



COVID-19

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA, CUIDADORES E DECISORES

Em Portugal, mais de 630 mil pessoas vivem com algum tipo de deficiência e enfrentam, diariamente, **barreiras à comunicação, ao acesso à informação, serviços sociais, assistência médica, inclusão social e educação**. Muitas vezes discriminada e estigmatizada esta é, por diversos motivos, uma **população particularmente vulnerável**, vulnerabilidades essas **que se acentuam nesta situação de pandemia COVID-19**, que nos afecta a todos, sem excepção.

Em termos gerais, **as pessoas com deficiência podem ter um maior risco de infecção pelo coronavírus**, uma vez que, muitas delas, se confrontam com:

- **BARREIRAS À CORRECTA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS** (ex. lavatórios inacessíveis, dificuldade física em esfregar as mãos seguindo o procedimento indicado);

- **DIFICULDADES EM MANTER O DISTANCIAMENTO SOCIAL** devido a necessidades de apoio de proximidade;

- **NECESSIDADE DE TOCAR OBJECTOS E SUPERFÍCIES** devido a necessidades de apoio de proximidade;

- **BARREIRAS NO ACESSO À INFORMAÇÃO** de Saúde Pública no geral e adaptada à sua situação em particular.

Dependendo do seu estado de saúde prévio, as pessoas com deficiência também podem apresentar um **risco superior de desenvolver sintomas mais severos de COVID-19** caso sejam infectadas, uma vez que esta doença pode exacerbar doenças pré-existentes, que coexistem com a deficiência, nomeadamente, as relacionadas com a função respiratória, o funcionamento do sistema imunitário, problemas cardíacos ou diabetes. Poderão ainda ter mais dificuldade em aceder aos serviços de saúde.

Dependendo do tipo de deficiência, levantam-se ainda questões particulares que podem ter especial impacto neste contexto:

DEFICIÊNCIA VISUAL. Em Portugal, mais de 160 mil pessoas têm deficiência visual. Sendo que, uma das principais causas da cegueira é a diabetes e há também uma influência predominante do factor idade, o que coloca a grande parte dos cidadãos deste grupo um risco acrescido de infecção. Uma vez que os invisuais confiam e necessitam do sentido de tacto e uma das principais vias de transmissão do vírus é o contacto com pessoas ou superfícies contaminadas, o risco potencial de infecção para estas pessoas é maior. Acresce ainda a dificuldade de, face à necessidade de distanciamento físico, poderem ficar sem assistência.

DEFICIÊNCIA AUDITIVA. Uma das principais barreiras que se coloca às pessoas com problemas auditivos prende-se com o acesso à informação. Por exemplo, em pessoas com perda auditiva incapacitante (mais de 80 mil portugueses), a leitura labial como forma de

comunicação é inviável se a pessoa ou o interlocutor estiverem a usar uma máscara.

DEFICIÊNCIA FÍSICA. Cada situação de deficiência física e barreiras à mobilidade coloca desafios diferentes nesta situação. Por exemplo, pessoas com lesões medulares podem apresentar dificuldade respiratória, factor de risco acrescido para a infecção por coronavírus. Os cidadãos com uma amputação unilateral dos membros superiores também podem ter dificuldades com a lavagem eficaz das mãos (considerada uma das medidas fundamentais no controlo do vírus). As próprias próteses, se não forem desinfectadas regular e eficazmente, também podem constituir um foco de infecção. No caso de pessoas com paraplegia, é inevitável utilizar as mãos para manejar meios de locomoção, o que obriga igualmente a cuidados redobrados de desinfeção.

