

Orientação e Mobilidade na Escola

SABER
& *incluir*



FUNDAÇÃO
DORINA
NOWILL
PARA CEGOS



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Orientação e mobilidade na escola / organização
André Melo de Souza...[et al.]. -- 1. ed. --
São Paulo : Fundação Dorina Nowill, 2023.

Vários organizadores: Airton Marques Santos,
Flavia Andréa Feliciano, Juliana Sanches.
Bibliografia.
ISBN 978-85-61257-94-1

1. Educação inclusiva 2. Inclusão escolar
3. Mobilidade social 4. Pessoas com deficiência
visual 5. Pessoas com deficiência visual -
Educação I. Souza, André Melo de. II. Santos,
Airton Marques. III. Feliciano, Flavia Andréa.
IV. Sanches, Juliana.

23-159954

CDD-371.911

Índices para catálogo sistemático:

1. Pessoas com deficiência visual : Educação
371.911

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todos os direitos reservados
à Fundação Dorina Nowill para Cegos
Rua Dr. Diogo de Faria, 558
04037-001 – São Paulo – SP

Fone: (11)5087-0999
www.fundacaodorina.org.br

Projeto
Saber E Incluir

Proponente
Fundação Dorina Nowill Para Cegos

Coordenação
Lucia Poletti Da Silva

Organizadores Do Caderno
Airton Marques Santos
André Melo De Souza
Flavia Andréa Feliciano
Juliana Sanches

Revisor
Giovani José Da Silva

Diagramação
Mateus Tenuta

Impressão
Master Print

Apresentação

A Fundação Dorina Nowill para Cegos é uma organização sem fins lucrativos e de caráter filantrópico. Está há mais de 75 anos dedicada à inclusão social de pessoas cegas e com baixa visão.

Leva o nome de sua idealizadora, que mais do que uma fundação, deixou a oportunidade de viver com dignidade à pessoa cega e com baixa visão e, àquelas que enxergam, uma lição de vida.

A fundação desenvolve uma série de programas, projetos e serviços voltados à educação, reabilitação, inclusão e à empregabilidade de pessoas cegas e com baixa visão.

Dentro desses programas está o projeto Saber e Incluir, criado a partir da necessidade de capacitar professores sobre a deficiência visual, pois é crucial garantir uma educação inclusiva e de qualidade para os alunos com essa condição.

Ao receber treinamento adequado, os educadores podem adquirir conhecimentos e habilidades específicas que lhes permitirão atender às necessidades individuais dos alunos cegos e/ ou com baixa visão.

Proporciona, também, um entendimento aprofundado das características, causas e impactos da cegueira ou baixa visão na aprendizagem e desenvolvimentos dos alunos. Isso inclui aprender sobre diferentes condições visuais, suas implicações e como elas podem afetar o acesso à informação, além da participação na sala de aula.

Neste caderno, *Orientação e mobilidade na escola*, o projeto tem como objetivo mostrar que a mobilidade na escola é indispensável para a conquista da autonomia e, conseqüentemente, a independência e a inclusão da pessoa cega ou com baixa visão na sociedade.

É sabido que parte considerável de crianças com limitação visual não tem acesso a técnicas para se locomoverem com independência. Isso porque não receberam nenhum tipo de orientação relacionada à mobilidade.

Dessa forma, é imprescindível que a escola se mobilize e facilite processos, a fim de possibilitar que os alunos cegos ou com baixa visão possam participar plenamente das atividades proporcionadas na escola, para se tornarem independentes e livres.

Cabe à escola fazer o que está ao seu alcance para que o aluno que necessita de recursos seja incluído no ambiente escolar e não se sinta inseguro e desprotegido na realização de atividades que os alunos videntes realizam normalmente.

Assim, é oferecido esse pequeno caderno para que, por meio dele, as pessoas possam compreender um pouco mais sobre a importância de um ambiente acessível, além de técnicas e recursos para uma vida segura e independente.

