

Via Inclusão

# Guia facilitador

Guia prático para capacitar a comunidade ao acolhimento das pessoas com deficiência mental

Pascale Millecamps  
Casa João Cidade



# Via Inclusão

**Guia prático** para capacitar a comunidade ao acolhimento  
**das pessoas com deficiência mental**

Casa João Cidade - Pascale Millecamp

Outubro 2010

Apoio: Câmara Municipal de Montemor-o-Novo

<b>7</b>	<b>Prefácio</b>
<b>11</b>	<b>Introdução</b>
<b>14</b>	<b>Pensar para actuar</b>
<b>15</b>	<b>PERCEBER</b>
<b>18</b>	<b>O que é a deficiência mental?</b>
<b>21</b>	<b>Como e quando se faz o diagnóstico?</b>
<b>24</b>	<b>Quais são as causas da deficiência mental?</b>
<b>26</b>	<b>Como distinguir a deficiência da doença mental?</b>
<b>27</b>	<b>Quais são as dificuldades encontradas pelas pessoas com deficiência mental?</b>
<b>29</b>	<b>CONVIVER</b>
<b>30</b>	<b>O que querem às pessoas com deficiência mental ?</b>
<b>38</b>	<b>Como chamar às pessoas que têm deficiência?</b>
<b>42</b>	<b>Como agir face às dificuldades ?</b>
<b>43</b>	<b>Competências e atitudes gerais</b>
<b>45</b>	<b>Quando a dificuldade é...</b>
<b>52</b>	<b>Conclusão</b>
<b>54</b>	<b>Áreas do comportamento adaptativo</b>
<b>57</b>	<b>Saber mais</b>
<b>58</b>	<b>Casa João Cidade</b>
<b>63</b>	<b>Bibliografia e Webgrafia</b>

Este Guia nasceu de encontros e apoios.  
 Nasceu de inspiração e motivação.  
 Nasceu da partilha de valores solidários.

Adelaide Teixeira, Alice Caldeira Cabral, Ana Filgueiras, Ana Maria Bénard da Costa, Ana Maria Cunhal, Casimira Gonçalves, Francisco Pereira, Isabel Rato, João Marques, Jorge Fonseca, Luís Cameira dos Santos, Luís Pontes, Manuel Filipe Vieira, Maria do Resgate Almadanim, Maria Fernanda Batista Pereira, Maria José Pontes, Miguel Rocha, Rogério Godinho, Rosalina Fernandes, Terezinha Tavares.

Obrigada.

A frase que sintetiza o objectivo do Guia que aqui se apresenta – **Não queremos que vivam para nós mas que nos ajudem a viver convosco** – exprime o factor central que deve inspirar toda a actuação que se pretenda desenvolver com as populações que se encontram em situações de vulnerabilidade, quaisquer que sejam as suas causas e os seus condicionalismos. No entanto, tratando-se de pessoas com deficiência mental, esta afirmação reveste-se de especial acuidade pois, como refere o autor David Pitonyak\*, **a solidão é a maior deficiência** e estas pessoas são aquelas que mais carentes estão de relações de amizade. As perguntas feitas a crianças, jovens e adultos com deficiência mental sobre o que é o seu maior desejo são geralmente respondidas com frases que revelam esta imensa sede de afectividade: *“queria ter amigos que brincassem comigo”; “queria sair à noite com amigos” “queria ter alguém com quem falar, para além dos meus pais e dos meus irmãos” ; “queria que me falassem para o meu telemóvel”.*

Ir ao encontro destas aspirações não tem constituído uma tarefa de sucesso: nem em casa, nem nas escolas, nem nos centros especiais, nem nas comunidades, esta preocupação tem constituído uma prioridade. Garantir a aprendizagem de actividades de vida diária ou das matérias escolares, assegurar a protecção e as condições materiais indispensáveis, são as preocupações que concentram a maior atenção dos pais, educadores, técnicos e “cuidadores”.



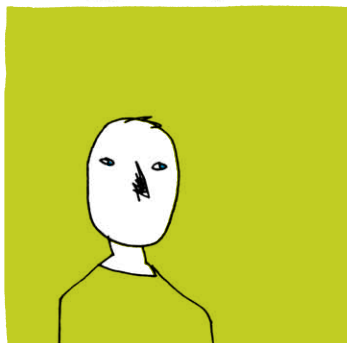
\* <http://www.dimagine.com/Belonging.pdf>

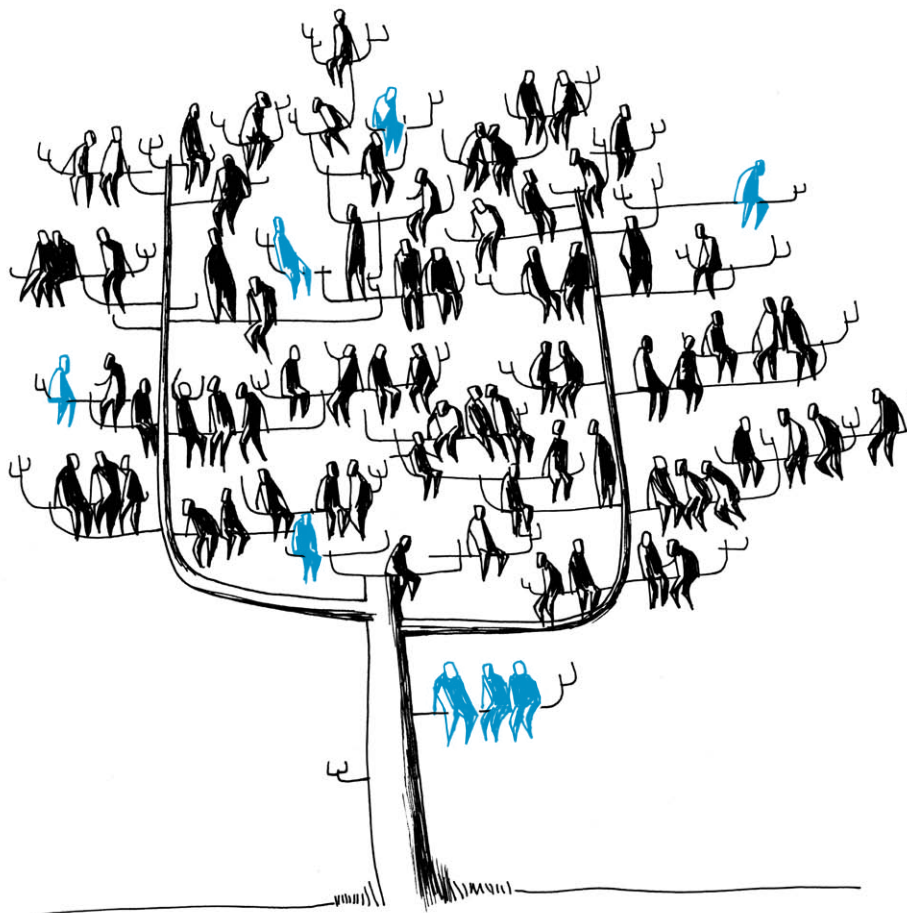
No entanto, a função central dos serviços de apoio deve ser ajudar as pessoas a criar e manter relações humanas - para além das familiares e das que dependem de contratos profissionais pagos - que sejam resultantes de escolhas livres e se baseiem em sentimentos de proximidade. São elas, *essencialmente elas*, que estão na base dos momentos felizes e gratificantes que dão qualidade às nossas vidas.

O trabalho que se apresenta vem contribuir, de uma forma concreta, para que tal se verifique e constitui, por isso mesmo, um documento que deverá ser difundido e utilizado por todos os que pretendam contribuir para uma educação e uma sociedade verdadeiramente inclusivas.

