



ELIMINAR BARREIRAS MUDAR ATITUDES



Guia de Atendimento e Promoção da Participação da
Pessoa com Paralisia Cerebral

página em branco

Autoria

Ana Filipa Santos

Ana Gomes

Eunice Salazar

Sandra Oliveira

Sofia Montenegro

Solange Oliveira

Ilustração

Marisa Silva | Marisa Silva Art & Design

Vídeo

Vasco André dos Santos | Versum Creative Studio

Interpretação

Era Uma Vez... Teatro

Interpretação de Língua Gestual Portuguesa

Ana Magalhães

Grafismo

Departamento de Comunicação da APPC



Neste Guia pode encontrar em todos os Códigos QR (QR Code) a legislação referida, vídeos disponíveis, ligações de Internet e documentos para consulta.

A legislação e documentos indicados consideram-se como válidos e consultáveis à data de elaboração deste Guia [outubro de 2020]. Admite-se que, futuramente, algumas alterações possam vir a surgir.

Índice

| | |
|---|----|
| Introdução..... | 7 |
| Pessoas com paralisia cerebral | 9 |
| Atitudes fundamentais..... | 11 |
| Qual a melhor atitude? | 11 |
| Qual a forma correta de falar? | 15 |
| Atitudes para | 17 |
| Pessoas que utilizam cadeiras de rodas..... | 17 |
| Pessoas com mobilidade reduzida..... | 21 |

| | |
|--|-----------|
| Pessoas com dificuldades na fala | 23 |
| Pessoas com deficiência intelectual..... | 25 |
| Pessoas com deficiência visual..... | 28 |
| Pessoas surdas ou com deficiência auditiva | 30 |
| Ligações úteis | 33 |
| Vídeos..... | 37 |



Introdução

Os princípios da CONVENÇÃO SOBRE OS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA são “o respeito pela dignidade inerente, autonomia individual [...] e independência das pessoas; não discriminação; participação e inclusão plena e efetiva na sociedade; respeito pela diferença e aceitação das pessoas com deficiência [...]; igualdade de oportunidade; acessibilidade; igualdade entre homens e mulheres; respeito pelas capacidades de desenvolvimento das crianças com deficiência [...]”¹

1 Presidência da República – Decreto n.º 71/2009 que ratifica a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência <https://dre.pt/application/conteudo/493183>



Como sociedade, queremos tornar-nos cada vez mais inclusivos e apelar à participação das pessoas com deficiência nas mais diversas esferas da vida. Cada vez mais procuramos criar condições para que a pessoa com deficiência viva uma vida independente, autónoma e autodeterminada.

Certamente que no seu dia-a-dia já se cruzou com pessoas com deficiência ou alterações na funcionalidade. É possível que, nessa situação, tenha ficado com dúvidas acerca da forma correta de interagir, seja porque não tem a certeza de como pode ajudar, seja porque tem medo de se dirigir de forma desadequada e ofender ou ferir os seus sentimentos.

Este guia é constituído por uma pequena abordagem do que é a paralisia cerebral (PC), atitudes fundamentais a adotar, atitudes particulares de acordo com dificuldades específicos que poderemos encontrar em pessoas com PC e/ou noutro tipo de deficiências, atitudes de civismo e outras considerações que poderão ser mais específicas de acordo com os serviços utilizados.

Em www.appc.pt poderá encontrar mais informações sobre o projeto “Eliminar Barreiras / Mudar Atitudes”.

Este guia pretende informá-lo para que se torne, também, um agente de inclusão no seu círculo social e profissional.

Convenção



Convenção sobre os Direitos
das Pessoas com Deficiência



Pessoas com paralisia cerebral

A Paralisia Cerebral (PC) descreve um grupo de perturbações permanentes do desenvolvimento do movimento e da postura, causando limitação da atividade, que são atribuídas a lesões não progressivas que ocorreram no desenvolvimento do cérebro fetal ou infantil.²

Como resultado dessa lesão as pessoas com PC têm alteração de movimento e postura. Podem, muitas vezes, apresentar alterações sensoriais (por ex: visão, audição, etc.), de percepção (forma como interpretam as sensações), na cognição, comunicação e comportamento. Podem ainda ter

dificuldades na fala e movimentos corporais involuntários, rigidez muscular ou falta de força muscular.