Espera-se que com esse material sejam reconhecidas as barreiras que a falta de mobilidade cria e, assim, se buscar por modificações no ambiente para que cada criança/adulto possa desenvolver suas potencialidades, pois a inclusão é um direito fundamental e a garantia de liberdade e autonomia um passo importante nessa jornada.

“A força do ideal e a coragem da dedicação são elementos essenciais para que as obras que têm como objetivo o homem propriamente dito, a sua felicidade e seu bem-estar possam prevalecer em qualquer sociedade, presente ou futura.”

Dorina Nowill

Sumário

8	_____	1. Contextualizando Orientação e Mobilidade e sua importância
10	_____	2. E como transformar a escola num local seguro?
14	_____	3. Todos os espaços devem oferecer orientação e mobilidade
18	_____	4. Cuidados essenciais em relação à orientação e mobilidade
22	_____	5. Técnicas de orientação e mobilidade
26	_____	6. Cão-guia
28	_____	7. Um pouco de história sobre a bengala
28	_____	8. A bengala e suas peculiaridades
34	_____	Referências

1. Contextualizando Orientação e Mobilidade e sua importância

O Dicionário Michaelis define orientação como o ato ou arte de se orientar a partir da determinação dos pontos cardeais e do lugar em que se está. Orientação é a capacidade de perceber o ambiente, saber onde estamos. Já mobilidade, segundo a mesma fonte, significa a propriedade do que é móvel ou do que obedece às leis do movimento e o deslocamento de indivíduos, grupos ou elementos culturais no espaço social.

A mobilidade para deficientes visuais pode ser definida como a habilidade de locomover-se com segurança, eficiência e conforto no meio ambiente, utilizando os sentidos: tato, olfato, audição, paladar e visão (caso quem tenha resíduo visual).

Orientação é o processo de utilizar os sentidos remanescentes para estabelecer a própria posição e o relacionamento com outros objetos significativos no meio ambiente.

Essa habilidade de compreender o ambiente é conquistada pelas pessoas com deficiência visual por meio de vivências e evolui no decorrer da vida. Isso significa que cada pessoa cega ou com baixa visão terá suas particularidades e experiências e cada uma atingirá um nível diferente de independência e segurança.

É preciso ter atenção e facilitar a locomoção, pois o espaço foi feito para todos usarem com segurança.

2. E como transformar a escola num local seguro?

A Orientação e Mobilidade (OM) é um conjunto de técnicas de orientação para a pessoa cega ou com baixa visão conseguir se locomover com autonomia e segurança pelo ambiente escolar.

Propicia condições de se situar no meio físico em que vive, movimentar-se livremente, explorar os objetos que a cercam, adquirir autonomia e independência social.

A escola é um dos primeiros ambientes a ser frequentado pela criança cega ou com baixa visão, depois do lar. Por isso, a Orientação e Mobilidade na escola é um assunto que merece destaque.

Quando tratamos da inclusão dos alunos cegos ou com baixa visão, se faz necessário que a escola lhes proporcione técnicas, as quais visam ensiná-los como se orientar e se mover pelos ambientes escolares, ou seja, instruí-los para saberem onde se encontram e para que possam se locomover, com autonomia, segurança e independência no ambiente.

Os alunos cegos ou com baixa visão precisam se familiarizar com o ambiente escolar, com o trajeto traçado por meio de pontos de referência, os quais serão rastreados por eles, ao tatearem objetos específicos ou pontos de referências descritos em braille ou pelo guia vidente, para futuramente construírem um mapa mental dos espaços.

As técnicas de Orientação e Mobilidade precisam ser observadas em toda escola que almeja uma educação inclusiva. A cegueira ou a baixa visão dificulta drasticamente o movimento de exploração, a autonomia para correr, pular, participar de jogos, brincadeiras e atividades, ou seja, controlar o corpo no ambiente.

O cego ou baixa visão também pode encontrar dificuldades em relacionar sons, ruídos, vozes, formas e estímulos em geral, de forma espontânea e natural. Por isso, também, é necessário que quando se tenha uma mudança brusca de um ambiente para outro haja sinalização.

