

Bom, digamos que você encontrou uma pessoa com deficiência e gostaria de oferecer ajuda. Se sentir essa vontade, ofereça. Mas, antes de fazê-lo, pergunte como a pessoa quer ser ajudada. Se não soubermos exatamente como ajudar, acabamos atrapalhando. Importante, também, é não se sentir mal caso a pessoa com deficiência recuse a sua ajuda. Muitas vezes, elas podem e querem fazer determinada atividade sozinhas, e até vão fazer melhor se não tiverem auxílio.



Uma dica infalível: seja sincero e honesto, tolerante, bem humorado, delicado e respeitoso. Isso vale para sua boa relação com todo mundo – pessoas com ou sem deficiência

Os rótulos e os termos pejorativos são inadequados e devem ser evitados sempre, pois identificar uma pessoa deficiente por um rótulo (como aleijado, por exemplo) é ofensivo e desrespeitoso.



COMISSÃO UFF ACESSÍVEL

Secretaria dos Comitês e Comissões - Instituto de Física - Torre Nova - 3º andar - Campus da Praia Vermelha - Niterói - RJ

E-mail: uffaccessivel.comissao@id.uff.br – Site: <http://uffaccessivel.sites.uff.br>

SEJA INCLUSIVO: DEFICIÊNCIA FÍSICA

Deficiência não é sinônimo de doença! Uma pessoa sentada em uma cadeira de rodas está privada de andar, mas pode ser que ela tenha uma saúde tão boa - ou melhor - do que a sua. Devemos tratá-la normalmente, como tratamos as pessoas que conhecemos ou aquelas a quem estamos sendo apresentados: com respeito, educação e simpatia. E quando você for conversar com uma pessoa com deficiência, **dirija-se diretamente a ela.**

Quando for ajudar um amigo, e guiar sua cadeira de rodas, não pense que é a mesma coisa do que empurrar um carrinho de supermercado. Ôpa, calma lá! Lembre-se de **nunca movimentar uma cadeira de rodas sem pedir permissão para quem está sentado nela.**



Vamos correr? Não precisa se acanhar em usar palavras como “correr” ou “andar”. As pessoas com deficiência física empregam naturalmente esses verbos. Todo mundo está correndo atrás de um bom lucro!



Quando conversar com alguém em uma cadeira de rodas, sente-se, se possível. É muito cansativo ter que olhar para cima. Fica muito mais fácil ficar na mesma altura.

Nunca pare nas vagas de estacionamento destinadas às pessoas com deficiência e nem estacione em frente às guias rebaixadas. Os “cinco minutinhos” que alegam para usar a vaga reservada fazem muita falta quando uma pessoa com deficiência precisa estacionar nesse lugar.



Se você estiver acompanhando uma pessoa deficiente que anda devagar, com auxílio ou não de aparelhos ou bengalas, procure acompanhar o passo dela. Mantenha-se ao seu lado, mas não atrapalhe seu espaço de deslocamento. Ninguém precisa ficar colado no pé do outro, não é, chulé?

SEJA INCLUSIVO: DEFICIÊNCIA VISUAL



Você já deve ter ouvido falar desse **cão-guia**, que acompanha o deficiente visual servindo-lhe de olhos. **Nunca acaricie ou dê alimentos a esse animal.** Os cães-guia têm um trabalho de muita responsabilidade e, de acordo com seu treinamento, qualquer recompensa – seja comida ou carinho – é uma forma de avisá-lo que está em seu momento de folga. Essas interferências desmobilizam a guarda e atenção do cão e podem colocar em perigo a vida do deficiente visual. Muito cuidado.

Ao se encontrar com uma pessoa cega, caso você não a conheça, toque em seu braço, se apresente e então inicie a conversa. Se você já conhecê-la, toque no seu braço e diga o seu nome. Um beijinho e um aperto de mão também são bem-vindos. Todo mundo gosta de ser bem tratado!



Nunca se afastar de uma pessoa cega sem anunciar que está saindo do lado dela. Às vezes, a pessoa cega fica chamando um amigo que já está a metros de distância.

Caso a pessoa cega precise se locomover como atravessar uma rua, por exemplo, e tenha aceitado a sua ajuda, coloque a mão dela no seu cotovelo dobrado ou no seu ombro, e deixe que ela acompanhe o seu corpo enquanto vai andando. Avise, com antecedência, se existem degraus, pisos escorregadios, buracos ou qualquer outro obstáculo que possa impedir a livre circulação de vocês durante o trajeto.



Ao explicar direções para uma pessoa cega, seja o mais claro e específico possível, de preferência, indique as distâncias em metros ("uns vinte metros a sua frente").

Fique a vontade para usar palavras como **"veja"** e **"olhe"**. As pessoas cegas as usam com naturalidade.

SEJA INCLUSIVO: DEFICIÊNCIA AUDITIVA

Quando quiser falar com uma pessoa surda, se ela não estiver prestando atenção em você, acene para ela ou toque, levemente, em seu braço.

Use um tom normal de voz, a não ser que lhe peçam para falar mais alto. Gritar nunca adianta.

Quando a pessoa surda estiver acompanhada de um intérprete, dirija-se à pessoa surda, não ao intérprete

Quando estiver conversando com uma pessoa surda, fale de maneira clara, pronunciando bem as palavras, mas não exagere. Use a sua velocidade normal, a não ser que lhe peçam para falar mais devagar.



Não é correto dizer que alguém é surdo-mudo. Muitas pessoas surdas não falam porque não aprenderam a falar. Muitas fazem a leitura labial, outras não.

Se for necessário, comunique-se através de bilhetes. O importante é se comunicar. O método não é tão importante.