Algumas pessoas com PC correm sem qualquer tipo de dificuldade, outras podem ter mobilidade reduzida, ou então estarem totalmente dependentes de cadeiras de rodas ou de outro tipo de suporte e/ou de terceiros para as atividades.

2 Rosenbaun, P. et al. (2007). The definition and classification of Cerebral Palsy, 49(8), 1-44.
Retrieved from www.researchgate.net/publication/285476231_The_definition_and_classification_of_cerebral_palsy



Estas alterações motoras podem ser mais visíveis na marcha, mas também podem afetar os membros superiores, condicionando a pessoa nas atividades mais simples como vestir/despir, cortar os alimentos ou retirar moedas de um porta-moedas, por exemplo.

Certas pessoas podem ter algum nível de incapacidade intelectual, mas outras têm as suas funções intelectuais intactas. Algumas podem ter dificuldades no controlo dos músculos faciais, não tendo controlo nas expressões faciais que demonstram.

Pode ter dúvidas sobre as capacidades da pessoa com PC e a tendência pode ser “diminuí-las” com base na aparência. Ou, pelo contrário, não valorizar as suas dificuldades e achar que a pessoa está apenas a demorar mais tempo por “preguiça” ou mesmo achar que é propositado. Algumas têm uma deficiência muito visível, noutras pode ser quase impercetível. Assim, as pessoas com PC podem ser muito diferentes entre si.

Esta é a deficiência mais comum da primeira infância e que perdura até à idade adulta, ou seja, ao longo da vida.



Atitudes fundamentais

Qual a melhor atitude?

Pense antes de falar.

Fale sempre diretamente para a pessoa com deficiência, não para o seu acompanhante. Fale com ela como falaria com qualquer outra pessoa.

Se se trata de um adulto, não tente ser carinhoso (usando diminutivos) nem *ser* engraçado, forçando uma familiaridade que não tem. Por exemplo – “*Veio passear e aproveitar o solinho? Que lindo!*” – NÃO é a forma adequada para se dirigir a um adulto que acabou de conhecer.

É natural sentir curiosidade em relação à diferença. No entanto tenha presente que deve procurar respeitar a privacidade da pessoa com deficiência... Por exemplo, perguntando se a pessoa é “*assim*” por doença ou por acidente pode trazer memórias dolorosas ou fazer sentir que está a ser “*reduzido*” à sua deficiência.



Vídeo



Vídeo exemplificativo



Atitudes fundamentais

Qual a melhor atitude?

Pergunte antes de agir.

Ofereça ajuda apenas se a pessoa precisar e, se quiser ajudar, pergunte como (antes de agir).

É normal querer ajudar a pessoa com deficiência. Contudo não é porque tem vontade de ajudar que o outro precisa da sua ajuda. Por vezes um contacto muito repentino pode até atrapalhar e provocar um acidente. Se o local é acessível, os adultos com deficiência normalmente conseguem fazer por si. E querem ser tratados como pessoas independentes.

Não toque ou se debruce sobre uma cadeira de rodas.

Quando necessitam usar algum produto de apoio para se deslocarem (ex.: muletas, andador, cadeira de rodas) ou para comunicarem (ex.: quadro de comunicação manual; telefone, tablet ou computador com software específico), consideram estes equipamentos como uma extensão de si. São parte do seu espaço pessoal. Cuidado antes de lhe tocar pois pode causar desequilíbrio ou, até, prejudicar o seu funcionamento. Apesar de ajudar ser a sua intenção...

Vídeo



Vídeo exemplificativo



Atitudes fundamentais

Qual a melhor atitude?

Não exclua a pessoa.

Não julgue a pessoa com deficiência pela sua aparência e não a prive de qualquer participação em nenhuma atividade, presumindo que não é capaz.

