



USAR A VISÃO RESIDUAL E FUNCIONAL PARA ALCANÇAR UMA VIDA INDEPENDENTE

AUTOR (ES)

Hasan Minto: Brien Holden Vision Institute, Paskistan

REVISÃO DE PARE (S)

Jill Keefe: Centre for Eye Research Australia (CERA), Melbourne, Australia

INTRODUÇÃO

Este capítulo inclui uma revisão de:

- O que é o funcionamento visual
- Como melhorar o funcionamento visual
- O que é a visão residual
- Chave para uma vida independente
- Classificação das actividades de vida diária
- Passos básicos para uma vida independente
- Formas de conseguir a independência

O QUE É FUNCIONAMENTO VISUAL?

O funcionamento visual é a utilização da visão para funções específicas. As capacidades visuais funcionais são muito importantes e são necessárias para executar actividades do quotidiano. A diferença como as pessoas usam a visão geralmente não está relacionada com as medidas de acuidade visual de longe ou perto . Uma pessoa pode ter uma visão muito fraca, não suficientemente boa para tarefas de detalhe como costura, tecelagem, escultura ou leitura, mas pode ser capaz de ver e de se manter longe de objectos para que ele/ela se possa movimentar com segurança. A visão funcional pode ser melhorada com a formação. Muitas pessoas podem aprender a fazer melhor uso da sua baixa visão e podem funcionar de forma eficiente com apenas uma pequena quantidade de informação visual. A impressão e os objectos podem ser reconhecidos quando eles estão desfocados ou apenas partes deles podem ser vistos .

O funcionamento visual desempenha um papel muito significativo na promoção de uma vida independente em pessoas com baixa visão. Se uma pessoa com baixa visão, quer tenha uma baixa visão leve, moderada, severa ou profunda, for dada uma formação adequada das suas competências visuais, ele/ela vai certamente mostrar um melhor desempenho nas suas actividades do quotidiano e aproximar-se mais de uma vida independente

**O QUE É FUNCIONAMENTO VISUAL? (CONT.)**

CAPACIDADES VISUAIS USADAS PARA MELHORAR O FUNCIONAMENTO VISUAL	<ul style="list-style-type: none">• Fixação• Seguimento• Varrimento• Discriminação de objectos• Discriminação detalhada de objectos• Discriminação detalhada nas fotos• Identificação e percepção de padrões, números e palavras
FIXAÇÃO (consciência e atenção aos objectos)	Encontrar um objecto ou alvo e olhar continuamente para o mesmo, ou enquanto for preciso para estar familiarizado com ele, ou para o reconhecer.
SEGUIMENTO (controle dos movimentos oculares)	Seguir objectos em movimento com os olhos e a cabeça.
VARRIMENTO (controle dos movimentos oculares)	Movimento exacto dos olhos de um objecto para outro
DISCRIMINAÇÃO DE OBJECTOS	Reconhecimento correcto de objectos diferentes a partir de uma estrutura geral ou de um contorno.
DISCRIMINAÇÃO DETALHADAS DE OBJECTOS (para identificar acções e correspondência de objectos)	Identificação das características dos objectos.
DISCRIMINAÇÃO DETALHADA NAS IMAGENS	Obtenção de conhecimento de imagens. As imagens podem ser contornos simples ou imagens difíceis e detalhadas. As características básicas nas fotos têm que ser identificadas para entender o tema da imagem.
IDENTIFICAÇÃO E PERCEPÇÃO DE PADRÕES, NÚMEROS E PALAVRAS	Correspondência de letras ou números pelas suas características semelhantes ou dissemelhantes. Não requer a leitura, mas é uma competência muito importante para a leitura. Uma pessoa com baixa visão pode não ser capaz de progredir em todas as etapas sem formação especial. Algumas competências não podem ser alcançadas (por exemplo controle de objectos em movimento), mas a pessoa ainda pode progredir para etapas posteriores.
EXERCÍCIOS DE COMPETÊNCIAS VISUAIS PARA UM MELHOR DO FUNCIONAMENTO VISUAL	<ul style="list-style-type: none">• Exercícios de fixação• Exercícios de seguimento• Exercícios de varrimento• Exercícios de detecção pontual



O QUE É A VISÃO RESIDUAL?