A capacidade de se locomover deve abranger todos os espaços escolares: entrada da escola, direção, secretaria, sala de professores, salas de aula, biblioteca, pátio, cantina, quadra de esportes, bebedouros, banheiros etc. Somente quando a pessoa cega ou com baixa visão tiver liberdade e segurança para circular em todos esses espaços podemos chamar a escola de adaptada, utilizando-se de piso tátil para tal.

O sucesso do processo de OM na escola depende da sensibilização e participação integral de todos: docentes, funcionários e alunos. A instituição deve oferecer formação de guias videntes, os quais serão orientados com relação à forma correta de conduzir o aluno cego ou com baixa visão.

O ensino de técnicas de autoproteção, localização espacial e deslocamentos com segurança pela escola, com o uso de bengalas, garante maior autonomia e independência ao aluno cego ou com baixa visão.

Essas técnicas não são aprendidas de “qualquer jeito” ou da forma que “se acha correto”, sendo muito importante buscar legislações, informes técnicos e instituições que estejam preparadas para mapear o local, além de fazer adaptações necessárias e de oferecer treinamentos.

A família tem papel importante nesse processo, uma vez que a estimulação começa

por ela, principalmente quando se percebe a necessidade de a pessoa cega ou com baixa visão ter autonomia, ser livre para se locomover, oferecendo desde cedo suporte para que isso aconteça naturalmente.

Educadores, ao receberem a criança com cegueira ou baixa visão, devem dar continuidade ao estímulo que se iniciou em casa, despertando o interesse e a curiosidade do aluno, conduzindo suas atividades para que ele possa conhecer e identificar os espaços, suas funções e as fontes sonoras.

Além de se mover e localizar o próprio corpo no espaço, é importante que se tome conhecimento quando algo for mudado de lugar ou algum instrumento ou móvel novo passar a fazer parte do ambiente.

Entretanto, não é somente o ambiente interno que deve ser adaptado: o externo/ entorno da escola também deve ser acessível, com sinais sonoros nos semáforos e nas áreas de saída de veículos próximos à escola.

Temos que lembrar que a pessoa que enxerga tem alguns privilégios, pois, quando entra em contato com vários apelos visuais do ambiente e objetos, movimenta-se com facilidade, pois percebe sua localização no espaço geográfico, organiza informações vindas dos outros sentidos, de forma simultânea.

Por isso, é necessário, além de toda preparação técnica especializada, sempre ser ouvinte das pessoas cegas ou com baixa visão, uma vez que ninguém melhor do que eles para explicar o que é necessário para se locomover com segurança e autonomia.

3. Todos os espaços devem oferecer orientação e mobilidade

A escola deve oferecer um ambiente seguro para seus alunos, no entanto, isso deve ir além dela: todos os ambientes devem ser adaptados.

Um ambiente acolhedor que ofereça OM deve ter sinalização em braille, escadas com cores diferenciadas nos degraus, fita antiderrapante de cor amarela, corredores devem estar livres, desobstruídos e com piso tátil, buscando-se cada vez mais a facilitação para a inclusão das pessoas.

O modelo do piso tátil de alerta tem um conjunto de relevos troncocônicos com o objetivo de informar ao aluno cego e com baixa visão sobre os possíveis obstáculos de desníveis ou situações de riscos. Ele orienta o posicionamento adequado para o uso de equipamento, informa as mudanças de direção ou opções de percursos, indica o início e término de degraus, escadas e rampas, a existência de patamares nas escadas e rampas e travessias e pedestres.



A determinação das regras de acessibilidade das normas técnicas está prevista na ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), que são as nossas NBR de acessibilidade: a NBR 9050/2015 de acessibilidade e a NBR 16.537/2016 de pisos táteis, ambas atualmente em vigor.

4. Cuidados essenciais em relação a orientação e mobilidade

Apesar de muitos lugares ainda não serem adaptados para suprir as necessidades das pessoas cegas e com baixa visão, existem alguns cuidados e adaptações que são essenciais para facilitar o processo de OM e, conseqüentemente, aumentar a autonomia e independências dos alunos.