Por vezes assumimos que não convidar a pessoa a participar é uma forma de a proteger de se confrontar com as suas limitações. Mas tal está errado. Deve, sempre, perguntar.

As pessoas com deficiência são as melhores a julgar o que podem e não podem fazer.

E se não puderem, pelo menos não se vão sentir excluídos ou indesejados.

Pode ainda ser uma oportunidade de refletir sobre se, por exemplo, não estará na altura de providenciar algumas adaptações ao espaço para o tornar mais inclusivo.

Vídeo



Vídeo exemplificativo



Atitudes fundamentais

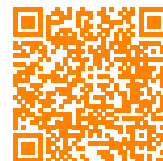
Qual a melhor atitude?

Outros aspetos a considerar, que farão toda a diferença:

- » Não estacionar em cima dos passeios
- » Não estacionar no lugar reservado a pessoas com deficiência
- » Dar prioridade a pessoas com deficiência nos diferentes serviços e comércio
- » Dar tempo para que a pessoa possa concluir as suas tarefas
- » Respeitar as escolhas da pessoa com deficiência

Vídeo exemplificativo

Vídeo



Vídeo



Vídeo exemplificativo



Atitudes fundamentais

Qual a forma correta de falar?

As palavras têm força e a sua utilização correta ajuda a mudar atitudes incorretas.

- » Diga “pessoa com deficiência” em vez de “deficiente”.
- » Diga “pessoa com deficiência” ou “pessoa com diversidade funcional” em vez de “deficiente” ou “portador de...”.
- » Ao dizer “deficiente” reduz a pessoa à sua incapacidade. A deficiência é uma característica, não uma definição. Qualquer pessoa é mais do que a sua deficiência.
- » Para deficiências específicas pode dizer “pessoa com paralisia cerebral” ou “pessoa com sequelas de AVC”.
- » Evite termos como “aleijadinho”, “coitadinho”, “doente”, “vítima de” ou “sofre de”. Esses termos servem para diminuir a pessoa.



Atitudes fundamentais

Qual a forma correta de falar?

- » Diga “pessoa que utiliza cadeira de rodas” em vez de “confinado a cadeira de rodas”. A cadeira de rodas é o que permite ao utilizador a circulação e participação na sociedade. É libertador, não é restritivo.
- » Muitas pessoas com paralisia cerebral têm dificuldades de comunicação, usam gestos, tabelas ou tecnologias com símbolos. Procure compreender e, se não conseguir, peça para escrever ou pergunte se alguém pode ajudar. Não ignore nem finja que não vê.

Vídeo exemplificativo

Vídeo



Guia



Guia Prático “Os Direitos das Pessoas com Deficiência em Portugal”



Atitudes para

Pessoas que utilizam cadeiras de rodas

A principal dificuldade dos utilizadores de cadeiras de rodas são, no geral, as barreiras físicas.

Apesar de a lei ³ prever acessibilidade de todos os edifícios públicos, os edifícios anteriores a esta lei não estão obrigados a adaptações e, por vezes, os posteriores não foram construídos em observância desta imposição legislativa. Degraus, escadas, elevadores avariados, rampas com demasiada inclinação, espaços estreitos, entre outros, são muitas vezes barreiras à participação nos mais diversos locais.

As pessoas utilizadoras de cadeiras de rodas têm diferentes dificuldades e várias (in)capacidades. Algumas conseguem conduzir a sua própria cadeira, conseguem transferir-se para outra cadeira e/ou mesmo caminhar pequenas distâncias. Outras são totalmente dependentes de terceiros para se deslocarem.

- » Não empurre ou desloque a pessoa na cadeira de rodas sem o consentimento do seu utilizador. Se ajudar a cadeira a descer do passeio sem aguardar por instruções do utilizador corre o risco de o derrubar. A pega e o repousa-pés da cadeira podem sair ou partir (se a tentar levantar por aí).
- » Mantenha as rampas e as portas adaptadas destrancadas e desbloqueadas. Se aprecia a sua independência, as pessoas com deficiência também.

