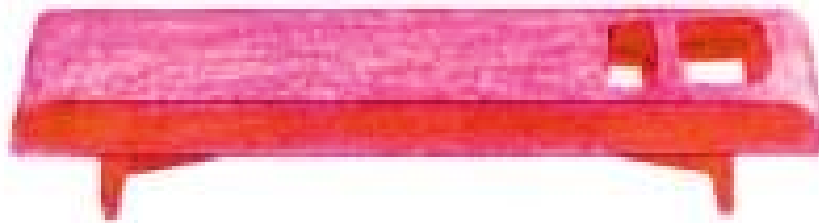
Uma cadeira rotativa tem rodas.

Podemos mexer a cadeira

de um lado para outro.

É fácil de mudar a cadeira de sítio.

A cadeira é feita de materiais diferentes,
como plástico ou pano.



8. Temos também pranchas para o banho.

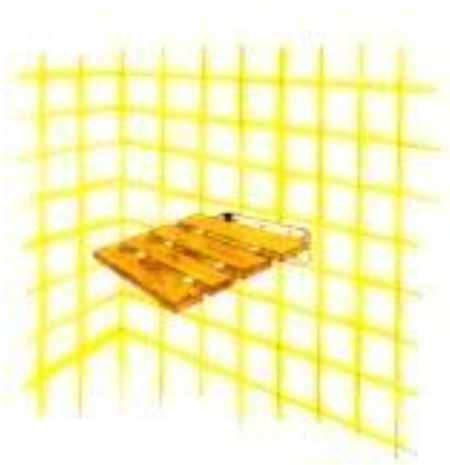
Há pessoas que não conseguem tomar banho em pé.

As pranchas ajudam as pessoas

que não conseguem tomar banho em pé.

As pessoas ficam deitadas na prancha.

A água escorre bem pelo corpo.



9. Existem assentos para o duche.

O duche é um banho de chuveiro.

Os assentos podem ser presos à parede.

Podemos levar os assentos para outros lugares.





10. Também há cadeiras de rodas para o banho.

As cadeiras de rodas de banho têm 4 rodas.

Estas cadeiras são fáceis de mover.

As cadeiras podem ser manuais.

As cadeiras manuais

têm de ser empurradas

por outras pessoas.



As cadeiras podem ser automáticas.

As cadeiras automáticas

são usadas pelas próprias pessoas.

Estas cadeiras são fáceis de limpar.



11. Também se pode tomar banho na cama.

A pessoa fica deitada.

Há outra pessoa que dá o banho
com o chuveiro.

Há pessoas que estão muito doentes.

Nestes casos tomam banho na cama.



Lista de participantes

A tradução para linguagem fácil foi feita por Syoni Barbosa e Yara Delgado.

Elas são alunas no mestrado de Tradução
do Instituto Politécnico de Bragança.

Os consultores foram:

Filipa Vaz

Marco Afonso

Miguel Sifrósio

Lúcia Pereira

e Paulo Sá.

As facilitadoras foram Cátia Brôco e Cláudia Martins.

A Academia dos Santos Mártires em Bragança ajudou-nos na tradução.

A tradução adaptou o livro “Ajudas Técnicas para o Banho”

As autoras são Alda Silveira, Cristina Duarte e Teresa Gaia.

O texto foi tirado da página do Instituto Nacional para a Reabilitação.

A página é: <https://www.inr.pt/folhetos>.

© Logo europeu Leitura Fácil: Inclusion Europe

Mais informações em <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>