Muitas pessoas não sabem como agir diante de uma pessoa cega ou com baixa visão porque desconhecem o assunto e nunca foram orientadas sobre o que fazer nessas situações.

Abaixo, segue uma lista com alguns desses cuidados. Contudo, é preciso lembrar que podem aparecer inúmeros outros com a convivência:

- 1- Nem sempre as pessoas cegas ou com baixa visão precisam de ajuda, mas se encontrar alguma que pareça estar em dificuldade, identifique-se, faça-a perceber que você está falando com ela e ofereça auxílio.
- 2- Nunca ajude sem antes perguntar como se deve fazê-lo.
- 3- As pessoas cegas ou com baixa visão não devem ser tratadas de forma diferente, pois são interessadas nas coisas do mundo tanto quanto as pessoas videntes. Portanto, gostam de interagir com o ambiente, sair para conversar, ler, ouvir etc.
- 4- Permita que a pessoa cega ou com baixa visão realize seu potencial, sem limitá-la.
- 5- Não se mostre penalizado, nem solidário demais pela pessoa com cegueira ou com baixa visão, pois ela quer apenas ser tratada como igual.

- 6- A pessoa cega ou com baixa visão não é pessoa com deficiência auditiva, salvo exceções. Então, não é necessário falar mais alto quando entrar em contato.
- 7- A pessoa com cegueira ou com baixa visão desenvolve recursos mentais latentes, presentes em todos os indivíduos. Assim, consegue interagir de maneira mais adequada (não é “sexto sentido”).
- 8- Para ajudar uma pessoa cega a sentar-se, você deve guiá-la até a cadeira e colocar a mão dela sobre o encosto, informando-a se essa tem (ou não) braço.
- 9- Não imagine que a pessoa cega ou com baixa visão sempre consiga chegar aos lugares contando passos.
- 10- Não guie a pessoa cega ou com baixa visão puxando-a ou empurrando-a pelo braço. Deixe-a segurar seu braço e o próprio movimento de seu corpo dará a orientação necessária.
- 11- Ao explicar direções para uma pessoa cega, seja o mais claro e específico possível. De preferência, indique as distâncias em metros (“uns vinte metros à frente”) quando não houver um ponto de referência exato.
- 12- Ao responder a uma pergunta à pessoa cega, evite fazê-lo com gestos, levantando e abaixando a cabeça para dizer “sim” ou mexendo para a direita e para a esquerda para negar, dizer “não”, nem aponte algum lugar com o dedo indicador. Lembre-se, sempre, que a pessoa cega não está vendo seus gestos.

- 13- Atenção para não deixar objetos no caminho por onde a pessoa cega ou com baixa visão passa.
- 14- Quando entrar em um ambiente onde se encontram pessoas cegas ou com baixa visão, é necessário que se anuncie, para que logo seja identificado. Também, não saia de repente, a pessoa pode ficar falando sozinha.
- 15- É importante que se aperte a mão ao encontrar e ao se despedir de uma pessoa cega ou com baixa visão. Esse ato representa um sorriso amigável. Assim como se deve apresentá-la a todas as pessoas que estiverem no ambiente. Você poderá encostar o dorso de sua mão no dorso da mão dela, sinalizando que quer o aperto de mão.
- 16- Informe a pessoa cega e com baixa visão sobre a posição de alimentos em seu prato ou sobre algo errado em sua roupa.
- 17- Por mais tentador que seja acariciar um cão-guia, lembre-se de que esses cães têm a responsabilidade de guiar um dono que não enxerga. O cão nunca deve ser distraído do seu dever de guia com afagos, alimentos etc. O cão-guia é uma ferramenta de trabalho, não um cão doméstico.

5. Técnicas de Orientação e Mobilidade

A) Técnica do Guia Vidente

Essa prática é segura e eficiente para deslocamentos. É a primeira técnica a ser ensinada, sendo um dos meios mais eficientes para familiarizar a pessoa com cegueira ou com baixa visão com os espaços físicos dos ambientes que ela frequentará. O acompanhamento com guia vidente oferece à pessoa cega ou com baixa visão uma oportunidade de vivenciar diferentes ambientes com descrição.