3 Decreto-Lei n.º 125/2017 – Regime da Acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos que recebem público, via pública e edifícios habitacionais



Atitudes para

Pessoas que utilizam cadeiras de rodas

- » Quando falar com uma pessoa numa cadeira de rodas, pegue numa cadeira e sente-se ao seu nível. Se tal não for possível mantenha uma certa distância para que consiga manter contacto ocular consigo, sem causar um esforço acrescido.
- » Se o balcão do seu local de atendimento for muito alto para uma pessoa que utiliza cadeira de rodas, dê a volta ao balcão para prestar o seu serviço e facilitar a comunicação.
- » Se o seu serviço tiver mais do que um caminho para chegar ao mesmo local, garanta que está devidamente sinalizado aquele que tenha menos barreiras para uma cadeira de rodas.
- » Se possível adapte o seu serviço e/ou espaço para o usufruto pleno da pessoa com deficiência.

Guia "Acessibilidade e Mobilidade
para todos"

Guia



Decreto-Lei n.º 125/2017
Regime da Acessibilidade aos edifícios
e estabelecimentos que recebem
público

Decreto-Lei





Atitudes para

Pessoas que utilizam cadeiras de rodas

A pessoa com deficiência necessita recorrer aos serviços e comércio da comunidade. Quando se sente bem acolhida é provável que se sinta confortável a sugerir algumas alterações que lhe facilitem o acesso.

Guia



Guia "Como ajudar uma pessoa com
deficiência em cadeira de rodas"



Atitudes para

Pessoas com mobilidade reduzida

Relativamente às pessoas com mobilidade reduzida, aplica-se o mesmo princípio da pessoa que utiliza cadeira de rodas: ofereça ajuda e pergunte como poderá ajudar.

Uma pessoa com paralisia cerebral, ainda que visivelmente não aparente, pode ter dificuldades em andar longas distâncias ou caminhos mais inclinados. Nem sempre a mobilidade reduzida é visível.

- » Não agarre nos braços, puxe ou empurre, ainda que ao de leve, pois pode desequilibrar a pessoa.
- » Uma pessoa com dificuldades de mobilidade pode-se encostar à porta para a abrir. Não a abra repentinamente pois pode causar uma queda.
- » Se é condutor, tente certificar-se que a pessoa com mobilidade reduzida está em segurança e não avance na sua direção antes de ela chegar ao passeio. Nestes casos a probabilidade de queda é substancialmente superior. Nos transportes públicos as pessoas com mobilidade reduzida necessitam de mais tempo para chegar ao lugar em segurança.

Vídeo



Vídeo exemplificativo



- » Garanta no seu serviço e/ou espaço comercial que o chão molhado está devidamente sinalizado e que os pisos escorregadios estão equipados com antiderrapante.
- » Pergunte, antes de assumir que a pessoa está a usurpar um lugar sinalizado como sendo prioritário. Se vir uma pessoa sentada num desses lugares, ela pode ter uma condição ou deficiência que lhe permita usufruir do mesmo. Lembre-se, sempre, de não julgar pela aparência.
- » Se possível, ofereça-se para transportar bebidas ou objetos mais pesados. Nem sempre as pessoas com mobilidade reduzida têm equilíbrio suficiente para o fazer em segurança e de forma independente.



Atitudes para

Pessoas com dificuldades na fala

Se a pessoa apresentar alguma dificuldade na articulação de palavras ou na fluidez de discurso:

- » Dê-lhe total atenção quando fala com ela;
- » Não interrompa ou termine frases por ela;
- » Lembre-se que um ambiente silencioso ajuda à comunicação;
- » Não goze ou ria da pessoa;
- » Se tiver dificuldade em perceber a mensagem, peça para repetir e vá dizendo o que está a perceber para evitar mal-entendidos e dar motivação à pessoa para continuar. A maioria das vezes a pessoa não se importa e agradece o seu esforço em ouvir o que ela tem a dizer.