Qualquer que seja a comunidade em causa, da pequena aldeia ao bairro da grande cidade, da casa à escola, do local de trabalho ao grupo recreativo, este Guia, com a sua clareza, a sua qualidade gráfica, a forma apelativa como se apresenta e, especialmente, a qualidade do seu conteúdo, irá constituir, certamente, um instrumento fundamental de consulta, de esclarecimento e de ajuda na planificação de acções a realizar para o fim que se propõe: **capacitar a comunidade ao acolhimento das pessoas com deficiência mental.**

Ana Maria Bénard da Costa







**Geralmente começa-se qualquer documento relativo às pessoas com deficiência, por apontar um número: são, mais ou menos, 10% da população mundial, ou europeia, ou portuguesa.**

Não há muitas variações. Prossegue-se explicando a evolução, ao longo do tempo, do seu lugar na sociedade.

Não vamos fugir à regra. Ora bem, fazendo contas, se temos 10% de um lado, temos 90 % de pessoas que não são definidas como pessoas com deficiência. Uma enorme maioria. Ela tem sobre esta minoria, e habitualmente sobre qualquer outra, um olhar preconceituoso e negativo que podemos resumir para

a população com deficiência a duas palavras: incapaz e coitada, que se traduz em atitudes discriminatórias ou de piedade e infantilizantes.

E assim chegamos ao lugar das pessoas com deficiência na sociedade. No quotidiano, estes preconceitos e atitudes ainda limitam muito a participação activa desta população. **O desafio já foi lançado em textos que definem princípios fundamentais para o desenvolvimento de uma sociedade inclusiva, desde a Constituição da Republica Portuguesa passando pelo Plano Nacional de Acção para a Inclusão (PNAI), até à última Convenção das Nações Unidas relativa aos Direitos das pessoas com deficiência.**

**Estes princípios fundamentais são:**

- **Todos** os cidadãos devem poder viver integrados na sua comunidade e participar activamente nos diversos domínios da sociedade em igualdade de oportunidades.
- **Todos** os cidadãos devem poder exercer livremente as tomadas de decisão sobre a sua vida.
- **Todos** os cidadãos devem ter acesso aos serviços da sociedade, nomeadamente habitação, transporte, cultura, recreio, saúde, educação e emprego.

O objecto do presente Guia é ajudar as pessoas, todos nós, a reconsiderar as nossas ideias e atitudes para com as pessoas com deficiência mental\*, porque sabemos que a construção da sociedade inclusiva tem de passar por

uma mudança de mentalidades.

Essa mudança tem a ver com a aprendizagem de novas formas de pensamento e comportamento.

**É um processo. Não se faz num abrir e fechar de olhos, leva tempo.**

**Mas acreditamos que, com este Guia, estamos a dar um passo na direcção correcta. Pretendemos abrir caminhos, dando definições, dicas e pistas de pesquisa. Não são receitas, não são definitivas mas apenas o ponto de partida da “via inclusão”.**

**Boa caminhada.**

\* a nível mundial já se fala também em deficiência intelectual



## **Encontrado o caminho da inclusão, importa pensar para actuar.**

“A inclusão é uma atitude, uma convicção. Não é uma acção ou um conjunto delas, é um modo de vida, fundado na convicção que cada indivíduo é estimado e pertence a um grupo.”

**Stainback & Stainback**

“Uma sociedade inclusiva é aquela capaz de contemplar sempre, todas as condições humanas, encontrando meios para que cada cidadão, do mais privilegiado ao mais comprometido, exerça o direito de contribuir com seu melhor talento para o bem comum.”

**Cláudia Werneck**

**14**

“A inclusão é uma proposta, um ideal. Se quisermos que a sociedade seja acessível e que dela todas as pessoas possam participar, em igualdade de oportunidades, é preciso fazer desse ideal uma realidade a cada dia.”

**Romeu Sassaki**

“Incluir é viver a beleza da diversidade / Incluir é verbo/acção quando deixarmos / Um pouco de lado o simples falar / E passarmos com amor, coragem, / Ideal e muita vontade, a agir.”

**João Beauclair**

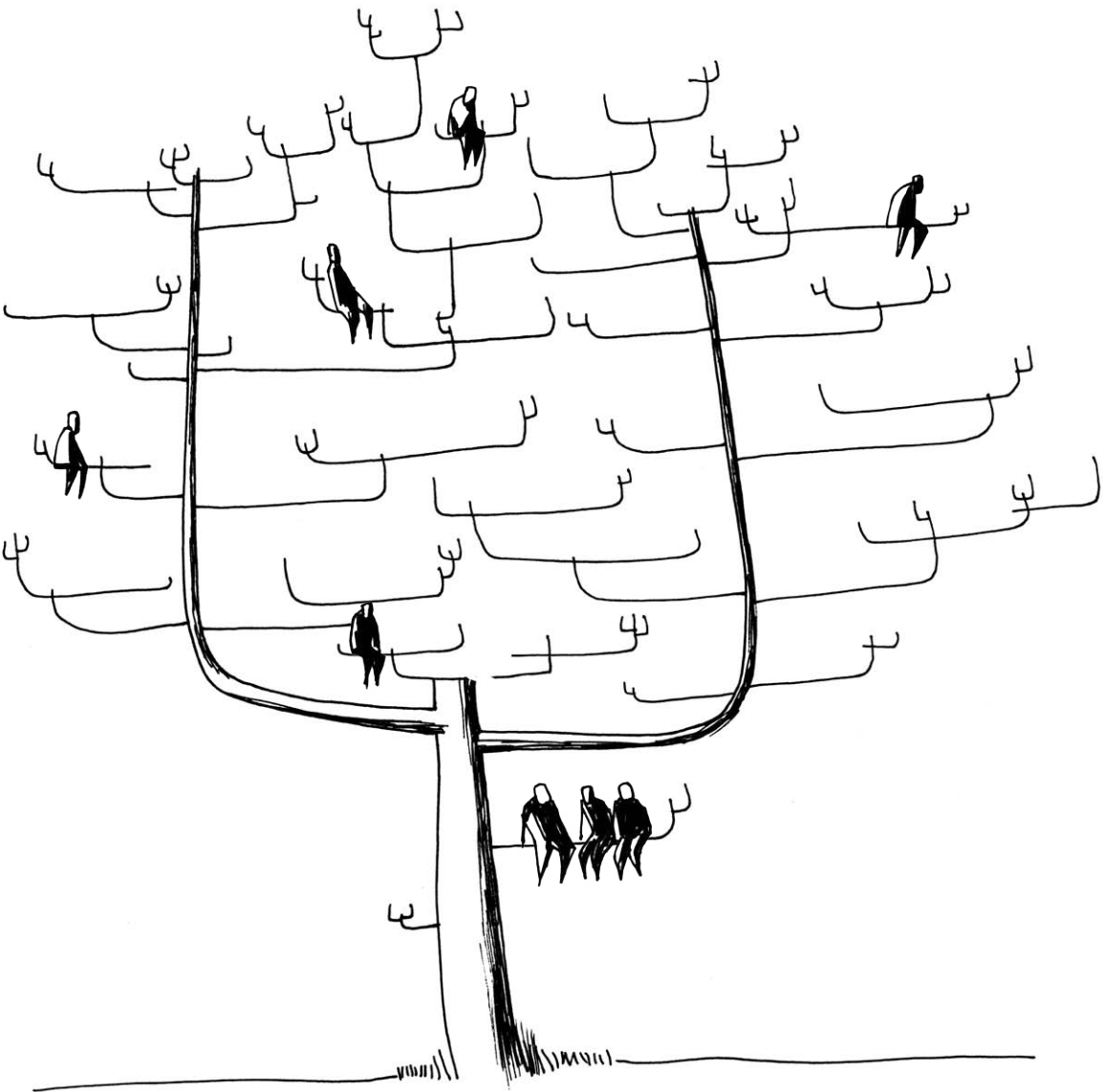
“A sociedade será inclusiva na medida em que os diferentes lugares, onde se cresce e se vive, sejam verdadeiramente inclusivos.”

**Vitor Franco**

“A inclusão é, antes de tudo, uma questão de direitos e valores, é a condição da educação democrática.”

