



Como ajudar um cego



1 – Como lidar com um cego no dia-a-dia

Os cegos são pessoas normais.

Uma pessoa cega não vê.

As pessoas cegas usam bengalas.

As bengalas servem para ajudar as pessoas cegas.

A pessoa cega tem as mesmas capacidades que as outras.

Quando estiveres a falar com uma pessoa cega
fala para ela.

Usa um tom de voz normal.

Diz sempre quem és.

Diz sempre quem és
quando entrares num espaço onde está uma pessoa cega.
Quando acabares de falar
com a pessoa cega diz que vais sair.

2– Frases que não devemos dizer

Não mostres pena pela pessoa cega.

Os cegos não gostam disso.

Não digas que ser cego é uma tristeza
ou uma desgraça.

Quando uma pessoa cega estiver a cozinhar ou limpar,
não te admires.

3– Fora de casa

As pessoas cegas preferem agarrar o braço
de quem as guia.

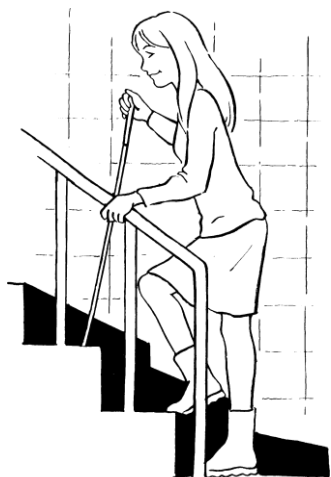
Não agarres a pessoa cega pelo braço
quando a guias.

Pergunta sempre o que a pessoa cega prefere.



Coloca a mão da pessoa cega no corrimão
quando subires para um autocarro ou uma escada.

Devemos avisar a pessoa cega
se as escadas estão a subir ou a descer.



Não digas à pessoa cega quantos degraus vai subir.

Diz com cuidado o caminho à pessoa cega.

Tem cuidado ao fechores as portas do carro
se estiveres com uma pessoa cega.

Tem cuidado ao abrir as portas do carro
para não baterem numa pessoa cega.

Ao conduzir tem mais cuidado
quando vires alguém com uma bengala.

Os cegos usam bengala.



Os cegos precisam de ajuda a atravessar a rua.

Tenta seguir sempre em frente ao atravessar a rua
com uma pessoa cega.

Não grites para avisar a pessoa cega
de um obstáculo.

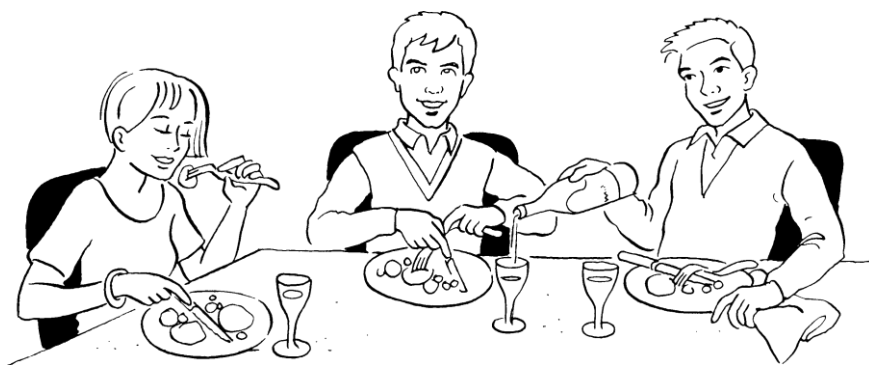
Um obstáculo é algo que corta o caminho
e não deixa passar as pessoas.

Um obstáculo pode ser uma pedra,
um cone ou um buraco.

4– O convidado cego

Não cortes a comida da pessoa cega
quando estiveres a comer com ela.

Nunca enchas o copo da pessoa cega.



Dentro de casa, diz à pessoa cega onde estão os móveis.

Diz o caminho à pessoa cega.

Nunca empurres uma pessoa cega
para uma cadeira ou sofá.

Se a pessoa cega estiver a fumar
coloca um cinzeiro perto dela.

Diz sempre à pessoa cega onde está o cinzeiro.

Evita deixar as portas meio abertas.

Avisa a pessoa cega
se mudares os móveis de lugar.

5– O cego em casa

Em casa de uma pessoa cega
não mudes algo do lugar sem avisar.

Deixa a pessoa cega fazer as coisas em sua casa.

Ajuda só quando for preciso.

Não deixes facas e garfos fora do sítio.

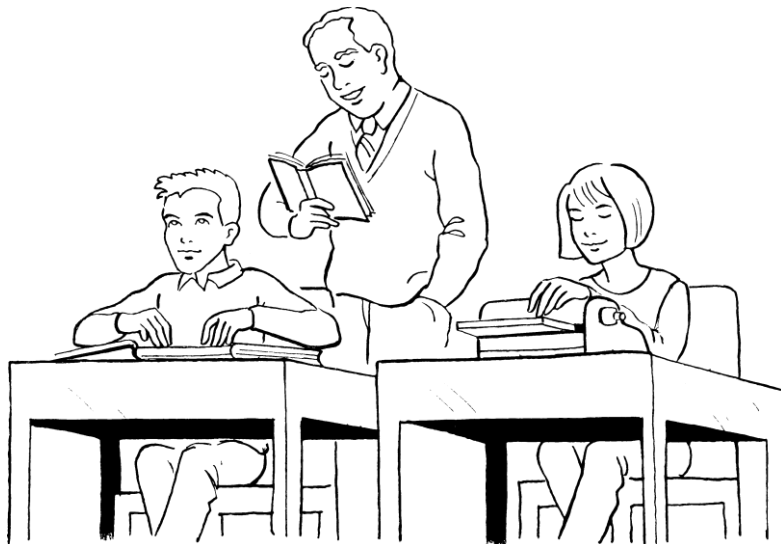
Tem cuidado ao deixar coisas quentes fora do sítio
para não haver acidentes.

Deixa o cego participar nos trabalhos domésticos.

Trabalhos domésticos podem ser limpar a casa,
varrer e lavar a louça.

6– O cego e a escola

O professor deve fazer tudo igual na sala de aula
quando uma pessoa cega está na turma.



Devemos tratar todos da mesma forma.

Deixa a pessoa cega juntar-se às tuas brincadeiras.

Tem cuidado com as palavras que dizes.

Devemos tratar a pessoa cega da mesma forma
que os outros colegas.

Lista de participantes

A tradução para linguagem fácil foi feita por Elisabete Silva e Ricardo Santos.

Eles são alunos do mestrado de Tradução do Instituto Politécnico de Bragança.

Os consultores foram:

Filipa Vaz

Paulo Sá

Marco Afonso

Miguel Sifrósio

e Lúcia Pereira.

As facilitadoras foram Cátia Brôco e Cláudia Martins.

Este projeto teve a ajuda

da Academia Santos Mártires, em Bragança.

A versão para linguagem fácil foi feita com base no texto

“Como ajudar um cego”.

O autor foi o Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência, em Portugal.

Retiramos o texto da internet:

https://www.inr.pt/documents/11309/218027/como_ajudar_um_cego.pdf/0be4751f-5b4c-49e2-b9ba-6fc991bba2cf

© Logo europeu Leitura Fácil: Inclusion Europe.

Mais informação em www.inclusion-europe.eu/easy-to-read