Durante o percurso, o guia vidente deve informar detalhes do trajeto para enriquecer a construção do mapa mental daquele ambiente para seu acompanhante. Já que comumente a mobília urbana encontra-se disposta do lado externo das calçadas, é importante conduzir a pessoa cega ou com baixa visão do lado interno dela, protegendo-a de obstáculos.

A técnica do guia vidente é aceita e empregada universalmente, tanto em ambientes internos ou externos, utilizada tanto no início do aprendizado de orientação e mobilidade como em situações posteriores.



B) Técnica de Proteção Superior

O objetivo é oferecer à pessoa cega ou com baixa visão proteção da parte superior de seu corpo em um ambiente familiar, detectando objetos que estejam colocados na altura do rosto. Flexiona-se o cotovelo até a altura do ombro, com a palma da mão voltada para dentro, com os dedos estendidos, levemente flexionados.

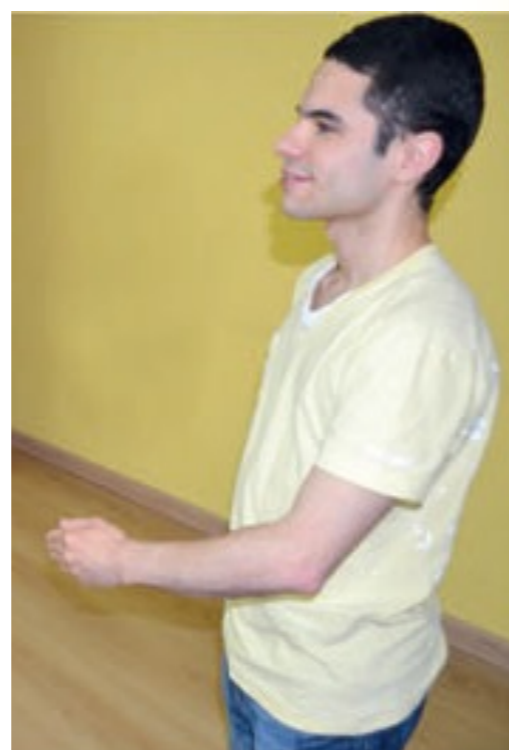
Essa posição da mão evita cortes ou ferimentos nas pontas dos dedos, o que acarretaria problemas na leitura em braille, por exemplo. A mão deve ficar a uma distância aproximada de 20 a 30 cm do rosto.



C) Técnica de Proteção Inferior

O objetivo é oferecer proteção da parte frontal e inferior do tronco, detectando obstáculos na altura da cintura. Deve-se estender o braço à frente e diagonal, com a palma da mão voltada para dentro e dedos estendidos, mantendo a distância de 20 a 30 cm do corpo.

As duas técnicas (Superior/ Inferior) são comumente utilizadas conjuntamente para deslocamentos sem bengala em ambientes internos desconhecidos.



D) Exploração de Ambientes Internos

A pessoa cega ou com baixa visão deve localizar uma parede e se posicionar paralelamente a ela, rastreando-a com o dorso da mão e mantendo o cotovelo levemente flexionado. É desejável que a técnica de proteção superior seja utilizada durante essa exploração, para que não haja possibilidade de choque com obstáculos altos, como armários.

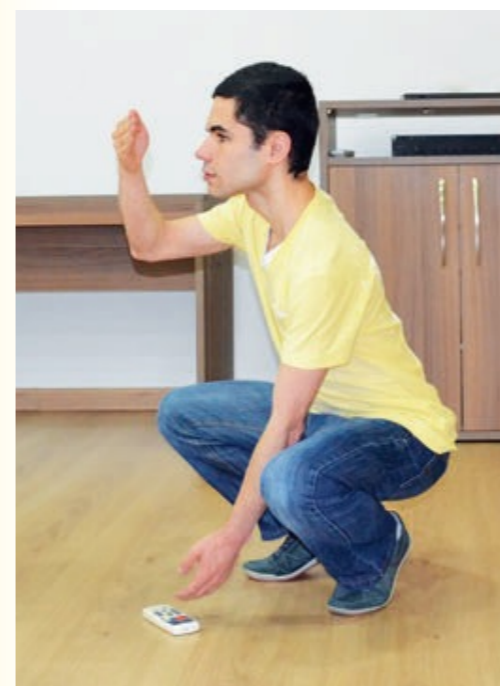
Antes da exploração, é importante que seja descrita para a pessoa a configuração dos móveis e/ ou características do ambiente, mantendo como ponto de partida e referência a porta principal.



