



BAIXA VISÃO

PENSAR

O seu tio acabou de ficar cego. Ele tem 40 anos e é pescador, ele tem dois filhos um com 15 anos e outro com 10 anos.

Que tipo de problemas pensa que ele irá ter? Ele pode manter o seu trabalho? Ele pode cuidar da família? Como pensa que ele se irá sentir?

Existe alguma coisa que possa ser feito para o ajudar?

O QUE IRÁ APRENDER

Quando tiver terminado esta unidade deverá ser capaz de:

- Identificar o que é a baixa visão
- Descrever formas de ajudar pessoas com baixa visão
- Guiar uma pessoa com baixa visão.

O QUE É A BAIXA VISÃO?

- Baixa visão é quando uma pessoa tem uma visão fraca que não pode ser melhorada com óculos, cirurgia ou medicamentos
- Uma pessoa com baixa visão pode ter uma visão central baixa e/ou visão periférica (lateral) baixa
- Visão central reduzida:
 - Definida como acuidade visual inferior a (pior) que 6/18 (20/60) no melhor olho (Figura 1)
 - Afecta a capacidade para efectuar tarefas tais como a leitura e reconhecimento de faces

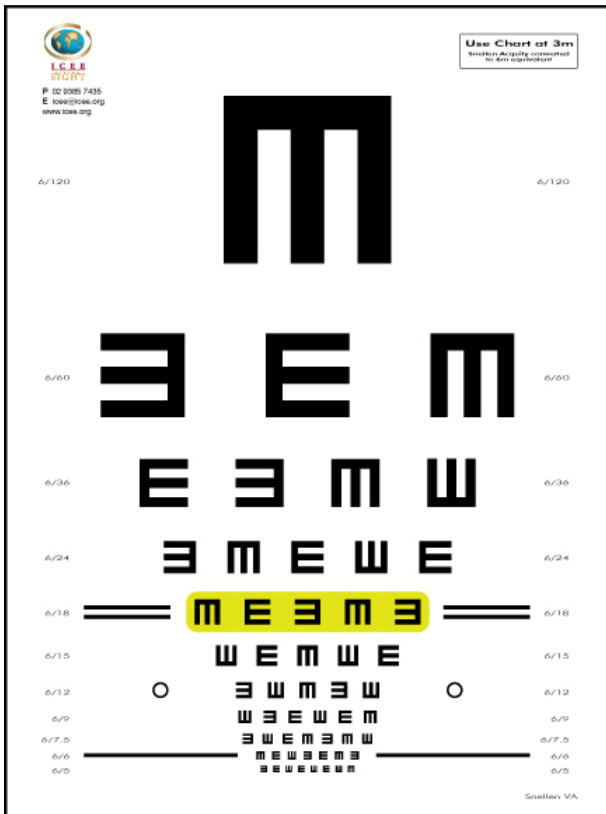


Figura 16-1: Uma pessoa com baixa visão não consegue ver letras mais pequenas que a linha indicada na carta (acuidade visual <6/18)

- Visão periférica (lateral) reduzida:
 - Definida como campos visuais menores que 20 graus em diâmetro (Figura 2 & 3)
 - Afecta a capacidade de deslocamento.

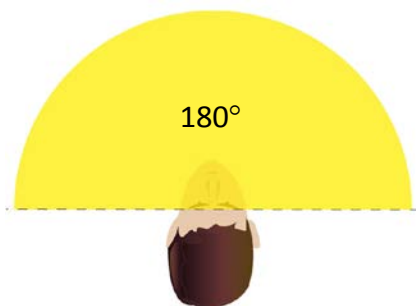


Figura 16-2: Um campo de visão normal com um pouco mais de 180 graus

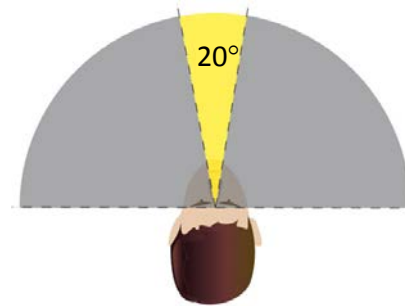


Figura 16-3: Esta pessoa seria legalmente cega com um campo de visão de apenas 20 graus



Cegueira nem sempre significa que a pessoa não vê nada..