**Francisco Leitão**

PERCEBER





Ou será mais importante responder à pergunta:

## “O que é uma pessoa com deficiência mental?”

Aqui diríamos logo: **é uma pessoa** que tem família, objectivos, estilo de vida, interesses... como qualquer outra. **E que tem a característica específica de ter a deficiência mental.**

18

## Agora sim, o que é então a deficiência mental?

Existem várias abordagens da deficiência mental, ligadas aos vários domínios que estudam e se interessaram por ela em várias épocas.

Genericamente, explicamos a deficiência segundo dois modelos diferentes:

### **O modelo médico e o modelo social.**

**No modelo médico**, a deficiência é vista como um problema da pessoa que requer uma acção no campo médico, quer seja preventiva, de tratamento ou de reabilitação.

**No modelo social**, que surgiu mais tarde, a deficiência é vista como o resultado das barreiras do meio ambiente num conjunto complexo de condições.

Mais recentemente, introduziu-se um **modelo biopsicosocial** caracterizado entre outras pela Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF).

Para o desenvolvimento do nosso Guia optamos por escolher a definição da **Associação Americana de Deficiência Mental\***, organização fundada em 1876, e que diz o seguinte:

>> DIAGNÓSTICO, 21

\*em inglês : AAMR : American Association on Mental Retardation até 2006 e que passou a chamar-se AAIDD: American Association on Intellectual and Developmental Disabilities, desde 2007.



**“ A deficiência mental caracteriza-se por limitações substanciais no funcionamento.**

É caracterizada por **um funcionamento intelectual abaixo da média** e pela existência simultânea de **limitações em duas ou mais das seguintes áreas do comportamento adaptativo**: comunicação, cuidados pessoais, competências domésticas, habilidades sociais, utilização de recursos comunitários, autonomia, saúde e segurança, aptidões escolares, lazer e trabalho. **A deficiência mental manifesta-se antes dos 18 anos.”**

## A que chamamos um funcionamento intelectual abaixo da média?

Para saber o que é abaixo da média podemos começar por pensar no que consideramos como o funcionamento adequado, isto é, aquele que se espera da maior parte das pessoas.

**O funcionamento intelectual adequado depende essencialmente de duas condições:**

- Que as estruturas cerebrais se tenham desenvolvido correctamente desde o momento da concepção.
- Que o meio onde se desenvolve a criança seja favorável.

Logo, quando nas várias áreas em que se pode avaliar o funcionamento intelectual de uma pessoa, os resultados globais são inferiores à média,

podemos afirmar que se encontra presente a primeira condição da deficiência mental.

## O que são as áreas do comportamento adaptativo?

Geralmente, o comportamento adaptativo, ou seja, a forma como a pessoa é capaz de adaptar o seu comportamento à situação, depende, em parte, da capacidade intelectual.

**As áreas do comportamento adaptativo são:**

- A comunicação
- Os cuidados pessoais
- As competências domésticas
- As habilidades sociais
- A utilização dos recursos comunitários
- A autonomia
- A saúde e segurança
- Aptidões escolares
- O lazer
- O trabalho

Para que seja reunida a segunda condição da deficiência mental devem existir duas ou mais limitações em áreas do comportamento adaptativo.

## Porquê antes dos 18 anos?

A terceira condição da deficiência é a idade de aparecimento. A escolha dos 18 anos deve-se essencialmente ao consenso sobre a idade de início da vida adulta.

Ressalvam-se as situações em que em consequência de um problema de saúde adquirido - como um traumatismo craniano ou meningite, por exemplo - uma pessoa pode desenvolver uma deficiência mental depois dos 18 anos.

**A deficiência mental pode ser evidente desde o nascimento ou só ser suspeitada várias semanas, meses ou anos mais tarde**, quando alguém (geralmente os pais, familiares, médicos, professores) nota algum atraso no desenvolvimento da criança. Ela não evolui “como as outras”. Manifesta atrasos no desenvolvimento psicomotor, dificuldades de aprendizagem ou problemas de sociabilização. Os sinais podem ser muito diversos. Quando persistem, os pais devem dirigir-se aos serviços de intervenção precoce da sua área de residência. Podem obter informações através da Associação Nacional de Intervenção Precoce.

»» SABER MAIS, 57

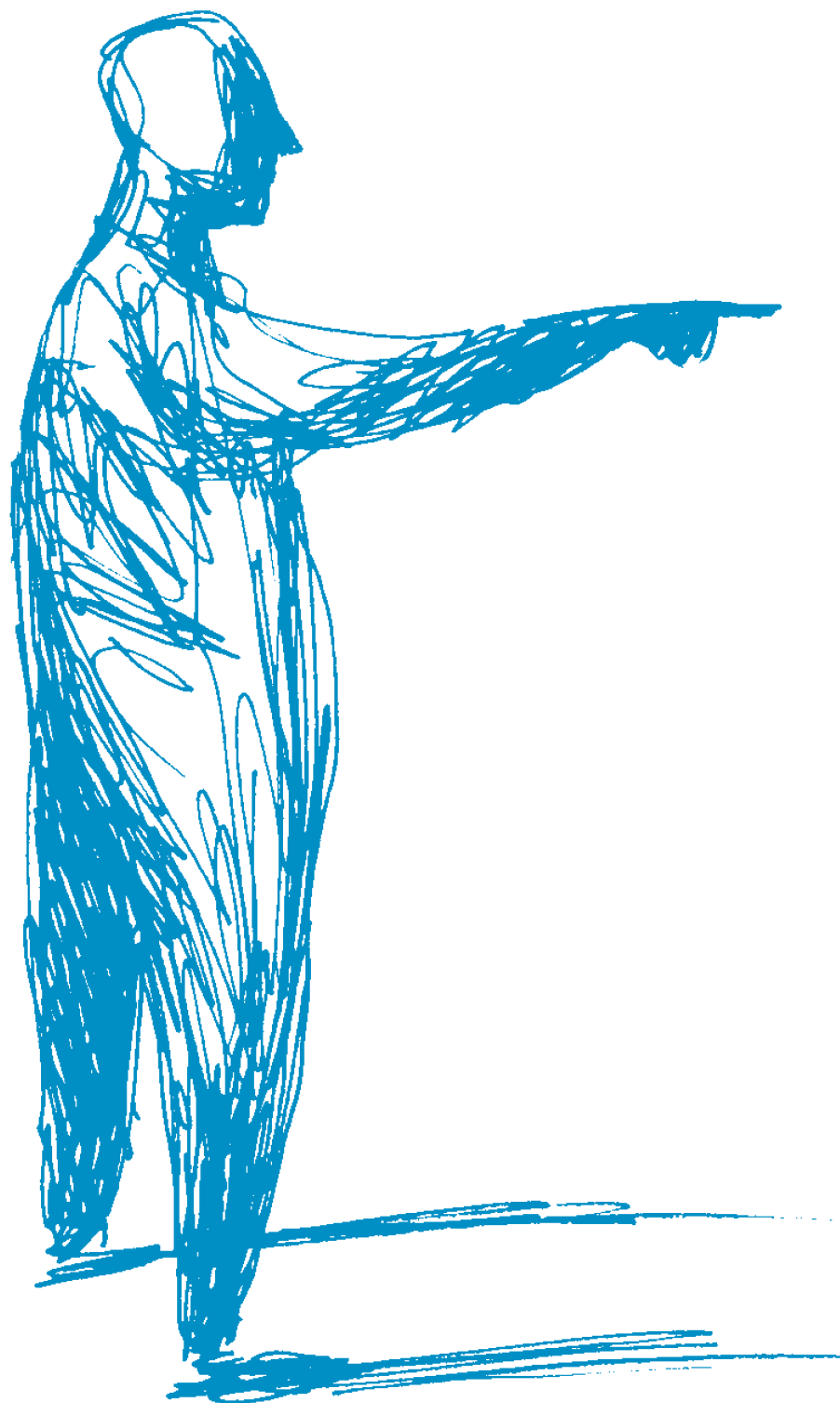
**Fazer o diagnóstico é importante para o futuro da criança e da sua família.** A identificação de uma patologia pode permitir elaborar um plano de acções educativas e terapêuticas para ajudar a criança a progredir, diminuir as suas angústias e favorecer o seu desenvolvimento. Para a família o diagnóstico permite dar palavras aos sintomas e começar o apoio à criança.

