

# A Arte de Bem Viver com Baixa Visão

[www.baixavisao.pt](http://www.baixavisao.pt)

**CENTRO**

ESPECIALIZADO

EM BAIXA

VISÃO





## Índice

**Capítulo 1** p.4  
Compreender a Baixa Visão

**Capítulo 2** p.12  
Viver com Baixa Visão

**Capítulo 3** p.20  
Soluções para Baixa Visão

**Capítulo 4** p.25  
Centro Especializado em Baixa Visão

**IEP** p.30  
Intervenção e Estimulação Precoce

**Avaliação** p.31

É muito frequente as pessoas com Baixa Visão perderem a sua independência, mais do que seria necessário ou até aceitável. No entanto, bastam pequenas alterações na rotina diária, ou simples engenhos, para que as consequências da perda visual sejam reduzidas e a qualidade de vida melhorada.

Este guia pretende informar os leitores sobre as causas mais comuns de Baixa Visão, sugerindo dicas que permitam manter um elevado nível de conforto, independência e auto-confiança.

Guia adaptado de  
“the art of living well with low vision”  
da Humanware.

Este guia tornou-se possível devido ao patrocínio:

Ataraxia



ajudas.com



# Introdução

No Centro Especializado em Baixa Visão - CEBV - empenhamo-nos em ajudar todas as pessoas que, mesmo com limitações visuais, não querem depender dos seus familiares e amigos para realizar actividades diárias comuns como: ler o jornal, ler livros, pintar, ler os seus e-mails, consultar a conta bancária ou as facturas da água e da luz, ver TV ou, simplesmente, passear, escolher a própria roupa, maquilhar-se e pentear-se ou ler uma revista.

O primeiro Centro Especializado em Baixa Visão, em Portugal, baseia-se no saber e experiência dos mais reputados técnicos europeus especializados em reabilitação funcional para Baixa Visão. O CEBV é o Centro por excelência que, após o tratamento clínico (efectuado pelo Oftalmologista), põe ao seu dispor um atendimento personalizado e o treino funcional necessário para que possa recuperar a sua autonomia.

O Centro disponibiliza diversos

programas didácticos cujo principal objectivo é aumentar a sua autonomia, independentemente do grau de visão.

Estes programas são desenhados e adaptados às suas necessidades específicas individuais, quer no Centro quer no próprio domicílio.

Para além dos treinos de reabilitação visual, o Centro está equipado com o mais completo e moderno leque de ajudas ópticas, electro-ópticas e sonoras que cumprem os mais elevados padrões de qualidade e de segurança mundiais. Quando necessitar de auxiliares ópticos para as suas actividades preferidas, estes serão estudados e construídos de acordo com as suas características.

Se necessitar de informação adicional sobre Baixa Visão, contacte-nos.

**21 145 20 30**  
**geral@cebv.pt**

# 1

## Capítulo Um. Compreender a Baixa Visão

### **As estatísticas indicam que:**

Cerca de 20% da população está em risco de desenvolver glaucoma e 5% apresenta sinais de DMRI.

Nas pessoas com 50 anos ou mais, 2% já apresentam DMRI, subindo este valor para 30% aos 75 anos.

5% dos Portugueses não consegue ler este guia mesmo com óculos correctamente graduados. Esta percentagem supera os 10% em idades superiores aos 65 anos.

### **O que é a Baixa Visão?**

Ter “Baixa Visão” significa que o nível de visão não é suficiente para ler uma carta, ver televisão ou realizar agilmente as suas tarefas diárias, mesmo com óculos bem graduados.

A visão pode estar diminuída central ou perifericamente, pode já não melhorar com cirurgia ou outro tipo de tratamentos, porém se continua a ver alguma coisa...

...com a correcta ajuda continuará a ser independente.

### **O que pode causar Baixa Visão?**

Apesar de pouco frequente, algumas pessoas já nascem com Baixa Visão. No entanto, a grande maioria adquire Baixa Visão devido a algum ferimento ou doença ocular como: cataratas, glaucoma, retinopatia, degenerescência macular relacionada com a idade – DMRI, etc.

### **Quais são os sintomas?**

Existem vários sintomas de alterações visuais que podem levar à perda de visão. Entre eles incluem-se:

Ver manchas claras, manchas escuras ou linhas onduladas na zona central de visão; visão turva ou até imagens duplicadas; perda de visão periférica; dificuldades na visão nocturna; encandeamento em situações pouco usuais; flashes de luz; pontos flutuantes.





## Patologias Oculares

São várias as doenças oculares que podem provocar alterações significativas da visão.

Estas alterações não se resumem apenas a uma diminuição da acuidade visual, isto é, contrastes pouco nítidos, dificuldade em ler ou na percepção das distâncias e das formas.

Podem surgir alterações como:

- Campo visual diminuído, no centro ou na periferia;
- Alteração na percepção das formas;
- Dificuldade na percepção das cores;
- Ou algo tão simples como excessiva

sensibilidade à luz (extremamente incapacitante).

O conjunto de alguns destes sintomas pode revelar a patologia associada, ainda que cada patologia, em cada paciente, em cada olho, represente um grau diferente de perda visual.

As fotos seguintes representam alterações visuais percebidas por pessoas com algumas das patologias oculares que mais frequentemente causam Baixa Visão.



Fig.1: Simulação da visão de alguém com DMRI. Há comprometimento da visão central

## DMRI - Degenerescência Macular Relacionada com a Idade

A DMRI afecta cerca de 25 a 30 milhões de pessoas com mais de 50 anos em todo o mundo.

### Como surge a DMRI?

A mácula, que se encontra no centro da retina na parte de trás do olho, tem apenas 2-3 mm e capta as imagens que o cérebro percebe como visão central. Permite-nos ver cores ou pequenos detalhes com nitidez, como o fundo de uma agulha, as legendas na televisão ou as letras de um livro.

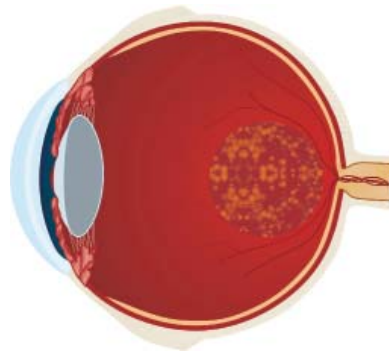
Com o envelhecimento dos nossos olhos a retina também se desgasta, e a sua irrigação sanguínea deixa de ser eficaz. Desta forma, o escoamento dos produtos tóxicos que se formam deixa

de ser eficaz e em algumas pessoas, acabam por se acumular por toda a retina, especialmente na zona da mácula, afectando a visão central.