Uma pessoa que é legalmente cega pode ser capaz de ver:

- Formas e sombras
- Luz e escuro

PORQUE É QUE A BAIXA VISÃO É UM PROBLEMA?

As pessoas com baixa visão podem sentir muitas dificuldades, incluindo:

- Na escola – na leitura, escrita, reconhecer faces, a comunicar ou a brincar
- No trabalho – na pescar, na cultivo, ao contar, a comunicar e a coser
- Em casa – a cozinhar, a fazer a higiene pessoal, nas compras, a cuidar de crianças
- A deslocar-se – atravessar ruas, identificar o autocarro, movimentar-se na multidão
- Tempos livres – praticar desporto, jogos de tabuleiro, ver TV e filmes, a ler.

As pessoas com baixa visão são muitas vezes afastadas de forma desnecessária destas actividades do dia-a-dia.



Mesmo que não consiga melhorar a acuidade visual de uma pessoa com baixa visão, nós podemos fazer coisas que tornam a vida desta pessoa mais simples.

COMO É QUE EU POSSO AJUDAR ALGUÉM COM BAIXA VISÃO?

- Pense primeiro na pessoa e só depois na incapacidade visual:
 - Esteja confortável junto à pessoa com baixa visão
 - Fale pausadamente e com volume normal
- A maioria das pessoas com incapacidade visual aprendeu a fazer a maioria das coisas por elas próprias
- Existem alturas nas quais necessitam de um pequena ajuda.

| | |
|------------------------------|--|
| O QUE DEVO PERGUNTAR? | <p>Pergunte sempre à pessoa se necessita ajuda, pergunte como pode ajudar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tem alguma dificuldade com alguma das tarefas que gostaria de fazer ou necessita fazer? • Tem alguma dificuldade em se deslocar? • Gostaria de tomar conhecimento sobre ajudas e técnicas de baixa visão de forma a efectuar as tarefas que necessita e gostaria de fazer? |
| O QUE DEVO FAZER? | <p>Encaminhar para um exame ocular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para verificar se é uma condição com tratamento • Uma pessoa com baixa visão pode beneficiar de óculos com potências muito elevadas <p>Encaminhar para uma clínica de baixa visão se estiver disponível para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Um exame ocular • Prescrição com ajuda de baixa visão • Treino e acompanhamento para ajudar a efectuar tarefas de diárias <p>Se não for possível encaminhar a pessoa para uma clínica de baixa visão, a informação abaixo sobre ajudas de baixa visão, técnicas e treino de como guiar uma pessoa com baixa visão podem ser úteis.</p> <p>Aconselhamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pode tornar a sua comunidade um local mais seguro ao falar com os líderes da comunidade de forma a mudar coisas que podem por em perigo pessoas com baixa visão. |

TÉCNICAS PARA AJUDAR PESSOAS COM BAIXA VISÃO

Existem forma de fazer com que as coisas sejam mais fáceis de ver, tais como:




- Aproximando-se do objecto
- Utilizando contraste de forma a tornar algumas tarefas mais fáceis (Figura 4)
- Ter boa iluminação, mas deslumbramento reduzido
- Certificar-se que a luz está direccionada para a tarefa, e não a incidir nos olhos
- Evitar superfícies com muitas reflexões
- Utilizar um chapéu e óculos de Sol para reduzir o deslumbramento
- Utilizar outros sentidos como a audição e o toque
- Utilizar marcadores tácteis (tal como pontos de velcro) para marcar pontos tais como fechaduras.