21

Existem associações, como por exemplo para o autismo, a trisomia 21 (Síndrome de Down) e as doenças raras, que podem também fornecer apoio e orientação valiosos.

»» SABER MAIS, 57

A Organização Mundial da Saúde, até 1992, definia o diagnóstico de deficiência mental somente por testes psicométricos que classificavam nos seguintes graus: profundo, grave ou severo, moderado e leve. Contudo, estas terminologias deixaram de ser utilizadas para deixar lugar a uma nova classificação multidimensional, a **Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF)** que passa a interpretar as características da pessoa, nomeadamente, as suas estruturas e funções do corpo, incluindo as funções psicológicas, a interacção pessoa-meio ambiente (actividades e participação) e as características do meio ambiente físico e social (factores contextuais – pessoais) o que vai descrever o estatuto funcional da pessoa.





**As causas da deficiência mental são diversas e podem ocorrer em diversas fases do desenvolvimento da pessoa:**

- **Na concepção:** incompatibilidade sanguínea e doenças genéticas; muitas deficiências mentais estão ligadas a alterações cromossômicas - Síndrome de Down, Síndrome de Angelman, Síndrome de Rett, Síndrome de Kanner, Síndrome de Prader-Willi, Síndrome de Williams, Síndrome do X-frágil, Autismo...

»» SABER MAIS, 57

- **Durante a gravidez:** carências alimentares ou doenças da mãe que comprometam o feto e a exposição desta a agentes tóxicos com repercussão no desenvolvimento embrionário, como radiação ionizante, infecções (e.g: sarampo e rubéola), medicamentos, álcool, tabaco, etc.

- **Durante o parto:** sofrimento cerebral do recém-nascido, prematuridade, exposição a toxinas ou infecções durante o parto, traumatismo de parto, etc.

- **Depois do nascimento:** doenças infecciosas, virais ou metabólicas, intoxicações, traumatismos cranianos, acidentes, asfixia e quase afogamento, causas sócio-ambientais (falta de estímulos físicos e sensoriais, falta de cuidados de saúde), etc.

**A deficiência mental é o resultado de um funcionamento intelectual inferior à média e de dificuldades de adaptação que se manifestam antes dos 18 anos.**

»»O QUE É A DEFICIÊNCIA MENTAL?, 18

**A doença mental está associada a uma série de desordens psíquicas que podem surgir a qualquer momento, principalmente na adolescência e na idade adulta.**

**Na sua origem está uma desordem de funcionamento:** fragilidade de alguns aspectos da personalidade, períodos de stress prolongado e importante, conflitos psicológicos.

Pode ser associada a desordens orgânicas de natureza neurológica, bioquímica ou genética.

Do ponto de vista comportamental:

DEFICIÊNCIA MENTAL	DOENÇA MENTAL
Capacidade intelectual inferior.	Distanciação e distorção da realidade.
Lentidão no desenvolvimento psicomotor.	Desarranjo do comportamento dito normal.
Dificuldades de adaptação na vida quotidiana.	Reacções emocionais inapropriadas.
Problemas de compreensão e utilização da linguagem.	Distorção da compreensão e da comunicação.
Dificuldades de compreensão de conceitos gerais e abstractos.	Comportamentos inapropriados.
<b>Não há cura, mas sim melhoria</b> possível do funcionamento geral com educação e acompanhamento adaptado.	<b>Cura espectável/provável</b> com terapias adequadas na maioria dos casos.



**Cada pessoa com deficiência mental é diferente, tem capacidades e dificuldades próprias.** Em função das pessoas, a deficiência é mais ou menos importante e o grau de autonomia será proporcional.

Pelas limitações dos seus recursos intelectuais, uma pessoa com deficiência mental poderá ter certas dificuldades para:

- |   |  |
|---|--|
| 1- adaptar-se a mudanças imprevistas;                               | 10- fixar a atenção;   |
| 2- avaliar a importância relativa das informações disponibilizadas; | 11- localizar-se no espaço;                                  |
| 3- compreender o ambiente imediato ou alargado;                     | 12- localizar-se no tempo;                                   |
| 4- concentrar-se por longos períodos;                               | 13- mobilizar a sua energia;                                 |
| 5- dominar a aritmética mental e o raciocínio lógico;               | 14- pedir ajuda espontaneamente;                             |
| 6- dominar a leitura;   | 15- perceber os conceitos gerais e abstractos;               |
| 7- dominar a escrita;   | 16- perceber o modo de utilização das diversas aparelhagens; |
| 8- executar uma tarefa rapidamente;                                 | 17- tratar e memorizar as informações orais e sonoras;       |
| 9- exprimir-se;   | 18- utilizar dinheiro.                                       |

**Repetimos que cada pessoa com deficiência mental tem características próprias e pode não ter dificuldades em todos os itens acima apresentados.**

Por isso, é importante antes de ajudar confirmar se esta pessoa específica tem esta ou aquela dificuldade.



CONVIVER

**Para ter uma ideia geral acerca do que querem as pessoas com deficiência mental, achamos que podíamos recorrer ao movimento de auto-representação. De facto, nada melhor do que ouvir os interessados.**

“A Auto-Representação é o processo pelo qual as pessoas com deficiência ganham poder através da aquisição de competências adequadas e do suporte de pessoas de apoio. A auto-representação capacita as pessoas com deficiência para se representarem a elas mesmas, poderem escolher e controlar as suas próprias vidas.”

(Disabled Peoples' International - Comité da UE)

Hoje existem grupos de [Auto-Representação](#) de pessoas com deficiência mental em quase todos os países da Europa.

Vários grupos nacionais ou locais de auto-representantes tornaram-se membros da Plataforma Europeia de Auto-Representantes (EPSA). A Inclusion Europe (Associação Europeia das Pessoas com Deficiência Mental e das suas famílias), apoia-a no seu trabalho. A EPSA é dirigida por um Grupo Coordenador constituído por cinco pessoas com deficiência mental.

## A Plataforma:

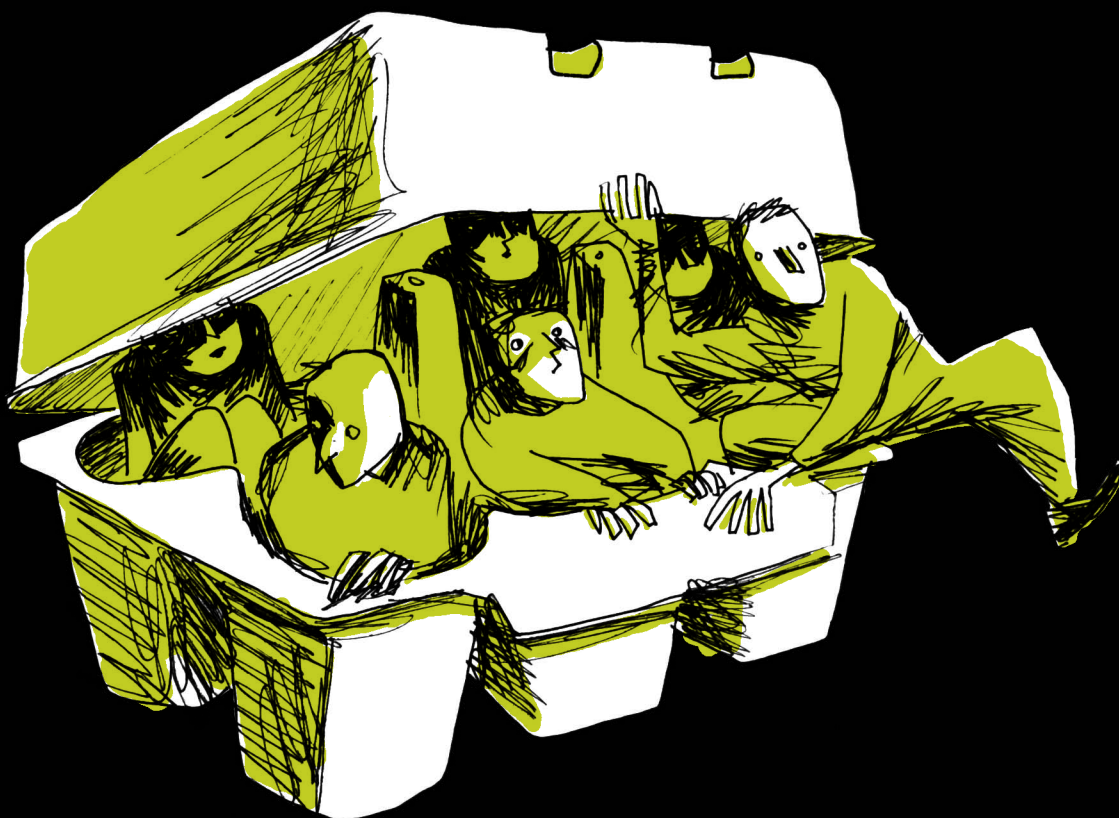
- ajuda as pessoas com deficiência mental a decidirem mais vezes por elas próprias;
- informa a comunidade sobre as capacidades das pessoas com deficiência mental;
- apoia grupos de auto-representantes a nível local e nacional;
- trabalha para que haja mais informação e sítios Internet em Linguagem Fácil.