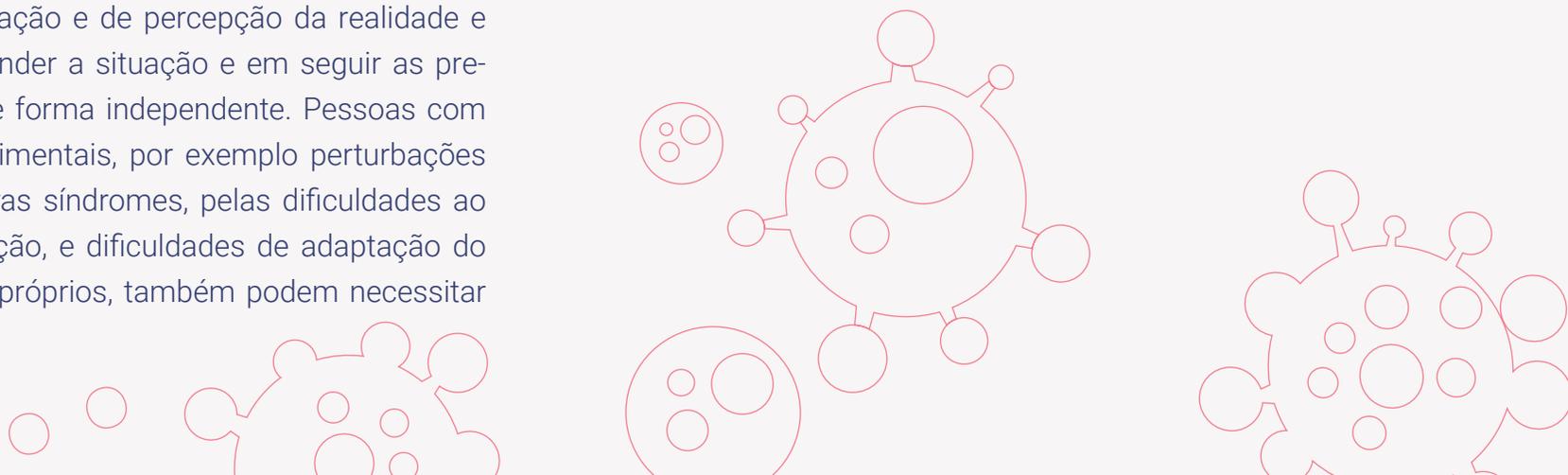
DEFICIÊNCIA INTELECTUAL. Estima-se que cerca de 71 mil portugueses têm uma deficiência intelectual. As pessoas com deficiência intelectual, por exemplo, paralisia cerebral ou lesão medular, enfrentam desafios de comunicação e de percepção da realidade e podem ter dificuldades em entender a situação e em seguir as precauções gerais de segurança de forma independente. Pessoas com défices cognitivos ou desenvolvimentais, por exemplo perturbações do espectro do autismo ou outras síndromes, pelas dificuldades ao nível da comunicação e da relação, e dificuldades de adaptação do contexto às características dos próprios, também podem necessitar

de apoio mais regular durante este período.

Acresce ainda, que o impacto da COVID-19 nas pessoas com deficiência pode ser agravado devido ao **encerramento ou limitações dos serviços de apoio dos quais dependem.**

No entanto, o impacto que a pandemia COVID-19 pode ter na população com deficiência poderá ser **mitigado por algumas acções e medidas protectoras.** É necessário garantir que os cidadãos com uma deficiência podem aceder a todos os serviços de saúde e a informação de Saúde Pública, de acordo com suas necessidades e com a sua capacidade de processar a informação, para que possam tomar decisões sobre como se proteger e como responder às suas necessidades durante a pandemia COVID-19 e o período de isolamento.

Considerando a necessidade de adaptação às alterações que decorrem da circunstância excepcional que vivemos, sugerimos algumas **recomendações**, dirigidas às pessoas com deficiência, a cuidadores formais e informais, assim como a decisores.



RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA



Reduza o potencial de exposição à COVID-19. Cumpra todas as medidas recomendadas pelas autoridades de Saúde, identificando as adaptações necessárias e pedindo ajuda sempre que necessário. Assegure que os produtos de apoio de que precisa (ex. cadeira de rodas, bengala) e que são utilizados em espaços públicos, são desinfetados frequentemente. Reduza ao mínimo indispensável os contactos físicos com outras pessoas (ex. se precisar de sair, faça-o a uma hora em que se cruze com menos pessoas e realize as suas compras online, se possível).