Figura 16-4: Identificar comida (tal como açúcar) num prato é mais simples se existir contraste de cor

AJUDAS DE BAIXA VISÃO

Ajudas de baixa visão são ferramentas que tornam os objectos mais fáceis de ver, de forma a ajudar a melhorar o dia-a-dia das pessoas com baixa visão.

| TIPO DE AJUDA DE BAIXA VISÃO: | ACTIVIDADES PARA AS QUAIS PODE SER ÚTIL: |
|---|--|
|  <p>Óculos com uma adição de potência elevada [fotografia cortesia de Aravind Eye Hospital, Low Vision Clinic: ICEH]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Óculos com adição elevada podem ser úteis para tarefas de perto ▪ Eles podem permitir um campo de visão amplo • Eles podem ter um prisma incorporado, para ajudar a reduzir o cansaço ocular | <p>Tarefas de perto tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leitura • Escrita |
|  <p>Magnificadores de mão [fotografia cortesia de Sarah Squire: ICEH]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Os magnificadores de mão são bastante populares, visto que são muito simples de utilizar, muito leves e não são caros • Fazem com que o objecto ou as palavras pareçam maiores mais negras, para as tornar mais fáceis de ver | <p>Normalmente melhores para tarefas que não sejam muito prolongadas, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ler rótulos em frascos de medicação • Ver preços numa loja • Ver dinheiro |
|  <p>Magnificadores com suporte [fotografia cortesia de Margreet Hogeweg: ICEH]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Os magnificadores com suporte são fáceis de manter estáveis e de segurar • Eles estão posicionados directamente no objecto para o qual a pessoa está a olhar | <p>Tarefas de duração curta, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leitura ou escrita • Coser • Trabalho manual ou passatempos |

| | |
|---|---|
|  <p>Magnificadores de cabeça ou com suporte nos óculos</p> <ul style="list-style-type: none"> As tarefas são simplificadas porque a pessoa não necessita segurar os óculos magnificadores | <p>Tarefas nas quais a pessoa necessita ter as duas mãos livres, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabalhos manuais e hobbies Coser |
|  <p>Telescópio</p> <p><i>[fotografia cortesia de UNIFESP-B Brazil: ICEH]</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Ambos dispositivos monolulares e binoculares podem ser úteis para pessoas com baixa visão Útil para observar objectos que estão longe | <p>Útil para olhar para objectos que estão longe tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar sinais de trânsito e números de autocarro Ler no quadro nas aulas |
| <p>Televisão em Circuito Fechado (CCTV)</p> <ul style="list-style-type: none"> Utiliza uma câmara de vídeo para projectar uma imagem ampliada de um objecto num ecrã de televisão | <p>Pode ajudar a efectuar muitas tarefas diferentes, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Olhar para o quadro da escola Ler ou escrever Ver fotografias Trabalhos manuais ou passatempos |
|  <p>Bengala Branca</p> <ul style="list-style-type: none"> Útil para ajudar a direccionar a pessoa quando anda ou ao deslocar-se | <p>Deslocar-se de forma mais segura</p> <ul style="list-style-type: none"> Dar a conhecer às outras pessoas que esta pessoa tem um problema com a sua visão |

GUIAR ALGUÉM COM BAIXA VISÃO



Pergunte sempre se pode ajudar .

- Pergunte se a pessoa necessita ajuda
- Mantenha-se próximo da pessoa
- Toque a parte posterior da mão da pessoa com a parte posterior da sua mão
- Deve ter o seu braço relaxado ao seu lado, de forma que a pessoa o possa segurar mesmo acima do seu cotovelo
- A pessoa deve manter-se a seu lado, cerca de um passo atrás
- Notar que nem todas as pessoas com baixa visão querem ser guiadas desta forma – assim deve sempre perguntar se esta é a forma correcta para eles
- Quando se aproximar de um local estreito (tal como um entrada de porta), desloque o seu braço guia para trás das suas costas
 - A pessoa irá deslocar-se atrás de si
 - Se não o fizer, diga-lhe o que está a acontecer
 - Após passar pelo espaço, desloque o seu braço novamente para o seu lado.