As pessoas devem estar familiarizadas como fazer melhor uso da sua visão residual – visão útil. Orientação, aconselhamento, reabilitação, formação para realizar diferentes tarefas e modificação do meio envolvente, ou seja, mudar de tamanho, distância, cor, iluminação e contraste de coisas que são usadas nas actividades de vida diária, pode ter um efeito muito útil e estimulante sobre o desempenho do quotidiano de uma pessoa com baixa visão na vida cotidiana. As ajudas de visão baixa também podem ser úteis. Para incentivar o usar da visão residual, as informações necessárias sobre cada pessoa com baixa visão são:

- Acuidade visual (perto e longe)
- Visão de cor
- Campo Visual
- Visão dia
- Visão noturna
- Iluminação preferencial
- Sensibilidade de contraste
- Como a pessoa é capaz de usar a visão para fins particulares

Em segundo lugar, os recursos que afetam o quão bem uma pessoa pode ver e reconhecer objectos são:

- Familiaridade
- Distância
- Tamanho
- Detalhes ou simplicidade
- luz
- Contraste
- Cor
- Mobilidade
- Complicação
- Posição
- Tempo dado

CHAVE PARA UMA VIDA INDEPENDENTE

Até recentemente, as pessoas com baixa visão têm sido consideradas 'cegas'. O comportamento da sua comunidade em relação a eles era protector ou negligente. Esta atitude da sociedade era muito desfavorável e desanimadora. Uma pessoa com baixa visão não é cega. Cegueira significa ausência total de visão, ou seja, nenhuma percepção de luz (NPL), enquanto que, em baixa visão, o paciente tem alguma visão residual que pode ser usada.

Uma pessoa com baixa visão não deve ser negligenciada mais nem ser mais protegida. A atitude da comunidade (família, parentes, amigos, professores etc.) deve ser muito equilibrada. Pessoas com baixa visão são aqueles que podem levar uma vida independente em grande medida, desde que consigam fazer melhor uso da sua visão residual aquando da realização de várias actividades diárias.



CLASSIFICAÇÃO DAS ACTIVIDADES DA VIDA DIÁRIA

De acordo com as suas necessidades individuais, pessoas diferentes têm diferentes actividades a realizar no quotidiano; portanto nós classificámos actividades diárias em categorias, como segue:

- Actividades de rotina
- Actividades educativas
- Actividades domésticas
- Actividades recreativas
- Actividades de autocuidados e de cuidados de saúde
- Actividades ao ar livre
- Actividades sociais

ACTIVIDADES DE ROTINA	<ul style="list-style-type: none">• Orientação e mobilidade• Jantar• Reconhecer faces/objectos• Procurar algo• Medir algo• Ver as horas• Fazer marcações no telefone
ACTIVIDADES EDUCATIVAS	<ul style="list-style-type: none">• Leitura• Escrita• Correspondência• Desenhar• Trabalhando fora de um quadro preto• Deslocar-se em sala de aula e na escola• Interação com os companheiros da turma, amigos e professores
ACTIVIDADES DOMÉSTICAS	<ul style="list-style-type: none">• Limpar e limpar pó• Lavar (roupas e utensílios)• Cozinhar• Descascar e corar legumes e frutas• Passar roupa a ferro• Coser e fazer malha
ACTIVIDADES RECREATIVAS	<ul style="list-style-type: none">• Actividades dentro de casa• Actividades ao ar livre• Ver TV• Ler (livros, revistas, romances, jornais etc.)
ACTIVIDADES DE AUTO CUIDADOS E CUIDADOS DE SAÚDE	<ul style="list-style-type: none">• Vestir• Pentear• Maquilhar• Medir a temperatura• Medição de unidades de insulina
ACTIVIDADES AO AR LIVRE	<ul style="list-style-type: none">• Fazer compras• Usar pontos de referência• Viajar• Funções nas quais participa



CLASSIFICAÇÃO DAS ACTIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (CONT.)

ACTIVIDADES SOCIAIS	<ul style="list-style-type: none">• Interação social• Visitar familiares/amigos• Entreter convidados• Servir• Participar em quaisquer actividades de interior e exterior
----------------------------	--



PASSOS BÁSICOS PARA UMA VIDA INDEPENDENTE

A fim de evitar e superar algumas das dificuldades enfrentadas por pessoas com baixa visão durante vários tipos de actividades do quotidiano, alguns factores básicos devem ser consideradas e implementados. Para promover a vida independente em pessoas com baixa visão, esses factores são discutidos abaixo.