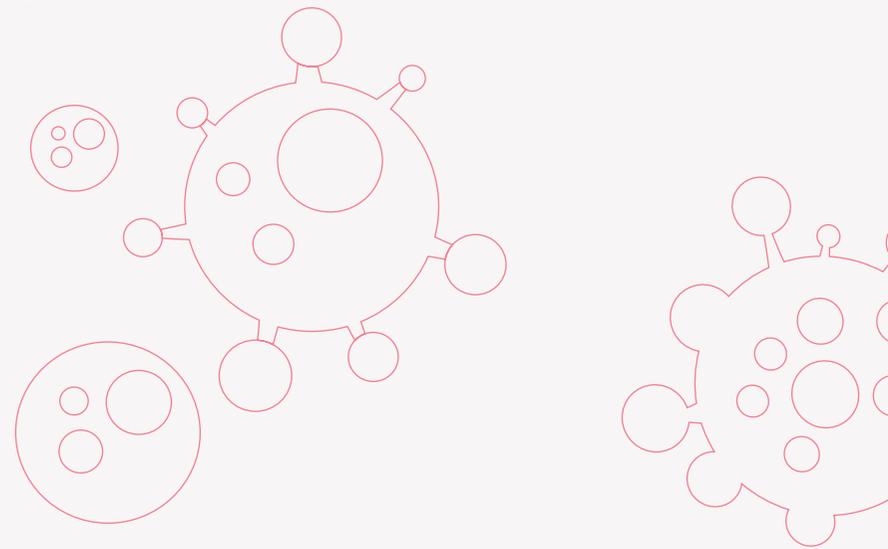
Faça um plano de forma a manter os cuidados e apoios de que precisa. Se depende do apoio de um cuidador, prepare opções de substituição caso ela fique doente ou precise de ficar em isolamento. Fale com familiares e amigos sobre o apoio adicional que lhe possam dar e analise os cenários em que poderá precisar de solicitar esse apoio. Identifique organizações relevantes que possam ajudá-lo caso necessite.



Prepare a sua residência para a eventualidade de ser infectado. Assegure-se de que todas as pessoas que habitam consigo e cuidadores, conhecem informações importantes caso fique doente (ex. medicação habitual, seguro de saúde, necessidades de cuidado de outras pessoas que vivam consigo) e sabem o que devem fazer nessa situação. Conheça os números de Linhas de Apoio às quais pode recorrer para receber assistência médica.



Procure reduzir o impacto da ansiedade e tirar o melhor partido da situação de isolamento.



RECOMENDAÇÕES PARA CUIDADORES FORMAIS E INFORMAIS



Apoie o processo de acesso à informação e compreensão da situação. Descreva o vírus e a situação actual (ex. medidas de isolamento e distanciamento social), sempre que necessário em linguagem simples, directa e concreta, adequada à capacidade cognitiva da pessoa com deficiência (Consultar Recomendações OPP – Leitura Simples | Anexo ABAIXO). Se possível, recorra a diferentes materiais (visuais, áudio) para oferecer orientações relativas a comportamentos e acções pró-saúde. Repita a explicação sempre que necessário, mas procure moderar a consulta de informação nos meios de comunicação social, de forma a não existir uma sobrecarga de informação negativa. Assegure que as pessoas com deficiência dispõem de meios para aceder a informação sobre os seus direitos (e formas de reportar violações) e sobre Saúde Pública.



Mostre-se e esteja disponível para prestar apoio no que for necessário. Enquadre a necessidade de interromper contactos presenciais com familiares e amigos, reforçando que tal resultará na protecção do próprio, da sua família e amigos, assim como de todos os cidadãos.