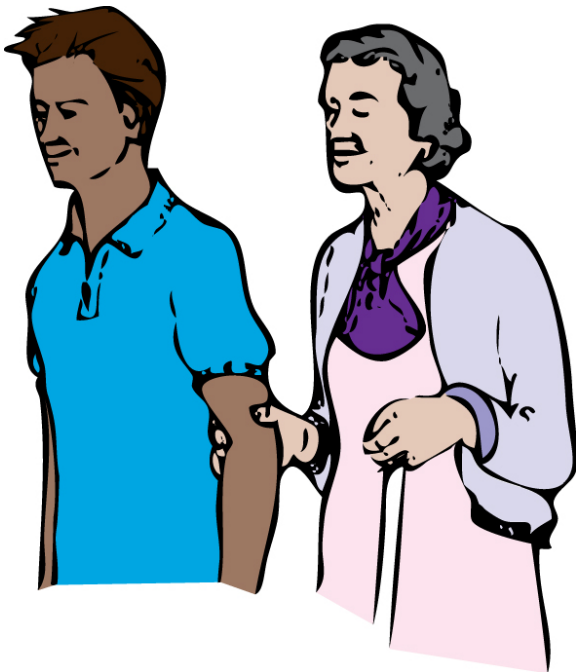


Figura16-5: Guiar uma pessoa com baixa visão

Se necessitar de trocar de lado:

- Indique à pessoa
- Pare antes de trocar de lado
- A pessoa pode posicionar a sua mão nas suas costas antes de deixar o seu braço
- Então a pessoa pode-se mover e segurar o seu braço

Se se aproximar de uma porta fechada:

- Diga à pessoa se a porta está aberta na direcção dela ou na direcção oposta
- Atravesse a portada com a pessoa no mesmo lado das dobradiças da porta

Se se aproximar de umas escadas:

- Guie a pessoa para as escadas na perpendicular, não com um ângulo
- Diga à pessoa se as escadas são a subir ou a descer
- Deixe que a pessoa utilize o corrimão
- Certifique-se que está um degrau em frente da pessoa
- Pare e diga à pessoa quando é que chegou ao fim das escadas

Se caminhar ao longo de uma estrada:

- Guie a pessoa até ao bordo da estrada directamente (na perpendicular)
- Não atravesse a estrada em ângulo.

ORGANIZAÇÕES DE BAIXA VISÃO

- Estas organizações podem ajudar as pessoas com baixa visão através:
 - Fornecendo ajudas de baixa visão
 - Educando as pessoas em como utilizar ajudas de baixa visão
 - Dando-lhes indicações como se deslocar
 - Aconselhando e dando apoio
- Encontre organizações locais que podem ajudar pessoa com baixa visão na sua comunidade
- Refira as pessoas para estas organizações se elas tiverem baixa visão ou forem cegas.

SUMÁRIO – BAIXA VISÃO

O QUE É A BAIXA VISÃO?

- Baixa visão é quando uma pessoa tem uma visão fraca que não pode ser melhorada com óculos, cirurgia ou medicamentos.

AJUDAR ALGUÉM COM BAIXA VISÃO

- Pergunte se a pessoa necessita ajuda
- Sinta-se confortável com a pessoa
- Penso na pessoa primeiro e em segundo na baixa visão
- Encaminhe para uma exame ocular
- Fale com os líderes da comunidade de forma a tornarem as coisas mais seguras para as pessoas com baixa visão

O QUE PODEMOS FAZER DE FORMA A TORNAIS AS COISAS MAIS FÁCEIS DE VER?

- Recomendar a utilização de ajudas de baixa visão
- Técnicas para melhorar qualquer visão residual tais como:
 - Bom contraste
 - Luz incidente na tarefa
 - Chapéu e óculos de Sol para reduzir o deslumbramento
 - Usar marcadores táteis.

O QUE MAIS PODEMOS FAZER?

- Encaminhar a pessoa para uma organização de baixa visão que será capaz de lhe fornecer ajuda.

PERGUNTAS DE AUTO-AVALIAÇÃO

1. Indique três coisas que alguém com baixa visão possa ter problemas em fazer:

2. Indique três técnicas simples para tornar as tarefas diárias mais simples para pessoas com baixa visão:

3. Porque motivo é que algumas pessoas com baixa visão utilizam uma bengala branca?

4. Indique pelo menos três tipos de ajudas de baixa visão e para que tipo de tarefas eles podem ser úteis:

5. O que é que significa quando diz que alguém é legalmente cega?