É importante saber que a DMRI por si só não causa cegueira total, já que a visão periférica não é afectada.

Ao manifestar-se a DMRI pode surgir sob duas formas:

Seca ou atrófica



Húmida ou exsudativa

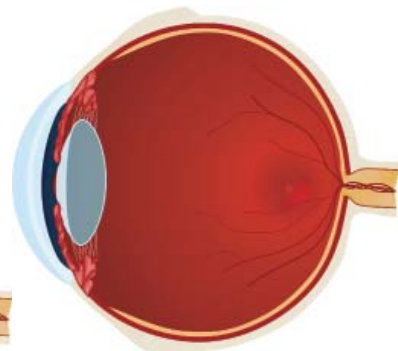


Fig.2: Interior do olho humano. Retina alterada por DMRI

**Seca ou atrófica** – mais comum.

Diferentes graus de perda visual podem ser causados pela acumulação de drusen (pequenos depósitos amarelos na retina) na área macular, ou pela atrofia da própria região macular devido à deficiente irrigação. Podem passar anos até que a pessoa com DMRI seca sinta a falta de visão;

**Húmida ou exsudativa** – mais rara mas mais agressiva. Surgem novos vasos sanguíneos por baixo da mácula numa tentativa de irrigá-la; sendo a sua estrutura defeituosa, os neovasos derramam componentes sanguíneos que acabam também por perturbar a visão. A rápida progressão da patologia leva à rápida perda de visão central.

Normalmente uma pessoa com DMRI consegue ver a cor da camisola de alguém com quem está a conversar, ou a gola do seu casaco, mas não a sua cara; pode conseguir localizar uma moeda no chão quando entra na sala e não ser capaz de ver as horas no relógio que está na parede.

Mesmo quando olha directamente para alguém na sua frente, a pessoa com DMRI perceberá a cor do seu cabelo ou até os botões da sua camisa, mas não conseguirá identificar se tem óculos.

No entanto, ainda que não veja os rostos das pessoas com quem se cruza,

a pessoa que tem DMRI não sentirá dificuldade em deslocar-se, já que a visão periférica não é afectada.

A DMRI pode ainda causar dificuldade na diferenciação de cores com tonalidades semelhantes, por exemplo, verde marinho e azul-turquesa.

Ainda que não haja duas pessoas com DMRI que tenham exactamente o mesmo tipo de perda visual, melhorar a iluminação e o contraste torna os objectos mais visíveis para ambas.

Tanto as causas como a cura da DMRI são ainda desconhecidas. Prevê-se que existam alguns factores de risco, tais como hábitos tabágicos, hipertensão, hereditariedade, hipermetropia, pele e olhos claros, dietas desequilibradas ou exposição solar.

Actualmente apenas se consegue actuar a nível de uma pequena percentagem de casos, unicamente de forma retardadora da patologia e não regressiva.



Fig.3: Simulação da visão de alguém com cataratas. A visão fica turva e “embaciada”

## Cataratas

A catarata é uma opacificação do cristalino (lente ocular interna geralmente transparente).

Quando a catarata se desenvolve, o cristalino fica progressivamente opaco – semelhante ao embaciar de um vidro com vapor. Desta forma, a luz não pode ser adequadamente focada na retina e as imagens surgem pouco nítidas.

Usualmente apenas uma pequena parte do cristalino é afectada. Nestes casos, se a visão não estiver diminuída, não é necessário remover a catarata. Quando uma parte significativa do cristalino é afectada a visão ficará seriamente afectada; pode até perder-se por completo até que a catarata seja removida.

Dependendo do tamanho e da localização das opacidades no cristalino, uma pessoa pode ou não estar ciente da catarata em desenvolvimento.

Se a catarata se localizar nos limites exteriores do cristalino, as alterações visuais iniciais não são notadas. Caso a catarata se desenvolva perto do centro do cristalino, a visão é mais rapidamente afectada.



Fig.4: Simulação da visão de alguém com Glaucoma. Após o estreitamento do campo visual periférico surgem escotomas centrais



## Glaucoma

O glaucoma causa uma perda gradual da visão periférica (ou lateral). Embora normalmente relacionado com a idade, o glaucoma pode desenvolver-se em qualquer idade - até na infância.

A causa do glaucoma é ainda desconhecida, no entanto já foram identificados alguns **factores de risco**, entre os quais: a idade, a miopia, a hereditariedade, o aumento da pressão intra-ocular (PIO) e doenças sistémicas, como hipertensão arterial ou diabetes.

A perda de visão devido a glaucoma pode ser causada pelo aumento da PIO, entre outras influências sobre o nervo óptico (localizado na parte de trás do olho).

Nesta situação, a diminuição da função do nervo óptico começa por causar uma perda silenciosa da visão periférica, sem qualquer tipo de dor ou aviso.

É importante estar consciente da possibilidade de aparecimento de glaucoma, particularmente se partilha algum dos factores de risco. Alguns medicamentos, tais como cortisona (esteróides), podem causar glaucoma.

**Deve ser dada especial atenção a alguns distúrbios visuais que não podem ser corrigidos com óculos, já que podem ser sinais de glaucoma. O mesmo é verdade para a DMRI e retinopatia diabética.**



Fig.5: Simulação da visão de alguém com Retinopatia Diabética. Surgem escotomas de forma aleatória pelo campo visual

## Retinopatia Diabética

A principal causa de deficiência visual em diabéticos é a retinopatia diabética. Inicialmente as alterações que ocorrem na retina são apenas observadas pelo médico, não sendo notada perda visual.

Ao enfraquecerem continuamente, os vasos sanguíneos menores perdem pequenas quantidades de fluido para a retina, originando derrames e edemas que inflamam a retina circundante, originando visão nublada.

Em fases mais avançadas da patologia, alguns desses pequenos vasos ficam ocluídos, fazendo com que as áreas de retina que anteriormente irrigavam morram (isquémia). É este o principal estímulo para que se inicie a fase mais severa da patologia – fase proliferativa.