AUTO-CONSCIÊNCIA (conhecimento e sentimentos sobre a visão)	<p>Sentimentos da pessoa sobre a sua visão ou seja, se ele(a) considera:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ser cego• Ter alguma, mas não uma visão normal• Ter uma visão normal <p>Sugestões:</p> <ul style="list-style-type: none">• A pessoa deve ser corretamente informada sobre a diferença entre a visão normal, baixa visão e cegueira• A pessoa e seus familiares devem estar cientes dos resultados da avaliação visual• A pessoa deve ser corretamente informada sobre a sua fraca visão e se esta é utilizável no que respeita às actividades diárias• Ele/ela deve ser corretamente informada sobre as implicações de campos visuais restritos, os efeitos de fraco contraste ou um problema com a visão de cor, se necessário• Ele/ela deve receber sugestões para melhorar o seu funcionamento visual. Por exemplo:<ul style="list-style-type: none">○ Trabalhando com a melhor luz○ Aproximar-se de objectos para os ver melhor○ Usar objectos com bom contraste○ Permitir muito tempo para fixação
AUTO-CONFIANÇA (usar da visão para a obtenção de informações)	<p>Indica se a visão é usada para saber mais sobre o ambiente e quais as actividades estão a decorrer, ou se a pessoa espera que lhe seja indicado.</p> <p>Sugestões:</p> <ul style="list-style-type: none">• A pessoa deve ser incentivada a usar a sua visão para estar ciente do que está a acontecer e encontrar pessoas ou objectos• A sua atenção deve ser atraída e direccionada para ver actividades• A pessoa deve ser encorajada a olhar para o objeto e chegar a ele, ao invés de lhe ser dado na sua mão• A pessoa deve ser ensinada como o usar o contraste e saber a posição dos objectos pode ajudar a mover-se em segurança e no meio envolvente.• A pessoa deve ser incentivada a fazer uso efectivo dos outros sentidos, quando combinado com a visão. Por exemplo, ouvir o que está acontecer para assim encontrar onde procurar, ou usar toque para sentir um objecto inteiro e, em seguida, olhar para as partes
CONSCIÊNCIA DO MEIO ENVOLVENTE	<p>Refere se a visão tem sido usada para explorar e aprender sobre os objectos comuns usados pelas pessoas na comunidade, observando comportamentos e fazendo perguntas.</p> <p>Sugestões:</p> <ul style="list-style-type: none">• A pessoa deve perguntar a pessoas invisuais para explicar e descrever objetos e coisas que estão a ocorrer• A pessoa deve ser encorajada a olhar atentamente para os objetos no meio envolvente. Os objetos devem ser descritos, enquanto a pessoa observa. Para objetos que estão muito longe, que são muito grandes ou perigosos, que não podem ser vistos de perto, devem ser descritos em palavras que a pessoa possa compreender tendo em conta o que ele/ela viu antes e já compreende• Deve-se mostrar à pessoa onde as coisas são mantidas em casa, na escola, no lugar de trabalho e nas lojas.