E) Localização de Objetos

Essa técnica é usada para recuperar de forma segura e rápida objetos que caíram ao chão. A audição é a "chave" para esse exercício, já que o som causado pelo objeto caído irá nortear o início da procura por ele.

A pessoa cega ou com baixa visão deve se deslocar o mais próximo possível do som que o objeto fez ao cair, abaixar-se com o tronco reto e com uma das mãos na posição de proteção superior, enquanto faz movimentos circulares com a mão livre para tentar detectar o objeto, levantando-se, ainda, com a proteção superior para evitar choques com mesas e/ ou armários.



6. Cão-guia

Este recurso é muito utilizado em diversos países do mundo, mas exige o adestramento do animal. Atualmente, no Brasil, temos cerca de apenas 100 cães de trabalho com essa finalidade, em sua maioria oriundos do exterior.



A condição básica para a aquisição de um cão-guia é haver terminado o programa de Orientação e Mobilidade com aproveitamento, já que o animal é orientado pelo condutor cego.

O cão guia é treinado para se comportar em qualquer ambiente, como restaurantes, transportes públicos, cinemas etc., estando sempre aos pés do dono. No Brasil, a Lei Federal n.º 11.126/ 2005 garante ao proprietário de cão-guia, legalmente adestrado, livre acesso a ambientes de uso coletivo, salvo áreas de alta assepsia, como algumas alas de hospitais, por exemplo.

O usuário do cão-guia é responsável pelo bem-estar, alimentação, hora do banheiro e brincadeiras com seu cão de trabalho. Após oito anos, em média, o animal é aposentado e passa a ser um cão doméstico, já que sua idade não permite guardar todos os comandos aprendidos no adestramento. A maioria das escolas dá para o usuário a escolha de manter juntos o cão aposentado e o novo guia.

7. Um pouco de história sobre e bengala

Em 1945, um primeiro-tenente, oftalmologista do exército americano, sentia-se passivo e inoperante diante dos soldados que ficavam cegos na guerra; pessoas que serviram seu país e agora mal conseguiam se locomover por estar com a mobilidade comprometida.

Richard Hoover, junto com a sua equipe, propôs estudar e tratar o problema da cegueira e o mecanismo da marcha. Hoover criou um método revolucionário de locomoção, usando um instrumento que lembrava um bastão. Através do toque desse bastão no solo, o soldado podia perceber as irregularidades do terreno e caminhar em segurança, e assim foi consagrada essa técnica que perdura até os dias de hoje.

8. A bengala e suas peculiaridades

A bengala deve ser medida da altura do osso esterno do peito até o chão, já que a largura da passada do ser humano é aferida por esse parâmetro. Hoje existem vários tipos de bengalas, sendo as mais comuns aquelas com o corpo em alumínio, fixas ou desmontáveis, tendo em suas pontas ponteiros fixos ou deslizáveis.

Há também diferenças nas cores: bengalas brancas sinalizam os cegos; há uma corrente para uso de uma bengala de cor verde por pessoas com baixa visão; bengalas brancas com ponteiros vermelha sinalizando as pessoas surdo-cegas. Dentre os materiais, bengalas sociais em fibra de carbono são mais sensíveis e devem ser utilizadas em ambientes controlados.

A falta de informação afeta diretamente a autonomia e a independência da pessoa cega ou com baixa visão. Algumas pessoas entendem que um usuário da bengala verde enxerga, então não oferecem ajuda. É necessário que mais informações sobre as bengalas sejam divulgadas pelos meios de comunicação.