A retinopatia diabética proliferativa afecta cerca de 5% das pessoas com diabetes, e ocorre quando novos vasos sanguíneos imperfeitos se formam para substituir os ocluídos. Estes neovasos são muito frágeis, e sangram com facilidade, provocando alterações que afectam severamente a visão, podendo mesmo originar cegueira; as hemorragias impedem a luz de chegar à retina, logo, a observação de imagens. O tecido cicatricial que se forma pode provocar descolamentos e até rasgos na retina, com consequentes hemorragias em grande escala.

**Ainda que 25% dos diabéticos tenham algum grau de retinopatia, a grande maioria nunca progredirá para as fases severas da patologia.**

Felizmente este tipo de retinopatia ocorre apenas numa pequena minoria de diabéticos. A probabilidade de desenvolver retinopatia diabética aumenta com a idade da patologia. Estudos indicam que ela está presente em 90% daqueles que têm diabetes há mais de 20 anos.

# Receber o Diagnóstico

Cada pessoa irá reagir de forma diferente ao saber que tem um problema grave e irreversível de visão. O choque, a dúvida, a depressão, ou a raiva são reacções comuns – estes sentimentos podem manter-se durante muito tempo, até mesmo anos.

Infelizmente, independentemente da idade, verificam-se muitos casos de comportamentos extremos direccionados para as pessoas com Baixa Visão e cegueira: a procura de uma “cura” milagrosa; a entrega a terceiros (negação); o abandono e a negligência, porque a pessoa já não é entendida como um elemento útil à família ou à sociedade; a superprotecção.

Também não é raro o sentimento de impotência e frustração entre os que rodeiam as pessoas com Baixa Visão, quando estas adoptam atitudes de apatia e desistência perante a situação.

É indispensável lembrar que um ambiente de apoio e de incentivo é um factor central para uma reabilitação bem sucedida. Por vezes basta “estar presente” para mostrar esse apoio.

Visitas de cortesia e passeios podem revelar-se um grande benefício. O humor é sempre um meio muito eficaz

de ultrapassar os novos desafios com que alguém com Baixa Visão se depara.

Uma boa gargalhada é frequentemente o melhor remédio, no entanto não deve ser uma máscara usada para esconder a experiência dolorosa.

O processo de adaptação a qualquer forma de perda visual deve ser gradual e emocional. Para ajudar neste processo, sugerimos o seguinte:

- Não perca tempo à procura de “A Cura”. Se tem dúvidas, ouça duas ou três opiniões; se coincidirem é tempo de avançar para outro tipo de soluções. Isto evita desgastes emocional e económico escusados.
- Reserve algum tempo para lamentar a sua perda de visão; é uma emoção humana muito natural.
- Obtenha o máximo de informação que conseguir sobre a sua doença Partilhe-a com familiares, amigos e outras pessoas que possam ajudar.
- Incentive a família e amigos a manterem o contacto. A partilha de tempo dará algum suporte.
- Quando se sentir disponível para seguir em frente com a sua vida, para tirar o máximo partido da visão de que ainda dispõe e para ser independente, visite o CEBV.



# 2

## Capítulo Dois. Viver com Baixa Visão

Se é um familiar ou amigo promova o diálogo aberto e honesto, assegurando à pessoa com Baixa Visão que não a vê como um incômodo.

Viver com glaucoma, degenerescência macular relacionada com a idade (DMRI), cataratas ou outro problema de visão, não quer dizer que não consiga cozinhar, fazer exercício, trabalhar, socializar ou ler um livro.

Alguns simples ajustamentos nas suas rotinas diárias e na sua casa, ajudarão a garantir que pode exercer as suas actividades diárias com independência.

**Fazer diferente!  
Fazer melhor!**

A Baixa Visão não é razão para pôr de parte actividades que sempre realizou, é antes um desafio à criatividade e à capacidade de adaptação.

Neste guia pode encontrar algumas sugestões para a sua vida tornando-a mais fácil e independente.

Por outro lado, no CEBV - Centro Especializado em Baixa Visão - terá à disposição técnicos especializados com quem poderá desenvolver noções, modos práticos de fazer as suas tarefas e truques que lhe facilitarão a vida.

Em consonância com o trabalho profissional desenvolvido, existem também pequenos truques que pode facilmente implementar na sua casa, para maior independência.



Fig.6: Leitura usando uma lupa com iluminação

Fig.7: Iluminação dedicada à leitura. Filtros amarelos de sobreposição aumentam o contraste

## Iluminação

O tipo de iluminação e a sua colocação estratégica farão uma diferença significativa para a pessoa com Baixa Visão, quer se encontre dentro ou fora de casa.

Com o envelhecimento todos nós necessitamos de mais luz que na juventude. Especificamente os idosos com Baixa Visão necessitam de mais e melhor iluminação. Melhor iluminação pela casa ajuda as pessoas com Baixa Visão a optimizarem a utilização do seu resíduo visual. **Uma casa mais iluminada é uma casa mais segura.**

Os sensores de luminosidade são baratos e ajudam a garantir que a entrada exterior da casa seja iluminada sempre que necessário. Instale luz dentro dos armários, roupeiros, nas escadas ou mesmo no chuveiro (com toda a instalação à prova de água).

Mais importante ainda, garanta que tem iluminação dedicada às suas tarefas. Direcione a luz para o que é necessário ser iluminado, seja: ler, costurar, escrever, pintar, etc... aconselham-se pequenas barras de



LED's ou candeeiros articulados de luz fria. Compre uma lanterna de luz forte e clara para andar sempre consigo, será mais utilizada do que imagina, como em restaurantes à meia-luz ou à noite para encontrar a fechadura.

Reduza o encandeamento sempre que possível: estores e cortinados ajudam a controlar a luz que encandeia dentro de casa; pode usar um boné ou um chapéu de abas para visitar as lojas com iluminação fluorescente no tecto; use filtros – encontra-os em ópticas especializadas em Baixa Visão.

Os filtros são estudados para eliminar o encandeamento e impedir a entrada de luz por cima e pelos lados das hastes. Melhoram significativamente o contraste da imagem, aumentam o conforto e protegem melhor os seus olhos do que os normais óculos de sol.



Fig.8: Todas as peças utilizadas contrastam adequadamente para que seja fácil encontrá-las sobre a mesa de refeição

## Contraste

Qualquer objecto de cor semelhante à cor do local onde se encontra é difícil de observar. Torná-lo contrastante significa alterar-lhe a cor ou alterar a sua cor de fundo, para que o próprio objecto sobressaia e se torne visível.