31

**Em Portugal, o movimento é acompanhado pela **Fenacerci**, Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social e pela **Humanitas**, Federação Portuguesa para a Deficiência Mental.**

No seguimento do 1º Encontro Nacional de Auto-Representantes, em 15 de Dezembro de 2008, dinamizado pela Fenacerci, foi feito um manifesto para a auto-representação com o objectivo de divulgar o movimento e as necessidades e “exigências” sentidas pelos auto-representantes que são:

>>>



Queremos que nos dêem oportunidades de errar.

Queremos pessoas de apoio que sejam escolhidas por nós.

Queremos pessoas de apoio com mais tempo para nós.

Queremos que nos dêem tempo e espaço para nos reunirmos.

Queremos que deixem de nos chamar nomes.

Queremos que não falem mal de nós.

Queremos que falem connosco directamente e não nas nossas costas.

Queremos mais e melhor informação sobre os nossos direitos e deveres.

Queremos ser respeitados.

Queremos ser ouvidos quando se fazem escolhas em nosso nome.

Queremos que respeitem as nossas vontades.

Queremos mais apoios para o movimento de auto-representantes.

Queremos partilhar experiências com os outros auto-representantes.

Queremos falar aos pais e aos técnicos sobre a auto-representação.

Queremos falar aos jovens sobre a auto-representação.

Queremos participar na sociedade.

Queremos que os políticos olhem para nós.

Queremos ajudar a construir uma sociedade melhor.

Queremos ser cidadãos activos de pleno direito.

Queremos que o lema “**Nada sobre nós, sem nós**” se torne uma realidade também em Portugal!

Pensamos que a mensagem é bastante clara,  
o que as pessoas com deficiência querem é:

**INCLUSÃO E PARTICIPAÇÃO!**







**Inválidos, incapacitados, defeituosos, pessoas deficientes,  
pessoas portadores de deficiência, pessoas com necessidades  
especiais, pessoas extraordinárias, pessoas com deficiência...  
Qual é então o termo correcto aqui e agora?**

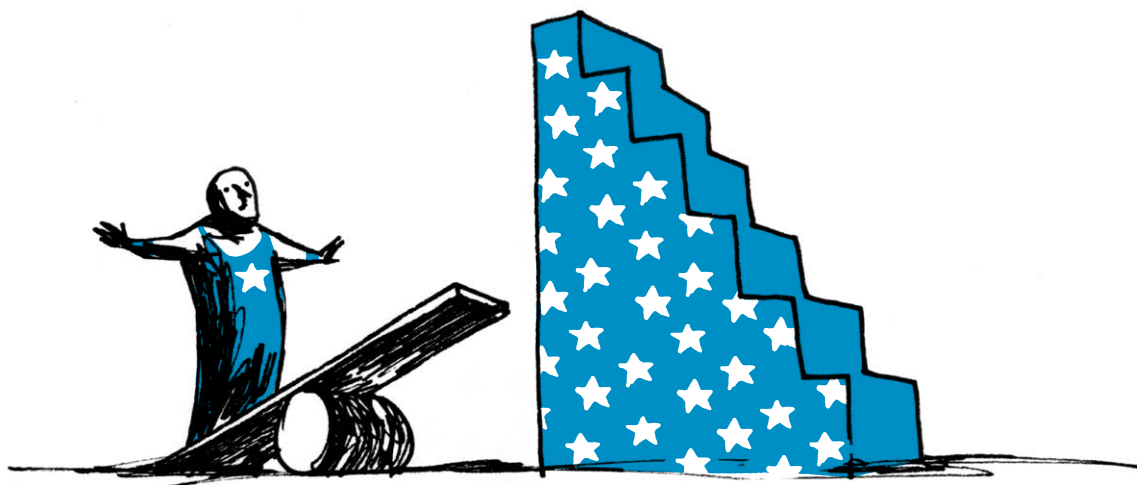
Comecemos por deixar bem claro que jamais houve ou haverá apenas um termo correcto, válido definitivamente em todos os tempos e espaços. A razão disto reside no facto de em cada época serem utilizados termos cujo significado é compatível com os valores vigentes em cada sociedade, enquanto esta evolui no seu relacionamento com as pessoas que possuem este ou aquele tipo de deficiência.

Os movimentos mundiais de pessoas com deficiência têm debatido a denominação pela qual desejam ser chamadas. Internacionalmente, já há um consenso: querem ser chamadas de “**pessoas com deficiência**” em todos os idiomas. Alias, este foi o termo utilizado na Convenção das Nações Unidas para os Direitos das Pessoas com Deficiência.

**Eis os princípios básicos para os movimentos terem chegado ao nome  
“pessoas com deficiência”**



- Não esconder ou camuflar a deficiência;
- Não aceitar o consolo da falsa ideia de que toda a gente tem deficiência;
- Mostrar com dignidade a realidade da deficiência;
- Valorizar as diferenças e necessidades decorrentes da deficiência;
- Combater eufemismos (que tentam diluir as diferenças), tais como “pessoas com capacidades especiais”, “pessoas com eficiências diferentes”, “pessoas com habilidades diferenciadas”, “pessoas deficientes”, “pessoas especiais”, “é desnecessário discutir a questão das deficiências porque todos nós somos imperfeitos”, “não se preocupem, agiremos como avestruzes com a cabeça dentro da areia”;
- Defender a igualdade entre as pessoas com deficiência e as demais pessoas em termos de direitos e dignidade, o que exige a equiparação de oportunidades para pessoas com deficiência, atendendo às diferenças individuais e necessidades especiais, que não devem ser ignoradas;
- Identificar nas diferenças todos os direitos que lhes são pertinentes e, a partir daí, encontrar medidas específicas para o Estado e a sociedade diminuírem ou eliminarem as “restrições de participação”.



QUANDO A DIFICULDADE É ...

(O OBJECTIVO DESTA PARTE É DAR DICAS PRÁTICAS)

## Como agir face às dificuldades das pessoas com deficiência mental?

O que pretendemos aqui é mostrar que todos nós podemos, no nosso dia-a-dia e estando atentos para isso, **agir para a inclusão** das pessoas com deficiência mental sabendo como actuar face às suas dificuldades.