**PASSOS BÁSICOS PARA UMA VIDA INDEPENDENTE (CONT.)**

INDEPENDÊNCIA	<p>Como a pessoa pode usar a visão para levar a cabo algumas ou todas as actividades que outras pessoas executam sem ajuda especial, e como a audição e o tacto são usados para ajudar.</p> <p>Sugestões:</p> <ul style="list-style-type: none">• A pessoa deve ser encorajada a participar em todas as actividades da família e comunidade e deve ser garantido que a pessoa estará segura e será ajudada por outros somente quando necessário• Pedir a pessoas no grupo para descrever o que ele/ela está a fazer ou vai fazer. Por exemplo, ele/ela deve dizer a uma pessoa com baixa visão, quando ele entra ou sai da sala, uma vez que a pessoa com baixa visão pode não estar ciente de qualquer outra pessoa nas proximidades ou numa divisão• Uma pessoa conhecida deve conduzir uma demonstração das actividades e tarefas a serem executadas pela pessoa com baixa visão. Deve ser descrito o que fazer e como.
ILUMINAÇÃO	<p>Refere-se à luz natural ou artificial, dentro de um edifício e fora. A quantidade e a direção da luz são essenciais para o melhor funcionamento visual. A quantidade de luz não pode estar a ser sempre alterada. Uma pessoa pode deslocar-se para diferentes posições para ajustar a quantidade de luz vinda da luz solar directa para sombra, ou de uma posição sombria para uma com mais luz.</p> <p>Sugestões:</p> <p>Algumas pessoas com baixa visão enfrentam problemas com demasiada luz - eles estão melhor em áreas com sombra. Se eles precisam de estar ao sol, devem tapar os olhos com as mãos, guarda-chuva ou usar um chapéu.</p> <ul style="list-style-type: none">• Algumas pessoas têm problema com pouca luz. Se uma pessoa tem de trabalhar no interior, é melhor para ele/ela sentar-se perto de uma janela ou uma porta para usar a luz, mas ele não deve estar de frente para a janela• Pessoas com determinadas condições visuais são quase cegas à noite ou com pouco luz. Podem não ter visão suficiente para se deslocar em segurança e de forma independente ou fazer actividades normais que poderiam ser feitas durante o dia. Podem necessitar ajuda extra para se deslocar em segurança à noite - poderiam usar uma tocha ou lanterna.• Como a direção da luz tem um efeito sobre o desempenho de pessoas com baixa visão, é melhor ter a luz vinda de trás e de lado, em vez de frente. A pessoa deve ter luz a incidir sobre o trabalho a ser realizado.
CONTRASTE	<p>Se houver um bom contraste entre o objeto e o fundo, o objeto será mais fácil de ver. Por exemplo, acessórios coloridos luz sobre uma mesa de cor escura são mais fáceis de ver do que acessórios escuros numa mesa de cor escura. Um fraco contraste leva a um mau desempenho. Exemplos de fraco contraste são animais que são de cor igual ou semelhante ao seu meio envolvente, como um gafanhoto.</p> <p>Sugestões:</p> <ul style="list-style-type: none">• A pessoa deve sempre usar objectos escuros num fundo claro ou vice-versa
VISÃO DE CORES	<p>O uso correto ou conhecimentos de cor, sendo importante em algumas situações, por exemplo, seleccionando e combinando cores. Certas cores são usadas para decorar objectos e pessoas.</p> <p>Sugestões:</p> <ul style="list-style-type: none">• As cores devem ser nomeadas com precisão. Se isso não for o caso, a pessoa deve ainda ser capaz de trabalhar com objectos coloridos, escolher diferentes cores e fazer e correspondência de cores semelhantes• A pessoa deve saber as cores dos objectos, a fim de os encontrar sem qualquer dificuldade. Por exemplo, saber a cor da roupa de uma pessoa pode ajudar na identificação de uma pessoa.



FORMAS DE ALCANÇAR A INDEPENDÊNCIA

A seguir estão algumas sugestões de diferentes técnicas para ajudar a alcançar a independência:

ACTIVIDADES DE ROTINA	<ul style="list-style-type: none">• Obter completa familiaridade com o ambiente, ou seja, conhecer a configuração, como tudo é organizado e onde cada objeto está colocado.• Aplicar técnicas de proteção (corpo superior e inferior) e técnica enquanto se desloca no interior do edifício.• Usar ma bengala branca com técnica diagonal e aplicar técnicas de discriminação de mãos e pés ao subir e descer escadas e ao deslocar-se ao ar livre.• Usar telescópios para ver facilmente objectos longe• Usar outros sentidos, ou seja, ouvir, cheirar e tocar o máximo possível para entender o que está a acontecer no meio envolvente.• Usar louças claras e de alto contraste – Coloque sempre louças coloridas em individuais de cores claras ou louças de cor clara em individuais de cor escura; da mesma forma coloque alimentos coloridos em tigelas e pratos escuros, por exemplo, arroz num prato escuro• Mergulhe a ponta do dedo num copo enquanto verte água no mesmo. Quando sentir a água tocar a ponta do dedo, pare de verter, significa que o copo está quase cheio• Ao verter chá/café, sinta a temperatura da parte externa de um copo com o dedo. Como o nível sobe para a boca do copo, pare de verter.• Usar o sentido do olfacto para reconhecer um prato• Usar um telescópio prescrito para reconhecer rostos e objectos• Usar o sentido da audição para reconhecer qualquer pessoa pela voz e sentido do tacto para reconhecer qualquer objeto, sentindo as suas partes com as mãos• Usar técnicas de proteção e técnicas de discriminação, para encontrar e escolher qualquer objeto que esteja no chão.• Usar fita métrica tátil ou régua para medir.• Usar o telescópio / Lupas para ver as horas ou use relógios de alto contraste ou que digam as horas.• Usar telefones grandes e de alto contraste
ACTIVIDADES EDUCATIVAS	<ul style="list-style-type: none">• Sentar-se perto da janela ou na luz adequada (não encarar a luz de frente)• Usar lupas prescritas• Usar uma lâmpada para iluminação adequada, um suporte de leitura para postura confortável e outros dispositivos para leitura (mencionado no capítulo 4)• Usar letras a negrito, canetas de feltro pretas e outros dispositivos para escrever• Usar o telescópio prescrito para trabalhar fora de quadro preto• Pedir ao professor para repetir verbalmente o que ele escreve no quadro depois de escrever• Usar papéis de gráfico grandes e escuros• Usar canetas ou marcadores para desenhar ângulos ou imagens• Traçar sobre imagens ou formas com uma caneta de escura• Familiarizar-se com a sala de aula, sua configuração, a disposição e o conteúdo• Familiarizar-se com todas as formas, áreas e partes da escola através de visitas guiadas à mesma.• Pedir a alguém para lhe demonstrar tudo sobre a sua sala de aula e a escola, de forma correcta e completa• Desenvolva relacionamentos agradáveis e amigáveis com os companheiros de turma, amigos e professores. Não se sinta hesitante para interagir com eles. Não se sinta envergonhado para falar sobre a sua deficiência e os problemas que enfrenta devido mesmo. Desta forma podem compreendê-lo e sentir-se felizes em cooperar e ajudar sempre que precisar de sua ajuda