Ao aplicar este conceito em casa, nos objectos do dia-a-dia, torna-se muito mais fácil para qualquer pessoa localizá-los, especialmente para alguém com Baixa Visão.

Ao colorir com uma cor contrastante os espelhos das tomadas e interruptores que estão em paredes claras, estará a torná-los visíveis.

As maçanetas também deverão sobressair nas portas, bem como os

puxadores, basta que sejam de uma cor diferente da própria porta.

Ao aplicar contrastes em casa, estará inclusive a torná-la mais segura. Por exemplo, se além de iluminar convenientemente as escadas, marcar o primeiro e último degraus com fita de cor contrastante com a cor dos degraus, reduzirá o risco de quedas.

Se marcar o interior das portas dos armários e janelas com a mesma fita, conseguirá identificar facilmente se elas estão abertas ou fechadas, reduzindo assim o risco de acidentes. Mesmo à mesa, se utilizar contrastes, reduzirá o stress que se gera quando não consegue encontrar os talheres, a comida no prato, o copo ou saber se este está cheio ou vazio.



**Fig.9:** Todos os utensílios de cozinha contrastam com o meio envolvente



## Na cozinha

Os topos das prateleiras e das bancadas podem ser alteradas para contrastar com os pratos, tachos, copos e outros artigos. Qualquer loja de ferramentas pode informar quais as tintas mais apropriadas para pintar uma prateleira.

Como tornar a cozinha mais fácil e segura para quem tem Baixa Visão?

Algumas dicas:

- Substitua os espelhos das tomadas eléctricas ou pinte-os de uma cor que contraste com a parede;
- Em vez de pintar, pode colocar uma fita adesiva nos extremos das tomadas para contrastar;

- Se a superfície do fogão for de cor clara, substitua os tachos e as panelas de aço-inox por outros de cor escura;
- Use pratos claros numa toalha de mesa escura, ou vice-versa;
- Use o método do movimento do relógio para identificar onde estão situados os alimentos no prato, por ex.: "arroz às 3 horas, bife às 6 horas e as batatas fritas às 9 horas".



Fig.10: Contrastes utilizados em utensílios de casa-de-banho

## Na casa de banho

Os especialistas de reabilitação do Centro Especializado em Baixa Visão são excelentes conselheiros. Conseguem recomendar muitas técnicas capazes de ajudar as pessoas com Baixa Visão a terem privacidade e independência na casa de banho.

Alguns truques para tornar a sua casa de banho num local seguro:

- Utilize espelhos de ampliação com iluminação;
- Use uma pasta de dentes colorida para diferenciar dos pêlos da escova;
- Use toalhas que contrastem com a decoração da casa de banho;
- Use um tapete anti-derrapante na banheira. Após usar o tapete da banheira, coloque-o a escorrer no bordo da banheira para não ficar escorregadio.
- Enquanto estiver a encher a banheira, ponha uma esponja colorida a flutuar na água. A esponja indicará a que nível está a água na banheira;
- Deite fora toda a medicação antiga. Etiquete as caixas dos medicamentos com alto-contraste; mantenha na porta do armário uma lista ampliada a explicar como tomar cada remédio.

Fig.11: Deslocação com auxílio de bengala

## Fora de Casa

Agora que já fez algumas mudanças na sua casa, note como pode fazer as coisas mais facilmente na rua. Um bom planeamento e uma boa organização são sempre uma boa ajuda quer se esteja sozinho ou acompanhado.

Primeiramente há que receber o treino adequado com técnicos qualificados em mobilidade para Baixa Visão. Reencontre confiança para sair de casa.

Muitas pessoas com Baixa Visão entendem a bengala-branca como uma ajuda muito útil, não apenas para detectar os obstáculos em redor, mas também para sinalizar às pessoas em redor que devem ter cuidado.

Existem muitas variedades de bengalas, incluindo as bengalas electrónicas que detectam os obstáculos a vários metros de distância, permitindo uma melhor e mais rápida decisão da trajectória.

Apesar de algumas pessoas não se sentirem confortáveis ao utilizar uma bengala-branca, a larga maioria reconhece que as suas vantagens ultrapassam em muito



as desvantagens, usando a bengala branca como um identificador e uma importante ferramenta de mobilidade.

## Guiar Alguém com Baixa Visão

Se estiver a guiar uma pessoa com Baixa Visão, caminhe meio passo à sua frente. Permita-lhe que segure o seu braço acima do cotovelo.

Aproxime-se perpendicularmente de escadas ou entradas e informe se vai subir/descer escadas ou passeios. Se necessário, permita o acesso ao corrimão trocando de lado. Pode prosseguir o percurso da escada assim que a pessoa encontra o primeiro degrau, deslizando o pé para a frente até sentir o degrau. Permaneça sempre um degrau à frente e informe quando chegar ao último degrau.





Fig.12: Assinando com auxílio de guia de assinatura

No capítulo 3 apresentamos algumas soluções que podem ser usadas para identificar moradas e informações escritas, mesmo fora de casa.

Como em todas as actividades, a confiança e a habilidade vêm com o tempo. Cada um de nós tem diferentes tempos de adaptação.

O Centro Especializado em Baixa Visão ajuda-o a aperfeiçoar a sua mobilidade e autonomia fora de casa, de forma a manter a sua independência.

**Identificámos algumas frustrações que podem ser evitadas, fora de casa:**

Utilize guias de assinatura e guias de preenchimento de cheques para preencher mais facilmente.  
Aprenda a identificar as moedas pelo

toque e organize o dinheiro na carteira pelo seu valor.

Quando mudar entre locais com diferentes luminosidades espere um pouco, permitindo que os olhos se ajustem aos diferentes tipos de luminosidade.

Faça-se acompanhar por uma lupa adequada para ler as etiquetas, os preços, as teclas do elevador ou indicações de direcções.

Use um gravador de som para registar a lista das compras, em vez de "lutar" com uma lista escrita à mão.

Diga ao condutor do autocarro a paragem em que quer sair, sentando-se na parte da frente do autocarro.