– **Tratando a pessoa com deficiência da mesma forma que qualquer outra.**

– **Falando com a pessoa e não da pessoa.**

A partir de trabalhos elaborados por e para profissionais, podemos tirar competências básicas necessárias para acolher, no sentido lato da palavra, as pessoas com deficiência. >>>

## Demonstrar capacidades de comunicação

- **praticando a escuta activa:** “Ouvir” com olhos, cabeça e ouvidos, olhando a pessoa nos olhos e inclinando-se ligeiramente para a frente, de vez em quando, reforçando a atenção. Tentar descobrir aquilo que, de facto, pretende dizer e, por via das perguntas, clarificar a sua mensagem. Repetir o que se ouve. Reformular por palavras próprias aquilo que se entendeu que foi dito, tanto no que concerne às ideias como aos sentimentos.
- **criando empatia:** é a capacidade de se colocar no lugar do outro. O contacto visual e o abanar da cabeça criam empatia.
- **descodificando** e interpretando a linguagem não verbal: é estar atento às expressões faciais e à aparência física da pessoa com deficiência e ter cuidado com o que transmite pela nossa linguagem não verbal.
- **adaptando a linguagem:** é usar um vocabulário simples mas não infantilizado.
- **usando tacto, sensibilidade e diplomacia:** ser amigável.

43

## Desenvolver outras capacidades

- estabelecendo um **clima de confiança**.
- manifestando **abertura de espírito**.
- mostrando **respeito**.
- acreditando no potencial da pessoa, **concentrando-se nas suas capacidades**.
- considerando a pessoa na sua **globalidade**, ver a pessoa e não só a deficiência.
- mostrando **paciência**.
- sendo **positivo**.





QUANDO A DIFICULDADE É:	A RESPOSTA É:
<b>Adaptar-se</b> às mudanças imprevistas.	<b>Planear o mais possível.</b> <b>Introduzir</b> uma mudança de cada vez. <b>Repetir</b> o que é <b>novo</b> . <b>Explicar</b> a mudança e a razão da sua imprevisibilidade.
<b>Avaliar</b> a importância relativa das informações disponibilizadas.	<b>Classificar</b> as informações dadas por ordem de importância: <b>muito</b> importante, <b>importante</b> , <b>pouco</b> importante. <b>Explicar</b> cada categoria dando exemplos.
<b>Compreender</b> seu ambiente imediato ou alargado.	<b>Situar / localizar</b> o lugar. <b>Explicar</b> o que estamos a fazer.
<b>Concentrar-se</b> por longos períodos.	<b>Prever</b> actividades curtas. <b>Dividir</b> por etapas. <b>Organizar</b> pausas.

QUANDO A DIFICULDADE É:

A RESPOSTA É:

**Dominar** a aritmética, a leitura, a escrita.

**Recorrer** a técnicas de manipulação e objectos concretos.

**Dividir** as actividades em pequenos passos.

**Repetir** os procedimentos.

**Solicitar** poucos trabalhos ao mesmo tempo.

**Organizar** as actividades em volta dos factores relevantes.

**Organizar** o trabalho em sequências repetitivas.

**Executar** uma tarefa rapidamente.

**Prever** o tempo para sua execução.

**Dividir** a tarefa por várias etapas.

**Exprimir-se.**

**Ouvir** atentamente.

**Olhar** para a pessoa.

**Fomentar** a conversa.

QUANDO A DIFICULDADE É:

A RESPOSTA É:

**Fixar** a atenção.

**Informar** quando algo vai começar.

**Verificar** se a pessoa está com atenção.

**Parar** e **recomeçar** se for necessário.

**Localizar-se** no espaço.

**Dizer** onde está.

**Utilizar** pontos de referência.

**Localizar-se** no tempo.

**Dizer** as horas, a data.

**Mobilizar** a sua energia.

**Motivar** para a actividade apresentando os objectivos, as metas e os resultados esperados.

**Avaliar** os resultados.

**Ser** positivo.

**Encorajar**.

QUANDO A DIFICULDADE É:

A RESPOSTA É:

**Pedir** ajuda espontaneamente.

**Incentivar** a falar.  
**Incentivar** a dar opiniões.

**Perceber** conceitos gerais e abstractos.

**Evitar** conceitos abstractos.  
**Falar** em ideias concretas.

**Perceber** o modo de utilização das diversas aparelhagens.

**Demonstrar** em frente do aparelho.  
**Ir** ao essencial.  
**Simplificar.**  
**Praticar.**

**Tratar e memorizar** informações orais e sonoras.

**Escrever** se a pessoa puder ler.  
**Utilizar** pictogramas.  
**Repetir** as informações.

**Utilizar** dinheiro.

**Sugerir** andar com pouco dinheiro.  
**Ensinar** as moedas e notas.









Percorremos, juntos, um pequeno trajecto na **VIA INCLUSÃO**, a única desejável e favorável para todos, tornando mais claro quem são as pessoas com deficiência mental, suas dificuldades, capacidades e vontades, tal como as atitudes facilitadoras do seu acolhimento, para ter uma sociedade amigável, onde cada um tem o seu lugar em função do seu potencial e das suas capacidades.

Estamos cientes de que mesmo com este passo dado, fica ainda muito para fazer.

Vamos continuar a trabalhar no sentido de tornar a **Sociedade Inclusiva**.



## **A comunicação**

### **Capacidade de comunicar:**

Compreender e expressar-se.  
Utilização da linguagem falada e escrita.  
Perceber e avaliar a linguagem gestual/não verbal (expressões faciais e movimentos corporais).

## **Os cuidados pessoais**

### **Capacidade de cuidar de si próprio:**

Higiene pessoal.  
Vestir e despir.  
Saber comer.

## **As competências domésticas**

### **Capacidade de cuidar da “casa”:**

Tratar da roupa.  
Limpeza.  
Refeições.  
Fazer compras.  
Gerir o orçamento.

## **As habilidades sociais**

### **Capacidade de se relacionar com os outros:**

Agir de forma adaptada às regras sociais e leis.  
Ter um comportamento sexual apropriado.  
Desenvolver amizades.  
Ajudar os outros.

## **A utilização dos recursos comunitários**

### **Capacidades de utilizar os meios exteriores:**

Transportes.  
Locais públicos, recreativos e culturais (parque, biblioteca, cinema, etc.).  
Praticar desporto.

## **A autonomia**

### **Capacidade de:**

Fazer escolhas de acordo com os interesses pessoais.

Cumprir tarefas ou planeamentos.

Tomar iniciativa.

Resolver problemas.

Procurar ajuda quando necessário.

## **A saúde e segurança**

### **Capacidades relacionadas com a manutenção da saúde:**

Conhecimentos de cuidados básicos de primeiros socorros.

Hábitos saudáveis.

Conhecimentos de regras de segurança em casa e no exterior.

## **Aptidões escolares**

### **Capacidades cognitivas e capacidades escolares:**

Ler e escrever.

Ter conceitos práticos de matemática.

## **O lazer**

### **Capacidades relacionadas com a ocupação dos tempos livres:**

Desenvolver interesses.

Praticar hobbies, actividades recreativas, culturais, desportivas.