**FORMAS DE ALCANÇAR A INDEPENDÊNCIA (cont.)**

ATIVIDADES DOMÉSTICAS	<ul style="list-style-type: none">• Usar o sentido do tacto na limpeza, varrer, lavar e limpar pó• Familiarizar-se com cada objeto e com os seus lugares permanentes• Encontre todas as manchas antes de lavar qualquer coisa usando lupas e tenha em mente as partes onde estão as manchas e, em seguida, lave as partes cautelosamente.• Usar sempre um isqueiro para acender uma chama• Mantenha-se a uma distância do fogão ou forno quando colocar algo sobre o fogo ou enquanto estiver a cozinhar• Usar panelas esmaltadas brancas para cozinhar os alimentos, a fim de aumentar o contraste de alimentos serem cozidos no mesmo• Usar panelas com interior preto para ferver o leite. Vai dar bom contraste• Usar chaleira com apito para ferver a água. A sua função é dar o som que a água começa a ferver• Usar tábua de vegetais; branco de um lado e preto do outro. Cortar legumes de cor clara no lado escuro e vegetais cor escura do lado branco para aumentar o contraste e tornar a tarefa fácil e visível• Usar ferramentas de cozinha coloridas, assim são fáceis de encontrar e facilmente visíveis• Rotular todos os frascos que contêm especiarias e cereais com nomes ou com sinais, a fim de os reconhecer facilmente• Usar também o sentido do olfacto para reconhecer outros cereais e especiarias• Pintar as pegas das panelas com cores que contrastem para as tornar seguras, fáceis de ver e segurar• Usar dispositivo para enfiar o fio na agulha. Envolve o sentido do tacto.• Usar agulhas de tamanho grande• Usar linhas de cores brilhantes para costura, tricô e tecelagem
ATIVIDADES RECREATIVAS	<ul style="list-style-type: none">• Usar o ludo de alto contraste e ampliado, xadrez, tabuleiro de carambola, bolas de futebol e outros dispositivos para actividades recreativas (mencionadas no capítulo 4)• Usar telescópio monocular prescrito para ver TV• Usar lupas prescritas, atril de leitura, lâmpada para ler e tiposcópio para ler• Usar livros para ouvir o livro que quer ler• Jogar jogos de vídeo, no qual são aplicadas cores vivas
ATIVIDADES DE CUIDADOS PESSOAIS E DE SAÚDE	<ul style="list-style-type: none">• Evite fazer muitos vestidos do mesmo tipo de pano• Aplica diferentes tipos de laços e botões nos vestidos do mesmo material. O laço aplicado num pedaço de um vestido deve ser aplicado noutras peças também para que se torne fácil de separar todas as partes de um vestido de outra roupa• Para separar meias do mesmo par de outras meias, seria melhor para juntá-los com botões mesmo enquanto lava para que eles permaneçam no par• Evite comprar muitas peças de vestuário do mesmo pano, material e estilo• Selecione algum padrão tons de batons, esmaltes, <i>blushers</i> e rímel que podem ser aplicadas com qualquer vestido de cor• Tendo menos vestidos, cosméticos e calçados leva a seleção mais fácil, a separação e o reconhecimento• Considere comprar batons, esmaltes, <i>blushers</i>, rímel e outros cosméticos de diferentes empresas; Isto irá tornar mais fácil reconhecer suas tonalidades porque as apresentações diferem entre si