Atitudes para

Pessoas com dificuldades na fala

Se a pessoa apresentar um discurso impercetível, isto é, não se conseguir fazer entender através da fala, deverá estar acompanhada do seu sistema aumentativo e/ou alternativo à comunicação – de modo a facilitar a transmissão da mensagem.

Os sistemas alternativos à comunicação podem ser eletrónicos ou manuais. Um exemplo de um dispositivo manual é um quadro de comunicação com letras, símbolos ou fotografias. O utilizador poderá apontar para um espaço que tem uma letra, um símbolo, uma imagem ou foto; ou pedir a sua colaboração para esse efeito.

Procure ser paciente e seguir as pistas não-verbais que lhe são dadas, frequentemente através do olhar e com vocalizações. Os dispositivos eletrónicos podem estar num telemóvel, num computador ou num tablet. Normalmente têm saída de voz sintetizada e poderá ficar, ou não, a frase exposta no monitor.

Video exemplificativo

Vídeo



Atitudes para

Pessoas com deficiência intelectual

Se a pessoa com Paralisia Cerebral com quem está a interagir tem deficiência intelectual, deve ter em consideração outros cuidados.

Pessoas com deficiência intelectual aprendem mais devagar. Têm dificuldade em aplicar aquilo que aprenderam a diferentes contextos ou situações.

- » Fale com a pessoa de forma clara usando frases curtas, palavras simples e concretas e de sentido literal. Por exemplo: “Pode pedir o bife à vontade que ele é manteiga” pode fazer a pessoa pensar que lhe vai ser servido um pedaço de manteiga. Neste caso é preferível dizer diretamente que o bife é muito tenro.
- » Ajude-a a entender conceitos complexos dividindo-os em conceitos mais simples e sendo direto na informação que transmite. Por exemplo, quando lhe dá uma instrução do género “Tens que cumprir com o plano de contingência” seja concreto e diga detalhadamente o que terá que fazer como: “Coloca a tua máscara quando saíres de casa porque é obrigatório e põe gel nas mãos quando chegares”.



- » Não fale “à bebé” nem infantilize ou diminua a pessoa com deficiência intelectual. Lembre-se que a pessoa, sendo um adulto, pode tomar as suas próprias decisões (exceto se tiver sido decretado o contrário em tribunal). Tente perceber como a pessoa poderá receber e interpretar melhor a informação. Por exemplo, a pessoa pode preferir receber tudo por escrito para depois poder ver com mais calma ou com a ajuda de um terceiro.
- » Se necessário procure um ambiente calmo sem distrações (tais como música de fundo, pessoas a circular ou muita informação visual, decoração e muitos objetos). Por vezes, é necessário alterarmos o ambiente para que a pessoa com dificuldade intelectual consiga ser funcional e, desta forma, mais participativa.

Guia do Maior Acompanhado

Guia



Lei



Estatuto do Maior Acompanhado
– Lei n.º 49/2018





Atitudes para Pessoas com deficiência visual

A deficiência visual engloba pessoas cegas ou com baixa visão. A mesma pessoa pode ter especiais dificuldades em se orientar em determinadas condições de luminosidade e ser mais independente noutras. Isso não significa que esteja a fingir. As pessoas com deficiência visual geralmente sabem como se movimentarem na rua e são competentes para viajar sem assistência (ainda que necessitem de uma bengala ou de um cão-guia). Contudo, podem lidar constantemente com imprevistos com os quais não estão a contar e isso poderá causar-lhes inseguranças. Nesse sentido, para que lhe possa ajudar:

- » Não promova contacto físico repentino com a pessoa e fale antes de o fazer.
- » Toque-lhe levemente no ombro se achar que está num local especialmente barulhento e ofereça o seu braço ou ombro, mas não agarre no dela. Em caso de dúvida pergunte sempre à pessoa como prefere ser orientada.