## **O trabalho**

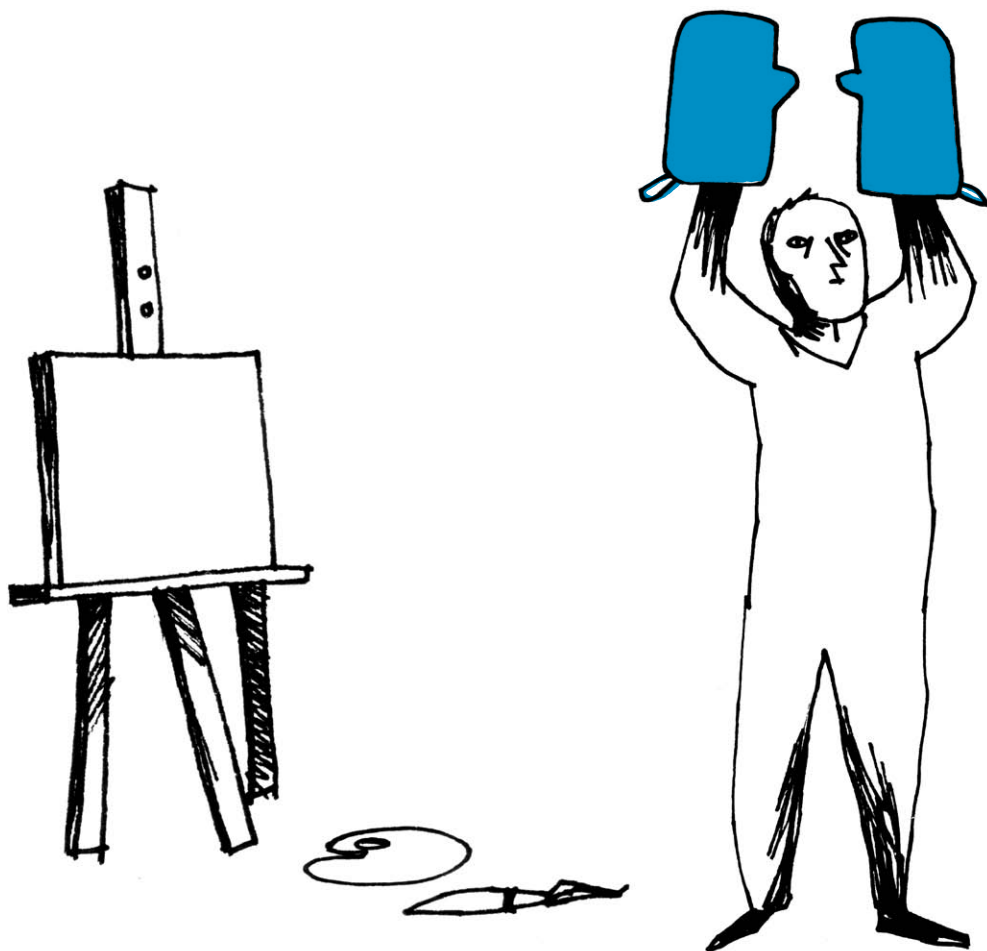
### **Capacidades relacionadas com a manutenção de uma ocupação profissional com todos os requisitos inerentes ao desempenho:**

Comportamento adequado.

Conhecimento da tarefa.

Cumprimento de horários.

Reconhecimento de hierarquias.



**Acessibilidades**

Plano Nacional de Promoção da  
Acessibilidade,  
[www.inr.pt/content/1/3/pnpa](http://www.inr.pt/content/1/3/pnpa)

**Ajudas técnicas**

(ou equipamento de apoio)  
[www.ajudas.com](http://www.ajudas.com)

**Auto-representação**

Fenacerci,  
[www.fenacerci.pt](http://www.fenacerci.pt)  
Humanitas,  
[www.humanitas.pt](http://www.humanitas.pt)  
Inclusion Europe,  
[www.inclusion-europe.org](http://www.inclusion-europe.org)

**Classificação Internacional das Funcionalidades (CIF)**

<http://www.inr.pt/category/1/23/cif>

**Deficiências mentais ligadas a alterações cromosômáticas**

Raríssimas,  
[www.rarissimas.pt](http://www.rarissimas.pt)  
Centro de Desenvolvimento Diferenças,  
[www.diferencas.net](http://www.diferencas.net)  
Autismo,  
[www.appda-lisboa.org.pt/federacao](http://www.appda-lisboa.org.pt/federacao)

Trisomia 21 ou Síndrome de Down,  
[www.appt21.org.pt](http://www.appt21.org.pt)  
Síndrome de Asperger,  
[www.apsa.org.pt](http://www.apsa.org.pt)

**Direitos das pessoas com deficiência**

Convenção das Nações Unidas sobre os  
Direitos das Pessoas com Deficiência,  
[www.inr.pt/.../convencao-sobre-os-direitos-das-pessoas-com-deficiencia-publicacao-oficial](http://www.inr.pt/.../convencao-sobre-os-direitos-das-pessoas-com-deficiencia-publicacao-oficial)

**Escola inclusiva**

Rede Inclusão,  
[www.redeinclusao.pt](http://www.redeinclusao.pt)  
Associação Nacional de docentes de  
Educação Especial,  
<http://proinclusao.com.sapo.pt/>

**Formação profissional e emprego para as pessoas deficientes**

Instituto de Emprego e Formação  
Profissional ,  
<http://www.iefp.pt/perfil/Paginas/deficiencia.aspx>

**Inclusão**

Inclusion Europe,  
[www.inclusion-europe.org](http://www.inclusion-europe.org)  
Escola de gente, Brasil,  
[www.escoladegente.org.br](http://www.escoladegente.org.br)

**Intervenção precoce**

Associação Nacional de Intervenção  
Precoce,  
[www.anip.net](http://www.anip.net)  
<http://www.inr.pt/content/1/888/sistema-nacional-de-intervencao-precoce-na-infancia>

**Legislação**

Instituto Nacional para a Reabilitação,  
<http://www.inr.pt/content/1Direitos das Pessoas com Deficiencia/119/legislacao>

**Respostas sociais para as pessoas com deficiência**

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

**Soluções especiais**

Soluções Especiais, Fundação Portugal  
Telecom,  
<http://fundacao.telecom.pt/Default.aspx?tabid=105>

**“Não queremos que vivam por nós,  
mas que nos ajudem a viver convosco.”**

**A Comunidade Sócio-Terapêutica Casa João Cidade,** nascida em 2002, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que tem como objectivo estatutário construir, equipar e manter em funcionamento, em Montemor-o-Novo, uma comunidade sócio-terapêutica que promova a convivência social, reabilitação, educação e inserção de jovens e adultos com deficiência mental.

Inspirada pela Sócio Terapia, que é um processo gradual de integração e apreensão do mundo envolvente através da inserção permanente em ritmos naturais (a vivência das tarefas quotidianas, a sequência das estações, das festas tradicionais...), e pela expressão artística, a Casa João Cidade quer desenvolver **um projecto onde a pessoa deficiente tenha um papel central na gestão da sua própria vida.**



### Resposta social existente:

O Centro de Atendimento, Acompanhamento e Animação para as Pessoas com Deficiência tem por finalidade a promoção da Qualidade de Vida das Pessoas Deficientes e das suas famílias na sua comunidade.