Ofereça oportunidades para a expressão emocional. O medo, a preocupação e a frustração podem ser expressos através de comportamentos desafiantes, de agitação ou de auto-isolamento. Fale com a pessoa com deficiência sobre o facto de ser natural sentirmos medo, estarmos tristes ou ficarmos nervosos e assustados. Promova diferentes formas de expressão emocional, adequadas às características e capacidades da pessoa com deficiência (ex. actividade de

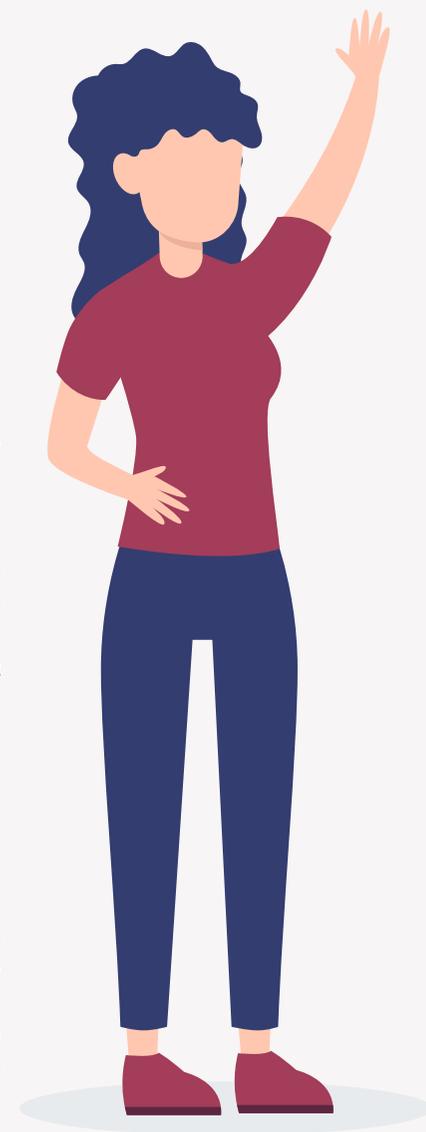
escrita, comunicação através de imagens, ouvir ou tocar um instrumento musical, dançar, desenhar e pintar).



Promova o treino das competências de coping e das estratégias para a diminuição da ansiedade. Assegure que a pessoa com deficiência conhece e recorre a estratégias para lidar com a situação e actividades que a acalmam regularmente e sempre que necessário. Promova a **realização de um momento diário de relaxamento.**



Mantenha as rotinas habituais e crie algumas novas. Procure manter inalteradas as rotinas relativas à alimentação e ao sono, assim como a participação em pequenas tarefas e actividades diárias. No entanto, face às dificuldades acrescidas deste período (e à potencial necessidade de trabalhar ou estudar a partir de casa), algumas rotinas



nas novas podem precisar de ser criadas, oferecendo uma estrutura que seja securizante para a pessoa com deficiência. Sempre que possível, informe/planeiem, em conjunto e com antecedência, o que vai acontecer de seguida, permitindo que haja uma antecipação da sequência do dia, o que ajuda na diminuição da ansiedade e transmite previsibilidade e segurança.



Cuide de si próprio. Cuidar de si é essencial à manutenção da sua capacidade de cuidar dos outros. Descanse, faça pausas, alimente-se de forma saudável, faça exercício físico regular, mantenha contacto com familiares e amigos e procure ter tempos para actividades de lazer como ver um filme ou série ou ler um livro. Lembre-se que, perante esta situação, é natural sentir ansiedade, medo, frustração, culpa, exaustão ou incapacidade. Mas, se os seus sentimentos de inquietação e sobrecarga forem excessivos e/ou persistentes, se sentir que está a ficar sem controlo, **contacte um Psicólogo** ou ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 (Tecla 4).



Promova os contactos sociais à distância. Crie, facilite e incentive oportunidades de contacto com familiares e amigos (nomeadamente, através de videochamada). Mantenha também, sempre que possível, o contacto com o sistema de apoio habitual da pessoa com deficiência, incluindo contactos com a escola, organização de apoio ou outros cuidadores.