Atitudes para

Pessoas com deficiência visual

- » Diga o seu nome e a sua função caso esteja a trabalhar num serviço público (segurança, rececionista, etc.).
- » Se a pessoa vem acompanhada de um cão-guia, caminhe no lado oposto ao cão. Não tente brincar com o cão nem lhe ofereça comida sem autorização do seu dono. O cão está a cumprir uma função e não deve ser distraído.
- » Avise a pessoa de eventuais perigos ou obstáculos, quer estejam no chão, salientes nas paredes ou pendentes no teto (que possam estar ao nível do tronco ou da cabeça).
- » Se precisar de deixar uma pessoa com cegueira ou baixa visão, diga-lhe e deixe-a junto a uma parede, mesa ou outra referência física.
- » Não lhe dê o dinheiro “ao molho”. Conte moeda a moeda para que saibam qual é qual.

A Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal (ACAPO) poderá ser uma ajuda na resposta a vários problemas ou necessidades colocados por pessoas com estas dificuldades.

Sítio



Sítio Institucional ACAPO



Atitudes para

Pessoas surdas ou com deficiência auditiva

Há diferentes níveis de deficiência auditiva e diferentes níveis de funcionalidade. Há pessoas surdas ou com deficiência auditiva que fazem uma boa leitura labial e com boa expressão oral. Outros apenas comunicam através de Língua Gestual Portuguesa (LGP). Outros ainda conseguem ouvir uma variedade de sons através de um amplificador de audição.

A interação em grande grupo de pessoas ouvintes é especialmente difícil para a pessoa surda ou com deficiência auditiva. Se tiver baixa audição o ruído de fundo vai dificultar a perceção dos sons e a sua voz parecerá distorcida.

Nesse sentido:

- » Siga as pistas da pessoa surda ou com deficiência auditiva para perceber se ela prefere Língua Gestual, gestos, escrever ou falar.
- » Se tiver dificuldade em perceber a mensagem que a pessoa surda ou com deficiência auditiva está a tentar transmitir, informe-a.
- » Mesmo que esteja a recorrer a um intérprete de Língua Gestual Portuguesa olhe e fale diretamente para a pessoa surda ou com deficiência auditiva.
- » Se a pessoa surda ou com deficiência auditiva conta com a leitura labial para o perceber, fale pausadamente.



Atitudes para

Pessoas surdas ou com deficiência auditiva

- » Evite a utilização de pastilhas elásticas ou tapar a boca enquanto fala.
- » Evite estar de lado ou de costas para a pessoa. Por exemplo, se na sala de aula o professor fala para a turma enquanto escreve no quadro o aluno com deficiência auditiva vai perder essa informação.
- » Para uma interação simples, tal como fazer um pedido num restaurante ou um registo para um quarto de hotel, a comunicação escrita costuma ser suficiente.
- » Não grite nem eleve o tom de voz ao falar com a pessoa surda ou com deficiência auditiva. Os ruídos agudos e elevados poderão ser difíceis de processar.
- » Procure falar de forma pausada, de frente para a pessoa surda ou com deficiência auditiva.



Atitudes para

Pessoas surdas ou com deficiência auditiva

- » Quando a troca de informação é complexa (por exemplo, em entrevista de emprego, assinatura de escritura, contrato ou consulta médica) a forma mais eficaz de comunicar com uma pessoa surda ou com deficiência auditiva é através da presença de um intérprete de Língua Gestual Portuguesa.

A Federação Portuguesa das Associações de Surdos (FPAS) ou a Associação Portuguesa de Surdos (APS) poderão ser uma ajuda na resposta a vários problemas ou necessidades colocados por pessoas com estas dificuldades.