## **Novo Estilo de Vida Novos Passatempos**

Conhecer pessoas e pertencer a grupos sociais é um desafio para uma pessoa com Baixa Visão, porque o primeiro contacto é usualmente “olhos-nos-olhos”, o que não é fácil nesta situação. Peça a um amigo que lhe faça as introduções iniciais. Explique aos seus novos contactos que tem dificuldade em ver os seus sorrisos ou acenos. Incentive os outros a identificarem-se quando falam – por exemplo: “Olá Mariana. É a Sandra. Como está?”

**Familiares e amigos podem ter um papel importante na identificação e concretização de novos passatempos que não exijam boa visão.**

**Os livros e as revistas faladas, por ex., são excelentes companhias quando se tem dificuldade em ler.**

Conduzir é uma das actividades mais difíceis de desistir para uma pessoa que adquire Baixa Visão. No entanto, actividades como ler ou tocar um instrumento musical continuam a ser possíveis com paciência e pequenos ajustes. Por ex.: um sistema Galileu, um ampliador, um leitor autónomo ou um programa de ampliação para o seu computador, etc... facilitam-lhe muito a leitura e escrita. As pautas musicais podem ser ampliadas com a ajuda de uma fotocopiadora.

Palavras cruzadas, cartas ampliadas, e outro tipo de jogos também estão disponíveis para quem gostar deste tipo de passatempos.

Se gosta de desporto pode e deve manter-se activo, apenas repense a forma como se exercita: caminhe com um amigo em vez de andar sozinho; use um percurso escolar para exercícios mais longos; pode encontrar em todos os ginásios bicicletas, passadeiras e muitas outras máquinas estacionárias. Mantenha-se activo! É uma excelente forma de manter o equilíbrio interior!

Comprendemos que mudar de estilo de vida é difícil. Requer paciência e flexibilidade. Uma vida de prazeres e memórias não é fácil de deixar para trás. No entanto, insistir em velhos hábitos pode conduzir a mais frustração. Seja criativo! No CEBV, ajudamo-lo de forma profissional a concretizar as mudanças que necessita e que gostaria de ver implementar. No CEBV pegamos na fatalidade da perda de visão e ajudamo-lo a perceber como transformar esta fatalidade numa oportunidade para fazer algumas mudanças emocionantes e recompensadoras para a vida.

Quem sabe se não chegou a altura de pôr em prática projectos há muito abandonados por falta de tempo?

# 3

## Capítulo Três. Soluções para Baixa Visão

Há mais de vinte anos que está clinicamente comprovado que deve utilizar a visão que ainda lhe resta; além de não causar estragos adicionais no estado oftalmológico do olho, estimula as células receptoras de luz e células nervosas ainda funcionais a interpretar as imagens.

### Soluções para Baixa Visão

Quando o tratamento médico já não é viável, ou quando é muito prolongado e os óculos convencionais já não ajudam, então é tempo de considerar a hipótese de usar sistemas de Baixa Visão: sejam sistemas ópticos especializados, electro-ópticos, de leitura por voz humana, ou apenas equipamentos simples que lhe podem melhorar o conforto do dia-a-dia. Existe um vasto leque de soluções para as mais diferentes necessidades. Informe-se com o seu especialista no CEBV. A solução adequada depende de muitos factores: a área de visão que

ainda pode utilizar, o grau de visão remanescente, as suas necessidades de iluminação e a destreza em utilizar tecnologia simples são muitos dos factores que devem ser considerados.

Aconselhe-se profissionalmente. Recorra sempre a um Centro Especializado em Baixa Visão para realizar uma avaliação funcional, com técnicos especializados em reabilitação, ergonomia e ortóptica, a fim de estudarem consigo a melhor forma de o ajudar.

As soluções especializadas para Baixa Visão permitem ver maior, mais perto, mais definido e mais nítido. As lupas são a solução mais utilizada em todo o mundo e existem em formato de bolso, de segurar na mão, com suporte ou não, com iluminação ou não.

Estas soluções especializadas podem ser utilizadas em funções tais como:

- Ler um livro ou um jornal;



- Ver os preços no supermercado ou pequenos detalhes;
- Ler os sinais das ruas;
- Ver televisão, etc...



Fig.13: Soluções ópticas variadas para ampliação a aplicar à correcta situação

### A tecnologia pode ajudar?

Apesar de simples, é necessário algum tempo e prática para retirar a máxima eficiência das soluções, por isso, seja paciente. Tenha a certeza que a solução de Baixa Visão é adequada à sua necessidade. É importante aprender a maximizar o seu resíduo visual, com a solução adquirida, devendo para o efeito recorrer a treino especializado e experiente no CEBV.

Se gosta de usar o computador e tecnologias como a Internet pode procurar receitas, mapas, notícias, etc. ou pode escrever um e-mail em vez de uma carta manuscrita. Para continuar a usar qualquer programa do computador apenas precisa de um bom programa de ampliação. Com este sistema consegue mais definição em toda a área de ampliação de imagem, em vez de apenas aumentar o tamanho de letra, como é comum.

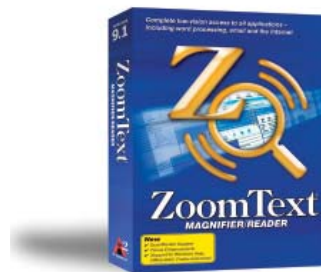


Fig.14: Programa de ampliação com voz ZoomText (AiSquared)

Os clássicos Ampliadores Electrónicos são uma preciosa ajuda para as pessoas com Baixa Visão acentuada, pois são as soluções que mais ampliação e contraste oferecem. Quando de boa qualidade, são bastante intuitivos, práticos e são projectados para usar em casa, na escola ou no escritório.



Fig.15: Ampliador de caracteres MagniLink-X High Definition (Low Vision International)

Por exemplo, os bons ampliadores, para além de possuírem todas as funções específicas de Baixa Visão, vêm equipados com câmaras e monitores de alta definição (HD), aumentam mais de 60x, têm cores de alto-contraste, focagem automática, cortinas e linhas de referência. Entre estas características elementares, ainda o acompanham na evolução da sua doença e/ou necessidade.

A evolução tecnológica permite que já existam ampliadores automáticos - um pouco mais caros, mas solução muito mais confortável e mais rápida para quem gosta mesmo de ler. Os ampliadores automáticos mostram-lhe toda a página de texto automaticamente, à velocidade que deseja, com o texto reorganizado em coluna, em linha ou palavra-por-palavra, consoante a sua preferência.