Algumas pessoas optam por usar bengalas personalizadas, o que dificulta a identificação, pois não condiz com a padronização. Tal problema poderia ser resolvido com leis para regulamentação e divulgação.

Na Câmara dos Deputados, em Brasília, encontra-se o Projeto de Lei n.º 4189/ 2019, que determina que as chamadas bengalas longas, utilizadas por pessoas com algum grau de deficiência visual, deverão ter cores específicas, a fim de identificar a condição do usuário.

A proposta obriga o poder público a divulgar o significado da coloração dessas órteses (bengalas) e os direitos das pessoas com cegueira, baixa visão e surdo-cegos. Já em São Paulo, capital, em 2019, a Lei Municipal n.º 17.161 (de 26/08/19) foi publicada em Diário Oficial, instituindo o uso da bengala verde como meio adequado para identificar pessoas acometidas de baixa visão e como instrumento de Orientação e Mobilidade.

Abaixo foram elencadas algumas técnicas do uso da bengala e sua importância.

8.1 Técnica com a Bengala Longa

A bengala longa é uma ferramenta que possui uma grande importância na vida de uma pessoa com cegueira ou com baixa visão, sendo a



ferramenta para proteção de obstáculos, degraus e buracos, além de facilitar ações do cotidiano, como ambientação em transportes públicos (ônibus, trens e metrô), percepção de calçadas, localização de cadeiras, o uso de escadas (fixas e rolantes) e adequação social. Seu uso, aliado a sentidos como o tato e a audição, oferece à pessoa cega ou com baixa visão um caminhar seguro e orientado.

8.2 Técnica do toque

Consiste em andar com a bengala realizando um arco suspenso, finalizando com um toque seco em cada lateral, com largura maior que a dos ombros do usuário, para que ele possa se proteger dos obstáculos à volta.

8.3 Técnica do toque e deslize

Consiste nos detalhes da técnica do toque acrescido de um pequeno deslize ao tocar com a ponteira seca no solo, explorando pequenos buracos ou grama.

8.4 Técnica de deslize

Utilizar a bengala com ponteira fixa ou ponteira deslizável (roller) em contato permanente com o chão, realizando o arco de forma a cobrir área superior à largura dos ombros do usuário. A bengala de ponteira fixa só poderá servir para essa técnica em ambientes internos ou suficientemente lisos para que ocorra o deslize.

Para iniciá-la, é necessário realizar previamente treinamentos de coordenação motora, pois o ideal é que esses arcos sejam coordenados com a passada

da pessoa, fazendo com que cada passo dado seja antecedido pelo toque da bengala naquela posição. Quando o pé direito estiver à frente é desejável que a bengala esteja do lado oposto, validando o próximo passo com o pé esquerdo e, assim por diante, alternando o pé e a bengala.

Quando esse movimento se tornar natural, é hora de ir a campo e, então, a cada vez que a pessoa cega ou com baixa visão for iniciar qualquer deslocamento, por mais curto que seja, deve antes colocar a bengala no seu comprimento à frente do corpo e trazê-la para si, deslizando no solo em movimento de ziguezague até seus pés, assegurando que não tenha nenhum obstáculo ou objeto diante de si. Isso é necessário pois nas calçadas existem toda sorte de obstáculos, como buracos, bueiros etc. Esse simples movimento pode evitar acidentes.

8.5 Técnica de Seguir a Linha Guia

Serve para identificar a entrada de prédios, casas, estabelecimentos comerciais ou, ainda, para se deslocar em ambientes internos conhecidos. Consiste em manter a bengala em contato com um alinhamento qualquer, como paredes na rua ou corredores, sendo que a bengala pode ser usada diagonalmente em frente ao corpo, com a ponta da bengala na linha-guia ou com a pessoa distante da linha-guia, mas mantendo a posição da bengala ao lado de seu corpo, em contato com a parede, por exemplo.