Sítio Institucional FPAS

Sítio



Sítio Institucional APS

Sítio



Ligações úteis

Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência – texto da Convenção

<https://www.inr.pt/documents/11309/44742/Convenção+sobre+os+Direitos+da+Pessoas+com+Deficiência/7601dc72-a4a6-4631-b9a2-b37b11fe571e>

Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência – texto em Leitura Fácil

[https://www.inr.pt/documents/11309/44742/Convenção+sobre+os+Direitos+da+Pessoas+com+Deficiência+\(leitura+fácil\)/ea348eec-798c-43e2-a009-3cc1beeb8679](https://www.inr.pt/documents/11309/44742/Convenção+sobre+os+Direitos+da+Pessoas+com+Deficiência+(leitura+fácil)/ea348eec-798c-43e2-a009-3cc1beeb8679)

Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência – em Língua Gestual Portuguesa

<http://cdhps.fpasurdos.pt/index.php?id=20>

Presidência da República – Decreto n.º 71/2009, que ratifica a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência

<https://dre.pt/application/conteudo/493183>



Estatuto do Maior Acompanhado – Guia do Maior Acompanhado

<https://justica.gov.pt/Guias/guia-do-maior-acompanhado>

Decreto-Lei n.º 125/2017 – Regime da Acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos que recebem público, via pública e edifícios habitacionais

<https://data.dre.pt/eli/dec-lei/125/2017/10/04/p/dre/pt/html>

Decreto-Lei n.º 83/2018 – Requisitos de Acessibilidade dos sítios web e das aplicações móveis de organismos públicos

<https://dre.pt/application/conteudo/116734769>

Guia Prático “Os Direitos das Pessoas com Deficiência em Portugal”

https://www.inr.pt/documents/11309/283719/guia_pratico_acessivel_4_2_2020.pdf/



Guia “Acessibilidade e Mobilidade para todos”

<https://www.inr.pt/documents/11309/59516/Acessibilidade+e+mobilidade+para+todos/>

Guia “Como ajudar uma pessoa com deficiência em cadeira de rodas”

https://www.inr.pt/documents/11309/218027/como_ajudar_uma_pessoa_com_deficiencia_em_cadeira_de_rodas.pdf/

Guia “Balcão da Inclusão”

www.seg-social.pt/documents/10152/157117/Monofolha_balcao_inclusao_2016/

Paralisia Cerebral – definição

https://www.researchgate.net/publication/285476231_The_definition_and_classification_of_cerebral_palsy



Associação do Porto de Paralisia Cerebral (APPC)

<https://www.appc.pt>

Federação das Associações Portuguesas de Paralisia Cerebral (FAPPC)

www.fappc.pt

Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal (ACAPO)

www.acapo.pt

Federação Portuguesa das Associações de Surdos (FPAS)

<https://fpasurdos.pt/pt/home>

Associação Portuguesa de Surdos (APS)

<https://apsurdos.org.pt>



Vídeos

“Olhe para mim e fale comigo.”

https://www.appc.pt/_GuiaEliminarBarreirasMudarAtitudes/medico.html

“Antes de me ajudar, pergunte.”

https://www.appc.pt/_GuiaEliminarBarreirasMudarAtitudes/restaurante.html

“Não me julgue pela aparência, também gosto de desporto!”

https://www.appc.pt/_GuiaEliminarBarreirasMudarAtitudes/remo.html

“O meu tempo é tão precioso quanto o seu.”

https://www.appc.pt/_GuiaEliminarBarreirasMudarAtitudes/multibanco.html



“Não deixe o seu carro em cima do passeio, nem que seja por um minuto!”

https://www.appc.pt/_GuiaEliminarBarreirasMudarAtitudes/passeio.html

“Existem muitas formas de comunicar. Se não me perceber podemos tentar imagens, gestos ou escrita.”

https://www.appc.pt/_GuiaEliminarBarreirasMudarAtitudes/banco.html

“Deixe-me sentar antes de arrancar.”

https://www.appc.pt/_GuiaEliminarBarreirasMudarAtitudes/autocarro.html

“Eu sou responsável pelas minhas escolhas.”

https://www.appc.pt/_GuiaEliminarBarreirasMudarAtitudes/cafe.html

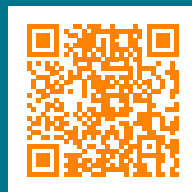


página em branco

Projeto Cofinanciado pelo Programa de
Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



www.appc.pt  