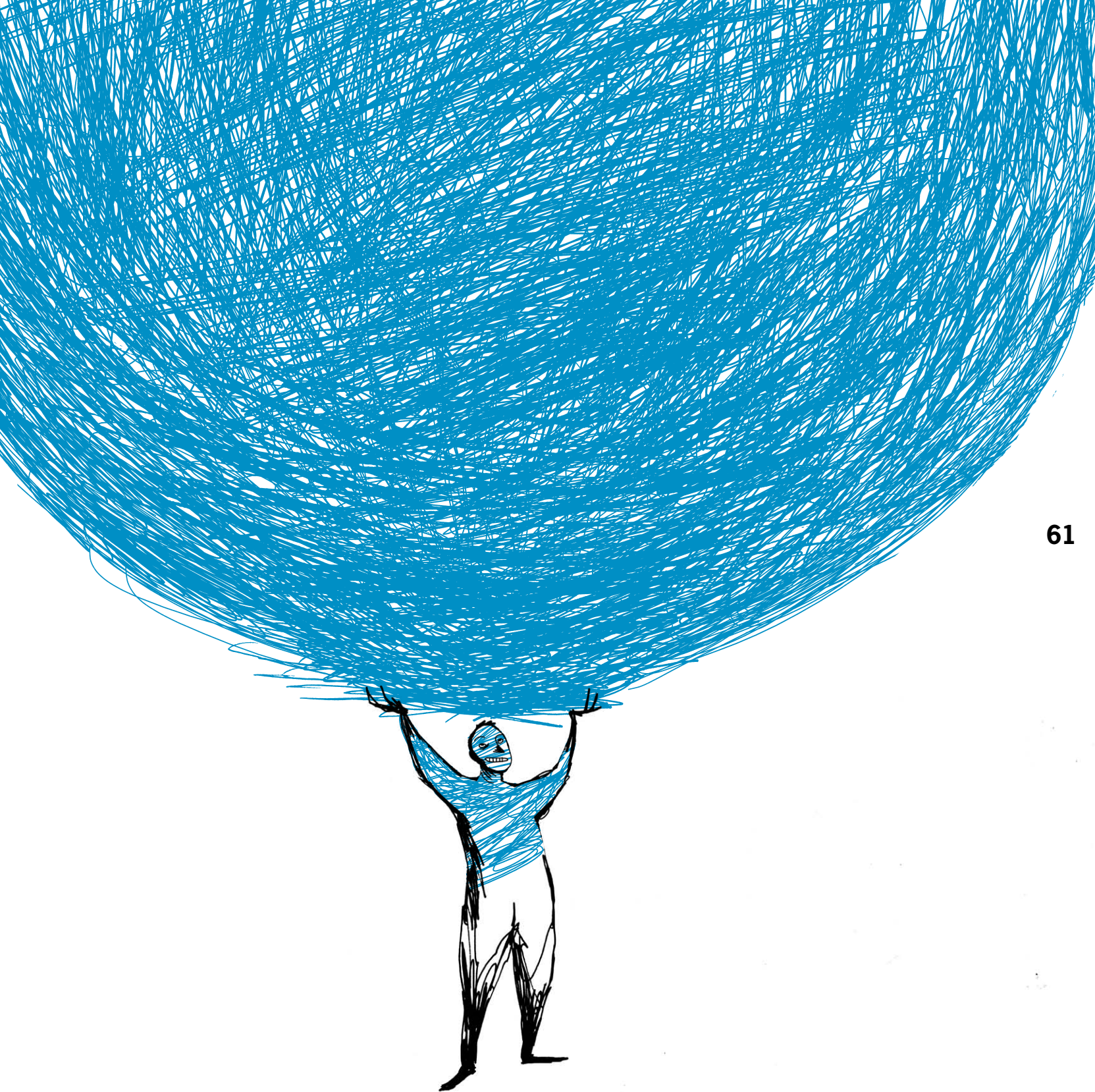
#### **Os objectivos são:**

- informar, apoiar e orientar as pessoas com deficiência e suas famílias na resolução dos seus problemas;
- contribuir para que seja reconhecido às pessoas com deficiência o direito à participação no processo de tomadas de decisões;
- promover o convívio entre as pessoas através de actividades sócio-culturais, recreativas e de lazer, a fim de reforçar a auto-estima e a motivação, favorecendo a inclusão social;
- informar/sensibilizar a comunidade em geral para as problemáticas da deficiência, promovendo uma mudança de atitude.

### Resposta social em projecto:

- Centro de Actividades Ocupacionais, no Olival das Casas Altas, Pintada (construído)
- Lar residencial (para construir)

**Casa João Cidade:** Rua Verde nº 5, 7050 – 274 Montemor-o-Novo **Telefone:** 266 087 082  
**Fax:** 266 087 082 **Email:** joaocidade@gmail.com **Blogues:** <http://casajoaocidade.blogspot.com>  
com | <http://comunidadeascasajoaocidade.blogspot.com>





**BIBLIOGRAFIA**

**da Costa** Ana Maria Bénard  
Conjunto de materiais para  
a formação de professores,  
Instituto de Inovação  
Educativa, 1996

**de Mello** Ana Maria S. Ros  
Autismo Guia Prático, 4ª Edição,  
São Paulo, AMA, 2005

**Esperança** Eduardo Jorge,  
A comunicação não verbal,  
Coleção Aprender, Instituto  
de Emprego e Formação  
Profissional, 2000

**Fontes** Fernando  
Pessoas com Deficiência e  
Políticas Sociais em Portugal,  
Da caridade à cidadania social,  
Revista Crítica de Ciências  
Sociais, Setembro 2009

**Franco** Vitor, **Apolónia** Ana  
Maria  
Avaliação do Impacto da  
Intervenção Precoce no Alentejo:  
criança, família e comunidade,  
Administração Regional de  
Saúde do Alentejo, Évora, 2008

**Leitão** Francisco A. Ramos  
Valores Educativos Cooperação  
e Inclusão, Luso Espanhola de  
Ediciones, 2010

**Louro** Cristina, Coordenadora  
Acção Social na Deficiência,  
Universidade Aberta, 2001

**Marques** António Manuel,  
Coordenação/Ser+ Programa  
de Desenvolvimento Pessoal e  
Social para Crianças, Jovens  
e Adultos Portadores de  
Deficiência Mental, Associação  
de Planeamento da Família,  
2005

**Nouvel** Thierry  
Guide pratique de l'Accessibilité,  
Adapter sa pratique  
professionnelle à l'égard des  
personnes handicapées,  
UNAPEI, 2010

**Redruello** Dora e **Ribeiro**  
Joana, Investigadoras  
responsáveis  
Desinstitucionalização das  
crianças e jovens com  
deficiência, estudo e guia  
Instituto Nacional para a  
Reabilitação, l. P., Maio 2010

**Sasaki** Romeu Kazumi  
Como chamar as pessoas  
que têm deficiência? Revista  
da Sociedade Brasileira de  
Ostomizados, ano I, n. 1, 1º  
sem. 2003, p.8-11. [Texto  
atualizado em 2009]

**Sousa** Jerónimo, Coordenador  
Geral  
Mais qualidade de vida para as  
Pessoas com Deficiência Uma  
Estratégia para Portugal, CRPG  
– ISCTE, 2007

Relatório Anual sobre A Prática  
de Actos Discriminatórios  
em razão da Deficiência e de  
Riscos agravados de saúde,  
aplicação da Lei 46/2006 de  
28 de Agosto, Instituto Nacional  
Reabilitação, Março 2009

44 ideias simples para promover  
a tolerância e celebrar a  
diversidade  
Acidi – Alto Comissariado  
para a Imigração e o Diálogo  
Intercultural

Interação com a Pessoa  
com Deficiência, Manual de  
Etiqueta, Instituto de Emprego e  
Formação profissional

O Referencial de Formação  
Contínua de Formadores O/a  
Formador/a face às  
Pessoas com Deficiências  
e Incapacidades – Gerir  
a Diversidade, Instituto  
de Emprego e Formação  
Profissional

**WEBGRAFIA**

**da Costa** Ana Maria Bénard  
Promoção da Educação Inclusiva  
em Portugal,  
[www.malhatlantica.pt/ecae-cm/  
ei.pdf](http://www.malhatlantica.pt/ecae-cm/ei.pdf)

Barreiras da Inclusão,  
[www.fbb.pt/ei/images/stories/  
benarddacosta.pdf](http://www.fbb.pt/ei/images/stories/benarddacosta.pdf)

**Ferreira** Ana Mafalda  
Definição Deficiência Mental,  
[http://redes.org.pt/index.  
php?option=com\\_content&task=  
view&id=37&Itemid=27](http://redes.org.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=37&Itemid=27)

**Loss** Suzana Nemenek  
Deficiência mental e lazer, um  
relato de experiência, Revista  
Digital [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) ,  
Buenos Aires 2008

Colectivo AWIPH, [www.awiph.be](http://www.awiph.be)

La Déficience intellectuelle  
[http://www.awiph.be/pdf/  
documentation/publications/  
informations\\_particulieres/  
fiches\\_deficiences\\_emploi/  
Fiche06-Deficienceintellectuelle.  
pdf](http://www.awiph.be/pdf/documentation/publications/informations_particulieres/fiches_deficiences_emploi/Fiche06-Deficienceintellectuelle.pdf)

Nos habitudes, nos attitudes,  
nos différences, [http://www.  
awiph.be/pdf/documentation/  
publications/informations\\_  
generales/Brochure\\_habitudes.  
pdf](http://www.awiph.be/pdf/documentation/publications/informations_generales/Brochure_habitudes.pdf)