**MANEIRAS DE CONSEGUIR A INDEPENDÊNCIA (CONT.)**

ATIVIDADES DE CUIDADOS PESSOAIS E DE SAÚDE	<ul style="list-style-type: none">• Para maior conveniência, rotular cosméticos com as iniciais do nome das suas cores• Usar óculos prescritos para perto para cortar as unhas• Usar um espelho de ampliação enquanto maquilha ou penteia o cabelo• Usar termómetro falante ou dispositivo de medição de insulina para ouvir a medição, ou use um termómetro digital / dispositivo de medição de insulina e leia com lupa prescrita
ATIVIDADES AO AR LIVRE	<ul style="list-style-type: none">• Levar um guia consigo quando vai às compras para que ele/ela o possa ajudar a reconhecer objectos, deslocar-se nas lojas ou partes de qualquer praça, reconhecer cores e seleccionar as coisas que quer comprar• Seleccionar alguns mercados particulares e outros locais de interesse e familiarizar-se com os lojistas e pessoal. Desta forma pode ir a esses lugares independentemente• Aprender as rotas, passando por eles uma e outra vez• Aprender pistas permanentes no caminho para lugares diferentes• Manter sempre a lupa de bolso prescrito consigo, onde quer que vá. Será útil ler os preços das coisas durante as compras, no menu de qualquer hotel ou restaurante, etc.• Manter sempre a lupa de bolso prescrito consigo, para ler o número do autocarro, rua, sinais, número de portas, nome de lojas e quadros etc.
ATIVIDADES SOCIAIS	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver um relacionamento agradável e amigável com familiares, amigos e outros• Não hesite em interagir com as pessoas• Desenvolver a auto-confiança• Dizer às pessoas sobre a sua incapacidade sem hesitação e os problemas que enfrenta, para que eles saibam o que esperar de si e quando você precisa de ajuda• Sempre que as pessoas visitem, apresente-se adequadamente e ter em conta onde todas as pessoas estão sentadas.• Sirva as bebidas ou outras bebidas muito calmamente sem ficar confuso• Organizar a comida na mesa para que você saiba onde tudo está colocado• Sempre que visitar alguém, observe cuidadosamente o meio envolvente, ou peça a alguém para lhe mostrar todos os detalhes• Quando lhe servem o almoço ou jantar, tente observar o que está a ser colocado sobre a mesa e a sua disposição, ou peça a alguém para explicar• Tentar aceitar e lidar com essa incapacidade visual da melhor forma e tentar levar uma vida independente, tanto quanto possível

Embora às pessoas com baixa visão não possa ser dado qualquer tratamento médico ou cirúrgico para curar a sua incapacidade, os problemas enfrentados por eles podem ser reduzidos em grande medida, fornecendo-lhes: orientação e aconselhamento; serviços de reabilitação; ajudas e adaptações de baixa visão; orientações e técnicas, para que possam realizar melhor as suas actividades do quotidiano.

Pessoas com baixa visão devem saber como fazer melhor uso da sua visão residual. Eles podem ser incentivados a fazê-lo: melhorando o seu funcionamento visual; fornecimento de dispositivos adequados de baixa visão de acordo com as suas necessidades diárias; incentivando modificações do meio envolvente (luz adequada, alto contraste e cores vivas); desenvolver a consciência de si, desenvolver auto confiança neles e; sugerindo caminhos, soluções e técnicas para superar os seus problemas na vida diária. Se uma pessoa com baixa visão entender como fazer melhor uso da sua visão residual, ele pode executar actividades quotidianas facilmente e pode levar uma vida independente.



LEITURAS SELECCIONADAS/REFERÊNCIAS

- Nowakowski R. (1994) **Primary Low Vision Care**, Appleton and Lange.
- Jose RT. (1983) **Understanding low vision**, American foundation for the blind.
- Freeman P. Randall TJ. (1997) **The art and practice of low vision**, Boston: Butterworth-Heinemann.
- Brilliant RL, Appel S. (1998) **Essentials of Low Vision Practice**, Butterworth-Heinemann.