8.6 Técnica da Bengala para a Escada

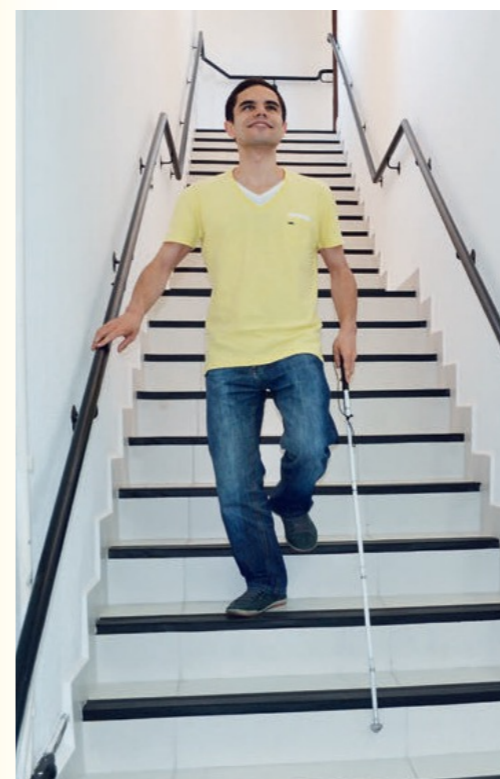
Subir: Ao iniciar a subida, a pessoa cega ou com baixa visão deve manter a bengala reta com a mão oposta à do corrimão, tocando no degrau da

frente um por um até o término da escada, que será sinalizado pelo movimento livre da bengala à frente, em conjunto com a mudança da posição do corrimão. Observação: Ficar à direita da escada facilita o fluxo de outras pessoas.

Descer: A pessoa com cegueira ou baixa visão deve se aproximar da escada em ritmo normal de marcha, usando a bengala de forma correta: quando a ponta da bengala tocar no primeiro degrau, a pessoa deve fazer uma exploração com ela no sentido horizontal, para ter certeza de que se encontra na posição perpendicular à escada, aproveitando esse momento para verificar com a bengala em riste a altura e a largura do primeiro degrau.

Deve-se ficar à direita da escada e procurar o corrimão, segurando a bengala com a outra mão. A pessoa pode optar por tocar degrau por degrau com a ponta da bengala ou, simplesmente, elevar a ponta da bengala e descer até que a ponta toque o final da escada.

Na descida a pessoa deve manter o seu peso concentrado nos calcanhares, a fim de manter seu centro de equilíbrio.



Referências

DICIONÁRIO. **Michaelis**: Dicionário Escolar da Língua Portuguesa – Nova Ortografia conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa. Rio de Janeiro: Melhoramentos, 2009.

DREZZA, E. **Orientação e Mobilidade**. São Paulo: Fundação Dorina Nowill, 2020/ 2021. (Apostilado).

FARIAS, G. C. Efeitos de um programa experimental da aprendizagem do jogo de orientação “caça ao tesouro” desenvolvido mediante uma linha de base múltipla para alunos cegos. **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**, Florianópolis, Colégio Brasileiro de Ciência do Esporte, v. 21, n. 23, p. 51-55, jan./ maio 2000.

FELIPPE, J. Á. de M. **Caminhando juntos**: manual das habilidades básicas de orientação e mobilidade. São Paulo: Laramara, 2001.

FERREIRA, Renato Martins Redovalio. **Orientação e Mobilidade no Atendimento Educacional Especializado**. Adaptado da proposta do Dr. Robert Atkinson – Diretor do Braille Institute of America - USA e do site Bengala Legal. 2020. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/575504/2/OM%20-%20UFF%20-%20MEC.pdf>. Acesso em: 09 jun. 2023.

MEDEIROS, L. A.; ACIOLY, A. de S. G.; SILVA, R. F. L. Design inclusivo – uma proposta de produto para auxiliar a locomoção da criança deficiente. **HFD**, v. 4, n. 8, p 174-191, nov. 2015. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/hfd/article/view/6624/4746>. Acesso em: 09 jul. 2020.