Seja uma fonte de segurança e atitude positiva, ajudando a pessoa com deficiência a sentir-se tranquila e com esperança. Lembre que os profissionais de saúde e outros estão dedicados a resolver este problema e que a situação não durará para sempre. Procure, em conjunto com a pessoa com deficiência, identificar aspectos positivos que a vivência da situação actual possa trazer. Incentive a realização de actividades que trazem prazer e bem-estar (por exemplo, desporto, leitura, música, passatempos, artesanato, culinária).



Garanta que as pessoas com deficiência não estão a ser abusadas, negligenciadas, amarradas ou forçadas a estarem isoladas (sem necessidade). Assegure ainda que não está a ser utilizada (ou utilizada em doses superiores às habituais e prescritas) medicação sedativa ou outra.



Esteja atento a mudanças de comportamento e a sinais de ansiedade e depressão (ex. alterações dos padrões habituais de sono, alimentação ou comportamento; aumento da agitação e irritabilidade; perda de autonomia ou de hábitos de autocuidado).



Peça ajuda. Se notar alguma das mudanças de comportamento acima descritas **procure a ajuda de um Psicólogo** ou ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 (Tecla 4). Se sentir grande dificuldade em lidar com o comportamento da pessoa com deficiência, também pode ligar para a Linha do Cidadão com Deficiência – 800 20 84 62 (chamada gratuita).

RECOMENDAÇÕES PARA DECISORES E MOBILIZADORES SOCIAIS



Consulte especialistas, cuidadores formais/informais e as próprias pessoas com deficiência, para que possa planear da melhor forma as acções dirigidas a esta população. Envolver todos estes intervenientes na elaboração e implementação de um plano de acção que tenha como objectivo apoiar e garantir o acesso à informação e aos cuidados de saúde das pessoas com deficiência.



Assegure que a informação de Saúde Pública e a comunicação são acessíveis. Os cidadãos com deficiência devem receber informações sobre quais as medidas que devem ser tomadas para minimizar o risco de infecção; que acções estão a ser tomadas que podem afectar o seu quotidiano; e a disponibilidade de serviços, prestadores de cuidados, medicamentos e outras mudanças críticas que podem afectar a preparação pessoal e o seu planeamento para a vida diária. Procure oferecer uma comunicação igualmente eficaz para todos os públicos, numa linguagem simples, por forma a maximizar a compreensão da informação (Consultar Recomendações OPP – Leitura Simples – ANEXO ABAIXO). Os sites e outras informações digitais devem estar acessíveis a pessoas com deficiências visuais, auditivas e intelectuais. As comunicações orais devem aparecer legendadas ou recorrer a intérpretes de língua gestual. A divulgação de informação através de meios de tecnologia assistida (ex. dispositivos de conversão do texto em fala, leitores de braille) deve ser promovida. É importante também estabelecer parcerias com organizações que apoiam as pessoas portadoras de deficiência para que disseminem informação de Saúde Pública adaptada.



Dê resposta às necessidades quotidianas das pessoas com deficiência. Em caso de medidas de restrição pública, as pessoas com deficiência devem ser apoiadas para satisfazer as suas necessidades de vida diária, incluindo o acesso aos alimentos (conforme necessário segundo requisitos de dieta específicos), habitação, cuidados de saúde, apoio domiciliário, escolar e comunitário, bem como manter o emprego e o acesso a transportes acessíveis. No caso de encerramento ou serviços reduzidos das organizações de apoio habituais, estas necessidades poderão não estar a ser adequadamente atendidas. Será necessário criar estratégias seguras para que estas necessidades continuem a ser preenchidas, incluindo a possibilidade de fornecimento de refeições, apoios complementares e alternativos e outros serviços.



Assegure que são realizados os procedimentos adequados em situação de quarentena. No caso de eventual infecção de indivíduos que estejam inseridos em unidades residenciais, devem ser aplicados protocolos de prestação de assistência que não coloquem em risco outros funcionários e clientes da instituição.