Fig.16: Ampliador de caracteres automático MyReader (Humanware)

Também existem soluções electrónicas portáteis de bolso, para quando é necessário algo mais que uma lupa de mão. Os ampliadores de bolso têm autonomia para mais de 2 horas de utilização contínua e são suficientemente pequenos para caber num bolso.

A sua câmara especial amplia imagem e texto, tornando-os acessíveis.



Fig.17: Ampliador de caracteres portátil de bolso SmartView Pocket (Humanware)

A portabilidade do ampliador de bolso permite-lhe ver melhor o que necessita, onde quer que esteja. É o ideal para pequenas leituras num restaurante, num supermercado ou quando viaja.



Fig.18: Exemplo de utilização prática do ampliador portátil. Funcionamento semelhante ao de uma lupa de mão.

Quando já não é possível utilizar o resíduo visual funcionalmente útil para leitura, há ainda um vasto conjunto de soluções de apoio e que lhe podem continuar a garantir a independência.

Um leitor autónomo permite ler toda a página de um livro, em voz real portuguesa, apenas com um simples toque num botão. O leitor autónomo permite ainda uma leitura clara, precisa e fluente de todos os documentos impressos como revistas e cartas.

Os seus livros podem ser transferidos para o seu computador ou para um leitor de MP3 para ouvir mais tarde, ou se preferir, poder arrumar os documentos em pastas personalizadas por si. O leitor autónomo pode ainda identificar livros, CDs, latas, medicamentos, etc... desde que tenha leitor de código de barras.



Fig.19: Leitor Autónomo Poet BE - Book Edge - leitura até à dobra (Baum)

Os livros falados, apesar de ainda não serem muito apoiados em Portugal, são também muito importantes na autonomia, no acesso à informação e na capacidade de manter as pessoas interessadas pelos temas da sociedade que as envolve.

Actualmente já é possível, apenas com um telefonema, os utilizadores acederem às suas obras favoritas. Para além de grandes obras literárias, é frequente encontrar livros de culinária, revistas e produções associativas.



Fig.20: Leitor portátil de livros falados Daisy e MP3 VictorStream (Humanware)

Os livros falados permitem a fácil navegação capítulo por capítulo, página por página ou parágrafo por parágrafo conforme preferir. Gravados num CD comum, pode facilmente arramá-los ou transportá-los para onde quiser. Os leitores portáteis de livros digitais



falados permitem-lhe ouvir o seu livro onde quiser, durante uma viagem.

As crianças e jovens com problemas visuais podem também contar com inúmeros instrumentos didácticos para continuar a sua formação escolar: desde sistemas de voz e braille para que possam interagir com o computador, usando os mesmos programas que as outras pessoas; impressoras braille; máquinas de relevos para realizar suaves diagramas tácteis; diagramas tácteis que falam; computadores pessoais de bolso adaptados com voz ou braille; e muitas outras soluções... pergunte ao seu especialista do CEBV qual a solução melhor adaptada à sua necessidade.



Fig.21: Ampliador de caracteres Magnilink Student Addition (Low Vision International)

Estas e outras soluções são úteis para continuar a sua actividade profissional, mesmo após a perda de resíduo visual.

Existe ainda uma grande variedade de produtos de apoio à sua vida quotidiana, desde utensílios de cozinha com marcas, guias de assinatura, equipamentos para ajudar na orientação e mobilidade, relógios ampliados, tácteis ou com voz, jogos que possibilitam um agradável tempo de lazer com os amigos e família, etc...

Existem também vários instrumentos de apoio para os seus cuidados básicos de saúde que lhe dão informação falada, como por ex.: medidores de tensão arterial, medidores de glucose, balanças, identificadores de objectos, identificadores de cores, etc... existem pequenas e simples ajudas que podem melhorar muito a sua autonomia e auto-estima no dia-a-dia.

Os técnicos do CEBV são especialistas na avaliação, esclarecimento e prescrição de soluções técnicas para apoio à Baixa Visão. Esclareça as suas dúvidas com o especialista do CEBV do que mais se adequa às suas necessidades.

**Centro Especializado  
em Baixa Visão  
21 145 20 30**

# 4

## Capítulo Quatro. Centro Esp. em Baixa Visão

O CEBV tem por objectivo ajudar todas as pessoas que, devido às suas limitações visuais, não querem depender dos seus familiares e amigos para realizar as mais comuns actividades quotidianas, como por exemplo: ler um jornal, pintar, ler os seus emails, consultar a sua conta bancária ou as facturas da água e da luz, ou mais simplesmente: passear, maquilhar-se e pentear-se, ler uma revista ou escolher a sua roupa.

O Centro disponibiliza-lhe um vasto leque de programas didácticos cujo objectivo é permitir-lhe a autonomia, independentemente da limitação visual. Encontra programas didácticos especialmente desenhados para pessoas com Baixa Visão, que são desenvolvidos segundo as suas necessidades específicas individuais, à sua medida, tanto no Centro como no próprio domicílio.

Para uma análise técnico-científica especializada das melhores opções para as suas necessidades funcionais, o Centro põe ao seu dispor métodos de diagnóstico não-invasivos sofisticados, necessários para avaliar o seu resíduo visual. O CEBV possui também o mais completo leque de ajudas ópticas e electro-ópticas existente em Portugal, que cumprem os mais elevados padrões de qualidade e segurança mundial, para testar consigo qual a melhor solução para os seus objectivos.

No caso de necessitar de alguma ajuda óptica especializada para as suas actividades preferidas, esta será avaliada, estudada e construída propositadamente para si, por Técnicos Especializados em Baixa Visão.

