



Ministério da Educação
Instituto Benjamin Constant
Departamento de Educação
Departamento de Estudo e Pesquisas Médicas e de Reabilitação

Orientações sugeridas por professores de Orientação e Mobilidade em tempos de Pandemia do COVID-19

- Informações gerais:

Desde o início da pandemia do Covid-19, várias informações já foram divulgadas em diferentes meios de comunicação acerca dos cuidados para auxiliar a evitar a propagação do vírus, bem como os cuidados pessoais e com os objetos que utilizamos. Com a retomada das atividades, devemos estar ainda mais alertas a esses cuidados e evitar aglomerações.

Na deficiência visual, o tato é um sentido muito explorado, pois é (em grande parte) por meio dele que a pessoa cega ou com baixa visão consegue compreender o ambiente, sobretudo as questões relacionadas às diversas características dos objetos e de orientação e localização no espaço. Nesse período de pandemia deve-se redobrar a atenção e lavar as mãos com frequência, principalmente após tocar em mapas táteis, corrimãos, maçanetas, dentre outros. Utilizar álcool a 70% (gel ou líquido) depois de tocar em qualquer objeto. O frasco de álcool deve estar em um local de fácil acesso para que você possa encontrá-lo.

O vírus da COVID-19 é revestido por uma camada de gordura que o protege e em contato com sabão ou com álcool líquido ou gel a 70%, essa camada se dissolve e ele morre.

- Higienização das mãos

Dê preferência à higienização das mãos lavando-as com água e sabão, pois o álcool líquido ou gel 70%, por ser altamente inflamável em contato com fogo, produz uma chama invisível e muitas vezes não a percebemos. O contato com uma simples fagulha gerada por um fósforo ou isqueiro, por exemplo, pode causar queimaduras e até mesmo um incêndio. Sendo assim, só use álcool gel ou líquido 70% na cozinha, se não tiver água e sabão para lavar as mãos. Mantenha o produto longe do alcance das crianças e de animais domésticos.

- Utilização de máscara de proteção

O Ministério da Saúde recomenda o uso de máscara pela população sempre que for necessário sair de casa. As máscaras de proteção caseiras são de uso individual, mas alguns cuidados são necessários para garantir a proteção, quando for colocá-la e retirá-la, como: higienização das mãos antes e após a colocação, não tocar na parte de tecido, colocá-la e retirá-la segurando apenas na parte do elástico, ter sempre mais de uma máscara e trocá-la de acordo com a necessidade. Ao chegar a sua casa, lave sua máscara com água e sabão.

- Higienização de objetos pessoais

Mantenha a higienização dos objetos que toca com frequência, como: bengala longa, celulares, fones de ouvido, óculos (caso os utilize), dentre outros.

Caso você tenha o costume de usar celular, tablet ou GPS para ajudar na sua locomoção, saiba da importância de mantê-lo sempre limpo. Esses aparelhos podem conter 30 vezes mais germes e micro-organismos do que um vaso sanitário limpo, pois temos o hábito de apoiá-los em mesas, balcões de atendimento, nos bolsos, nos meios de transporte e até mesmo nos banheiros, fazendo com que os aparelhos acumulem uma quantidade enorme de germes. Por isso, limpá-los pelo menos duas vezes ao dia é fundamental. Basta umedecer um paninho ou algodão com álcool líquido a 70% e passar por todo o aparelho. Também devem ser higienizadas as capinhas e as de plástico podem ser lavadas com água e sabão.

- Mobilidade Dependente e Independente

Conforme as orientações do Ministério da Saúde evite sair de casa, mas se precisar opte por sair com um acompanhante para não pedir ajuda a um estranho. Não sendo possível, durante esse período de pandemia, a pessoa com deficiência visual deve apoiar sua mão no ombro de quem a conduz ou caso não dê altura para apoio no ombro mantenha o mesmo apoio nas costas dessa pessoa e não mais no cotovelo, como priorizado pelas técnicas de Orientação e Mobilidade.

De acordo com os infectologistas, a pessoa deve utilizar um lenço descartável ao tossir e/ou espirrar e descartá-lo adequadamente. Caso não seja possível, ela deve cobrir a boca e o nariz com o cotovelo flexionado servindo como uma barreira física para as gotículas que serão expelidas e evitando o risco de disseminação do vírus, caso ela esteja contaminada e não saiba. Por esse motivo, as pessoas com deficiência visual não devem segurar o cotovelo de quem a conduz.

Mantenha sempre a bengala aberta e higienize as mãos com álcool (gel ou líquido) a 70%, com frequência, principalmente após solicitar ajuda. Caso haja necessidade de fechar a bengala, coloque-a em um saco de uso exclusivo para ela. Ao retornar para casa, lave a bengala com água e sabão antes de pôr no local de costume e evite entrar com os sapatos sujos.

Esteja atento às medidas de segurança no seu município e ao seu local de destino. Alguns municípios criaram barreiras protetivas impedindo a entrada de não moradores. Esteja atento ao seu retorno e leve sempre documento de identificação pessoal e um comprovante de residência atualizado.

Antes de sair, verifique se houve mudança no horário de funcionamento do estabelecimento que pretende ir; também se informe sobre os acessos das estações de metrô, pode ser que nem todas as entradas estejam abertas.

Evite comer em ambientes públicos em geral, principalmente nos meios de transportes, por ser um local de grande circulação.

Ao utilizar o transporte público sempre higienize as mãos, pois muitas vezes não percebemos, mas acabamos tocando no balaústre ou nos corrimãos.

Caso você seja usuário de cão-guia, ao voltar para casa, lembre-se de higienizar os equipamentos e as patas do seu cão, pois ele pode ser um transmissor do vírus.

- Estabelecimentos comerciais

Ao sair para fazer compras, o uso de luvas não é aconselhado, pois elas dificultam o tato. Dê preferência a lavar as mãos ou higienizá-las com álcool gel ou líquido a 70%. Caso seja necessário o uso das luvas, lembre-se que elas não são reutilizáveis e necessitam ser descartadas em locais adequados.

Todas as compras, antes de serem guardadas, devem ser higienizadas com água e sabão ou álcool em gel ou líquido a 70%, caso não seja possível lavá-las.

Evite manusear notas e moedas, prefira utilizar cartões de débito ou crédito e higienize as mãos com álcool gel ou líquido a 70%, logo em seguida. O cartão também deve ser higienizado.

Documento elaborado pelos professores de Orientação e Mobilidade em julho de 2020.

- Adávia Fernanda Correa Dias da Silva
- Fernanda Codeço Ferreira Monteiro
- Lisânia Cardoso Tederixe
- Regina Kátia Cerqueira Ribeiro
- Thiago Sardenberg
- Vanessa Rocha Zardini Nakajima