Assegure a continuidade dos serviços de apoio, assistência pessoal, acessibilidade física e de comunicação durante a quarentena. A colocação de cuidadores e prestadores de serviços em quarentena ou isolamento não deve

deixar pessoas com deficiência sem serviços e apoio para manter a sua saúde, segurança, dignidade e independência (acesso a equipamentos de protecção, distribuição de alimentos e medicamentos, outros recursos para a manutenção da saúde). Durante o isolamento as pessoas com deficiência devem ter acesso a serviços de apoio, quer no que diz respeito a prestação de serviços externos, quer através da sua família, amigos e redes sociais. Os assistentes pessoais, os cuidadores formais ou os intérpretes poderão acompanhar a pessoa em isolamento, mediante acordo de ambas as partes e a adopção de todas as medidas de protecção.



Garanta que as escolas e as entidades educativas continuam a apoiar e assegurar a **continuidade das medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão**, incluindo nos casos dos cidadãos com deficiência que apresentam maiores fragilidades na aprendizagem e daqueles que não têm acesso a meios digitais.



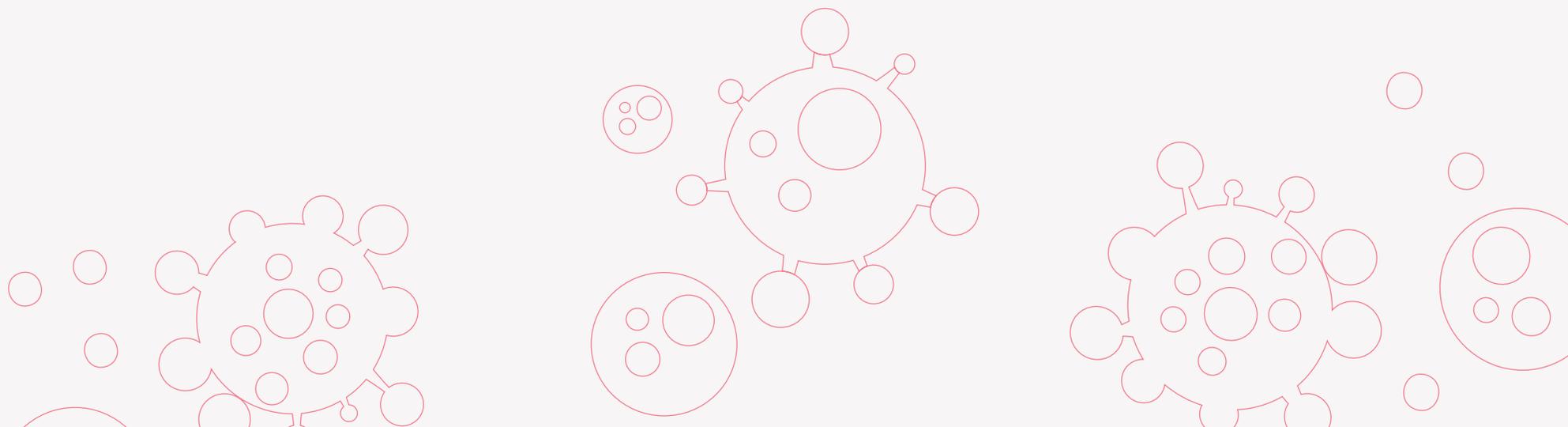
Antecipe o potencial aumento da violência, abuso e negligência. É importante desenvolver um plano coordenado com as entidades e organizações relevantes para enfrentar o potencial aumento destes problemas devido ao isolamento social e à interrupção das actividades de vida diárias.



Promova a demonstração de solidariedade. As medidas de emergência e confinamento podem gerar medo e ansiedade acrescidos nas pessoas com deficiência, a demonstração do apoio comunitário é importante para todos, sendo também fundamental para pessoas com deficiência.