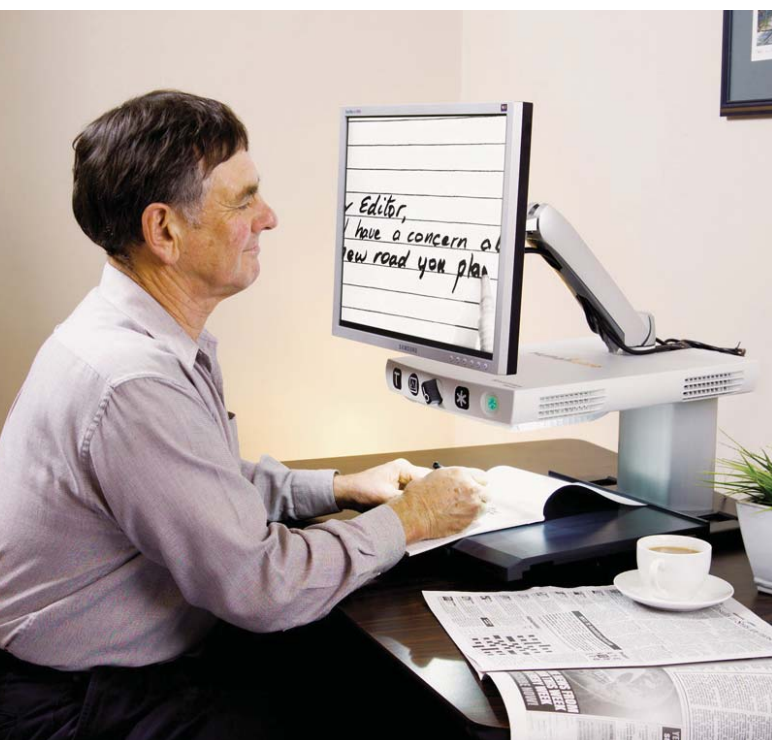


Fig.22: Escrita em ampliador electrónico de caracteres - elemento clássico de reabilitação visual quer para leitura quer para escrita

Pela primeira vez em Portugal, pode encontrar os seguintes cursos especializados para pessoas com limitações visuais:

### Treino de Leitura e Escrita

Aprenda a utilizar sem dificuldade o resíduo visual que ainda tem. Vai ver como é fácil, após algumas sessões de treino, manter a leitura e a escrita em dia: leia a sua correspondência pelos seus próprios meios, releia os seus livros favoritos e outros tantos novos, mantenha-se a par da actualidade lendo o jornal; aproveite para fazer as palavras-cruzadas, se gostar; escreva aos seus amigos dando notícias! Tudo isto vai parecer fácil quando reaprender a utilizar os seus olhos!

No treino individualizado, reaprenderá

a direccionar os seus olhos para tudo o que quer observar.

Vamos ensinar-lhe técnicas para que possa ler fluentemente, sem ter que procurar vezes sem conta as letras de cada palavra. Vamos ensinar-lhe também formas práticas de orientação visual para não se perder no texto. Enfim, dependendo do feedback que nos der, terminará o treino a ler sem restrições um jornal, um livro, uma revista, o que quiser.

### Acha difícil posicionar a caneta no início da linha?

Temos a solução para si!  
Desenvolvemos-lhe técnicas de coordenação entre os seus olhos e a mão com que escreve.  
Verá como é simples!



## Treino de Vida Diária

### Organização e Gestão Doméstica

– Poderá aprender as técnicas necessárias para conseguir organizar a sua casa de forma prática e eficaz; em apenas algumas sessões, no Centro ou no seu lar (se assim o desejar) conseguirá localizar e identificar cada objecto com a rapidez que deseja. Saiba como organizar a sua cómoda e roupeiro. Verá que não é difícil encontrar a peça de roupa que procura.

**Cuidar da Roupa** – Já não necessita de recorrer a outras pessoas para conseguir tratar da sua própria roupa. Evite tingir diferentes peças de roupa separando-as por cores, lavar e estender parecerá muito mais fácil. Passe a ferro qualquer peça de vestuário sem perigo.

Em poucas sessões é possível voltar a manejar facilmente o ferro, controlando-o totalmente.

**Cozinhar sem dificuldade** – Pode manejar de forma eficaz e segura os pequenos electrodomésticos da sua cozinha, calcule exactamente o tempo de confecção dos alimentos, reaprenda



a medir ou a pesar os alimentos, localize e utilize sem dificuldade todos os utensílios de cozinha.

**Destreza à mesa** – Permite desenvolver os seus sentidos e o seu resíduo visual para não recear comparecer num jantar cerimonioso ou num casamento. Aprenderá técnicas para que uma simples reunião com amigos não se torne embaraçosa. É fácil evitar incidentes em apenas 3 sessões de uma hora.

**Imagem e Cuidado Pessoal** – Em poucas sessões aprenderá todos os segredos da maquilhagem, como arranjar as unhas correctamente e como pentear-se e vestir-se moderna e facilmente, sem perder horas intermináveis procurando as peças de roupa que quer vestir.



Fig.24: Diferenciação de notas e moedas

## Técnicas Diárias

**Ver as horas** – Consiga a ampliação necessária para voltar a ver as horas. Conheça os tipos alternativos de relógios, sempre elegantes, que poderão ajudá-lo a ultrapassar as suas dificuldades.

**Identificar o dinheiro** – Em apenas 1 hora, pode aprender a identificar o dinheiro sem problemas, independentemente de serem notas ou moedas. Poderá conferir o troco e não necessitará mais de pedir ajuda para pagar no supermercado ou nas lojas.

**Utilizar telefones** – Saiba como tirar partido de todos os seus sentidos para voltar a fazer chamadas independentemente. Em apenas 1 hora aprenda a utilizar o que a tecnologia tem para lhe oferecer.

**Gerir a vida monetária** – Viva sem preocupações. Em apenas 1 sessão saberá como fazer os seus próprios registos monetários. Reaprenda a passar um cheque facilmente.

Fig.25: Técnica de deslocação com bengala e acompanhante



## Treino de Mobilidade

No CEBV desenvolvemos técnicas que lhe permitem ser autónomo e independente fora de casa, apurando o seu sentido de orientação. Também ajudamos a desenvolver técnicas de guia com o seu acompanhante habitual, aprendendo a deslocar-se de forma segura e eficaz quando caminham juntos em espaços públicos como centros comerciais, hospitais, teatros ou transportes.

Gostaria de voltar a caminhar na rua, sem medo e a sentir confiante a cada passo que dá? Gostaria de reconquistar a sua autonomia para uma participação activa na sociedade?

**Nós podemos ajudá-lo!**

Proporcionamos-lhe o treino dos seus sentidos remanescentes e o desenvolvimento da percepção de pontos de referência para uma maior autonomia no espaço que o envolve.

No CEBV terá acesso à experimentação das várias técnicas de Orientação e Mobilidade, bengala, guia humano e ajudas electrónicas, o que lhe permitirá optar pelo que melhor se adapta a si, garantindo-lhe uma maior autonomia.