Destaque a igualdade de dignidade e prioridade para as pessoas com deficiência, em todas as comunicações e, sobretudo, nas instruções dirigidas aos profissionais de saúde, incluindo salvaguardas contra a discriminação baseada na deficiência. As pessoas com deficiência não podem ser deixadas para trás ou sistematicamente não priorizadas na resposta à crise.



The background is a solid teal color. It is decorated with numerous white line-art icons of virus particles and bubbles. The virus particles are depicted as circles with smaller circles inside and protruding dots on their perimeters. The bubbles are simple circles of varying sizes. These elements are scattered across the entire page, creating a pattern that suggests a scientific or health-related theme.

**RECOMENDAÇÕES OPP
LEITURA FÁCIL
(ADULTOS)**

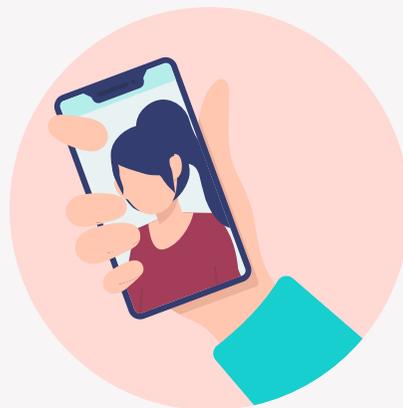
Neste momento, **MUITAS PESSOAS ESTÃO DOENTES POR CAUSA DE UM VÍRUS** – o coronavírus.

Ele **ESPALHA-SE MUITO RAPIDAMENTE** entre as pessoas: entra pela nossa boca, pelos olhos ou pelo nariz.

Por isso, para continuarmos saudáveis e para que as outras pessoas à nossa volta também continuem saudáveis, **TEMOS DE FAZER ALGUMAS COISAS DE FORMA DIFERENTE:**



FICAR EM CASA



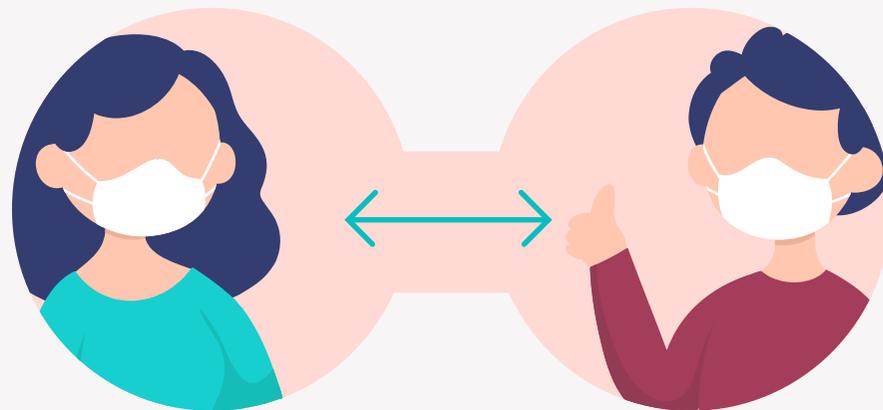
FALAR COM OS NOSSOS AMIGOS E FAMILIARES NO TELEMÓVEL OU NO COMPUTADOR



LAVAR AS MÃOS COM FREQUÊNCIA



**TAPAR A BOCA E O NARIZ COM UM BRAÇO
SE TOSSIRMOS OU ESPIRRARMOS**



**FICAR LONGE DE OUTRAS PESSOAS E NÃO
DAR BEIJOS NEM ABRAÇOS**

Mas também temos de continuar a fazer a nossa vida: **MANTER AS NOSSAS ROTINA E FAZER COISAS QUE GOSTAMOS.**

O governo, os médicos e os cientistas estão a trabalhar muito para que fiquemos todos saudáveis.

TUDO VOLTARÁ AO NORMAL. Mas se nos sentirmos muito preocupados ou não nos sentirmos bem podemos falar com as pessoas que estão perto de nós e nos ajudam.

VOU FAZER TUDO O QUE PUDER PARA ME MANTER SAUDÁVEL A MIM E AOS QUE ESTÃO PERTO DE MIM.



**RECOMENDAÇÕES OPP
LEITURA FÁCIL
(CRIANÇAS)**



**HÁ PESSOAS QUE ESTÃO DOENTES POR CAUSA DE UM VÍRUS.
CHAMA-SE CORONAVÍRUS.**

**O VÍRUS ESPALHA-SE RAPIDAMENTE ENTRE AS PESSOAS.
NÃO O CONSEGUIMOS VER, MAS ELE ENTRA PELA NOSSA
BOCA, NARIZ E OLHOS.**

**OS MÉDICOS E ENFERMEIROS ESTÃO
A AJUDAR AS PESSOAS DOENTES A
FICAREM BEM.**

**A ESCOLA E AS ORGANIZAÇÕES
FECHARAM, PARA QUE OS
PROFESSORES, PROFISSIONAIS E OS
COLEGAS FIQUEM EM CASA E NÃO
FIQUEM DOENTES.**



TEMOS TODOS DE FICAR EM CASA E NÃO PODEMOS VISITAR AS OUTRAS PESSOAS, NEM DAR BEIJINHOS E ABRAÇOS.

MAS EM CASA TAMBÉM NOS PODEMOS DIVERTIR, RELAXAR, BRINCAR E APRENDER MUITO.

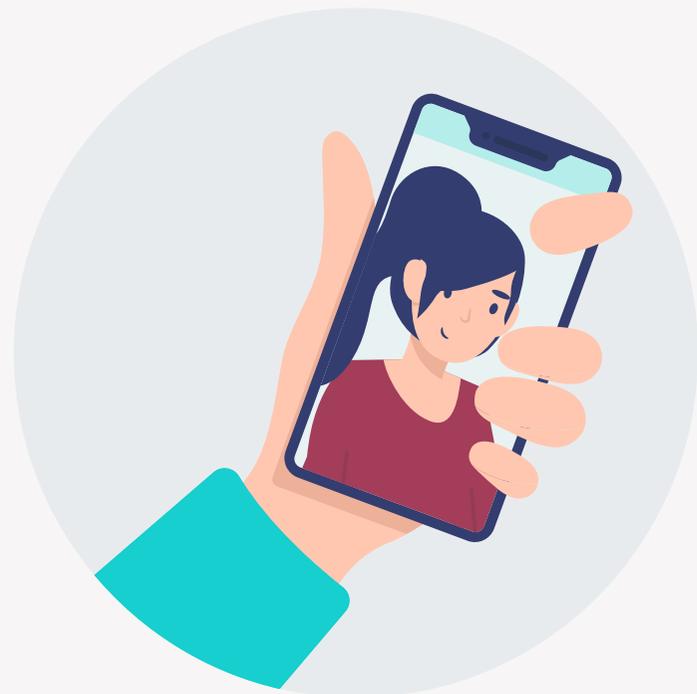


PODEMOS LER OU OUVIR HISTÓRIAS

PODEMOS DESENHAR, COZINHAR E SALTAR

PODEMOS APRENDER E TER AULAS, ATRAVÉS DO COMPUTADOR E DA TELEVISÃO.





E TAMBÉM PODEMOS CONTINUAR A FALAR COM A NOSSA FAMÍLIA E AMIGOS ATRAVÉS DO TELEMÓVEL.

**TEMOS DE NOS MANTER SAUDÁVEIS E AOS OUTROS.
POR ISSO, LAVAMOS MUITO BEM AS MÃOS
VÁRIAS VEZES AO DIA.**

**E QUANDO FICAMOS MAIS TRISTES, COM SAUDADES
OU COM MEDO, FALAMOS COM ALGUÉM, PORQUE
ESTA PESSOA VAI AJUDAR-NOS A SENTIR MELHOR.**

**VAI FICAR TUDO BEM E VAMOS VOLTAR A ESTAR
COM OS NOSSOS AMIGOS E FAMILIARES.**