## Intervenção e Estimulação Precoce

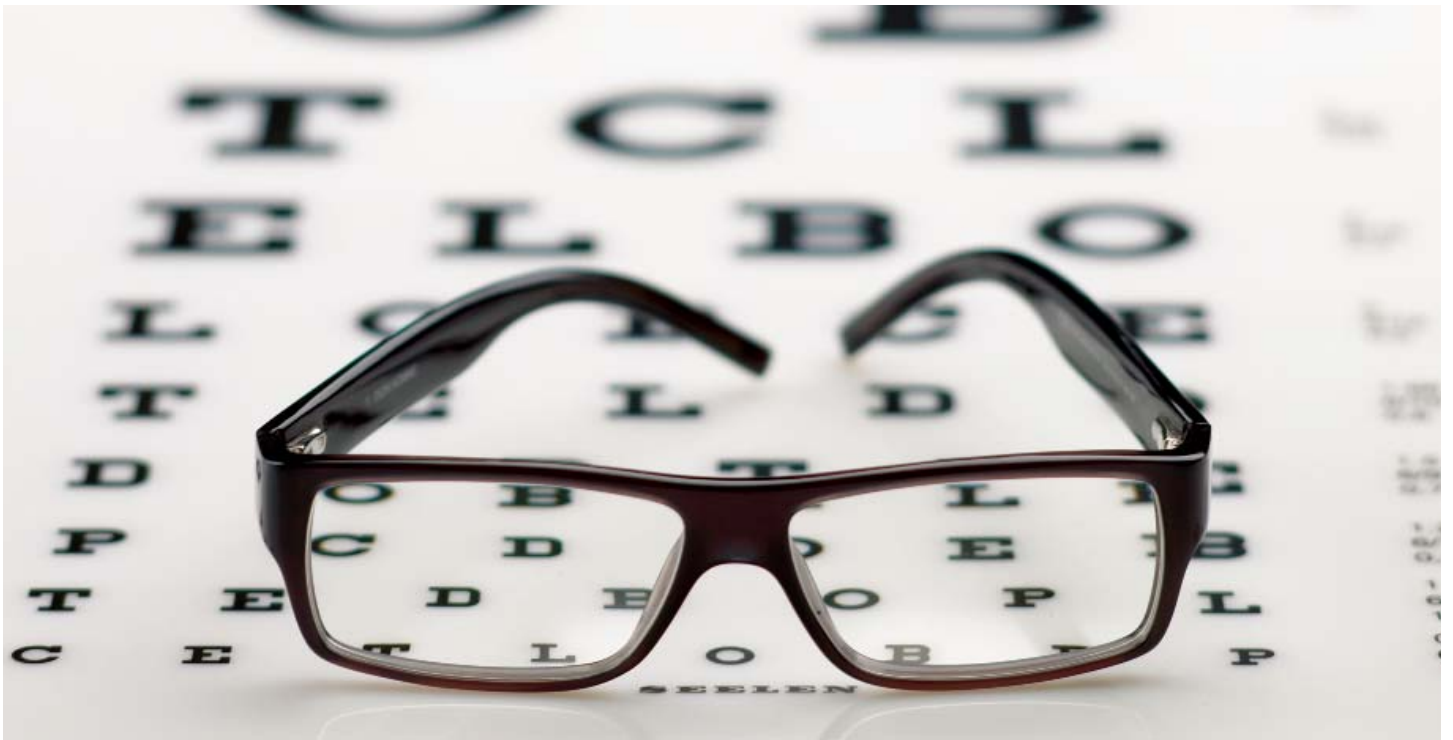
A pensar na criança Cega ou com Baixa Visão e nos seus familiares, o CEBV criou vários Programas de Intervenção e Estimulação Precoce, já que a deficiência visual adquirida durante a infância acarreta sérias limitações e, conseqüentemente, sérios riscos para um desenvolvimento saudável e estruturado.

O programa consiste num conjunto de sessões, cujo objectivo é potenciar o desenvolvimento físico e psicológico da criança entre os 0 e os 12 anos, através da estimulação dos sentidos remanescentes e intervenção psicoterapêutica especializada.

Com a especialização dos pais ou familiares de convivência directa, os Programas de Intervenção e Estimulação Precoce actuam no sentido do desenvolvimento de aptidões que permitam uma maior independência e adequação de respostas às necessidades especiais destas crianças, para que possam crescer de forma autónoma e independente.



Fig.26: Material de treino de Intervenção e Estimulação Precoce



## Avaliação

Sente que a sua visão está alterada e tem dúvidas onde se dirigir?

Clinicamente, o seu oftalmologista entende o seu caso como permanente dizendo que nada mais pode fazer?

O seu oftalmologista recomendou-lhe procurar ajuda funcional?

No CEBV encontrará o auxílio que procura!

No CEBV encontra uma equipa multidisciplinar e especializada para fazer uma avaliação detalhada da sua visão e respectiva adaptação funcional, recorrendo para tal aos meios técnicos mais modernos que a tecnologia pode oferecer.

Ao testar minuciosa e objectivamente o seu resíduo visual – acuidade e campo visual, sensibilidade ao contraste, etc. – de acordo com o que pretende fazer e com as necessidades que apresentar, o seu técnico conseguirá orientá-lo no sentido de utilizar da melhor forma a visão que mantém.

Também, ao deparar-se com a deficiência visual do seu filho, no CEBV encontrará as respostas adequadas às suas necessidades. A nossa equipa multidisciplinar (visão, audição, motricidade e desenvolvimento comportamental) avaliará o seu desenvolvimento e grau de adaptação à deficiência e actuará de forma individualizada, promovendo o seu saudável desenvolvimento e integração familiar e social.

# Como Começar

No CEBV poderá encontrar uma equipa de apoio e programas de ajuda criados especialmente a pensar nas suas necessidades específicas: técnicas de leitura e escrita, técnicas para o dia-a-dia, Treino de mobilidade, técnicas para viver melhor, Intervenção e Estimulação Precoce com bebés e crianças, avaliação multidisciplinar, etc ...

Para mais detalhes contactar: Centro Especializado em Baixa Visão - 21 145 20 30

Porquê esperar?

## Contactos

Rua José Saramago Lote 502 - Loja 2  
1675-180 Pontinha

Tlf: 21 145 20 30

Fax: 21 145 20 39

email: [geral@cebv.pt](mailto:geral@cebv.pt)

web: [www.cebv.pt](http://www.cebv.pt)

