



EB/PE BARTOLOMEU PERESTRELO

Grupo da Educação Especial

Baixa Visão

Explicada por Miúdos



SUMÁRIO

01

Conceito

02

Sinais de alerta na sala de aula

03

Impacto no contexto escolar

04

Estratégias Pedagógicas

05

Recursos de apoio

06

Mitos e verdades



CONCEITO

SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (ICD-10, 1999) EXISTE UM AMPLO ESPECTRO DE PERDAS DE VISÃO, SITUADAS AO LONGO DE UM CONTINUUM, CORRESPONDENDO A BAIXA VISÃO A ACUIDADES VISUAIS COMPREENDIDAS ENTRE OS 0.3 E OS 0.05.

A baixa visão integra duas categorias, a baixa visão moderada (relativa a acuidades visuais compreendidas entre 0.3 e 0.1), e a baixa visão severa (relativa a acuidades visuais entre 0.1 e 0.05).

A pessoa com baixa visão ou visão subnormal apresenta uma redução na sua capacidade visual que interfere ou limita seu desempenho, mesmo após a correção de erros de refração comuns. A baixa visão pode ocorrer por traumatismos, doenças ou imperfeições no órgão ou no sistema visual. (Carvalho et al., 1992; Veitzman, 2000).





SINAIS DE ALERTA

A identificação precoce é essencial para garantir apoio adequado. Muitos alunos com Baixa Visão não verbalizam as suas dificuldades, pelo que os sinais comportamentais e funcionais observados em sala de aula são determinantes.

COMPORTAMENTOS DURANTE TAREFAS VISUAIS

- Aproxima excessivamente os olhos do caderno, livro ou ecrã.
- Inclina ou roda a cabeça para tentar focar melhor.
- Usa o dedo ou objetos para guiar a leitura.
- Fecha ou tapa um dos olhos.

DIFICULDADES NA LEITURA

- Leitura lenta, hesitante ou com omissões.
- Perde frequentemente a linha de leitura.
- Evita ler em voz alta.
- Queixa-se de letras “embaçadas” ou “a mexer”.

PROBLEMAS NA ESCRITA

- Dificuldade em copiar do quadro (erros, omissões).
- Demora excessiva a transcrever informação.
- Escrita desalinhada ou irregular.
- Espaçamento inconsistente entre palavras.

REAÇÃO À LUZ E AO AMBIENTE VISUAL

- Sensibilidade exagerada à luz (fotofobia).
- Necessidade de muita luz ou, pelo contrário, evita ambientes muito iluminados.
- Dificuldade em trabalhar com reflexos ou brilho (quadros brancos, ecrãs).

SINAIS DE ALERTA [CONT.]

DESEMPENHO INCONSISTENTE

- Consegue realizar algumas tarefas visuais, mas falha noutras semelhantes.
- Melhor desempenho com materiais ampliados ou em formato digital.
- Variação ao longo do dia (melhor de manhã, pior com fadiga).

COMPORTAMENTO E ATITUDES

- Aparente desatenção ou distração frequente.
- Evitamento de tarefas que exigem leitura ou observação.
- Irritação, cansaço ou dores de cabeça após tarefas visuais.
- Dependência excessiva de colegas.

MOBILIDADE E ORIENTAÇÃO

- Tropeça com frequência ou esbarra em objetos.
- Dificuldade em localizar materiais na sala.
- Evita deslocar-se em ambientes desconhecidos.

DIFICULDADES NA PERCEÇÃO DE DETALHES

- Não reconhece rostos à distância.
- Dificuldade em interpretar gráficos, mapas ou imagens.
- Problemas em distinguir cores ou contrastes.



IMPACTO NO CONTEXTO ESCOLAR

A baixa visão não afeta apenas a capacidade de “ver menos”, mas sobretudo a forma como o aluno acede, processa e participa nas atividades de aprendizagem.



Acesso à informação visual

- Dificuldade em ler textos no quadro, manuais ou fichas.
- Problemas com letras pequenas, fontes pouco legíveis ou baixo contraste.
- Perda de informação em esquemas, gráficos, mapas e imagens.



Orientação e mobilidade

- Dificuldade em deslocar-se com segurança na sala ou na escola.
- Problemas em localizar materiais, colegas ou referências visuais.
- Maior risco de tropeções ou colisões.



Leitura e escrita

- Leitura mais lenta e com maior esforço.
- Necessidade de aproximação excessiva do material.
- Dificuldade em manter a linha de leitura (saltos de linha).
- Escrita irregular devido à dificuldade em ver o que escreve.



Avaliação e desempenho

- Tempo insuficiente para completar testes.
- Dificuldade em interpretar enunciados visuais (gráficos, tabelas).
- Resultados abaixo do potencial real.



Concentração e fadiga

- Elevado esforço visual leva a fadiga precoce.
- Quebras frequentes de concentração não intencionais.
- Necessidade de pausas mais frequentes.



Impacto emocional e social

- Frustração devido às dificuldades constantes.
- Possível diminuição da autoestima.
- Sentimento de isolamento ou diferença em relação aos pares.

ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS

ORGANIZAÇÃO



- Ler em voz alta enquanto escreve no quadro.
- Proporcionar informações verbais que permitam ao aluno aperceber-se dos acontecimentos que ocorrem na sala de aula.
- A avaliação deve ser desenvolvida nos contextos de vida do aluno e incidir nas suas rotinas diárias.
- Alertar o aluno sempre que ocorram mudanças na disposição da sala de aula.
- Usar giz ou marcadores com uma cor que contraste com a cor do quadro (e.g. branco/preto).
- Evitar os reflexos da luz no quadro e na superfície de trabalho.
- Evitar posicionar-se em frente da janela.
- Não posicionar o aluno de frente para uma fonte de luz (natural ou artificial).
- Colocar o aluno no lugar na sala de aula que lhe proporciona um melhor campo de visão e permitir que mude de lugar, consoante as tarefas em causa e ou as ajudas óticas que utiliza.



- Estar atento a sinais de fadiga, tais como olhos lacrimejantes, vermelhos ou dores de cabeça, permitindo ao aluno que faça uma pausa.
- Alternar as tarefas que exigem maior esforço visual com tarefas não visuais.
- Dar algum tempo para que o aluno se adapte às mudanças de intensidade de luz, por exemplo quando vem do exterior.
- Reduzir os brilhos e reflexos na sala de aula, fechando as cortinas ou usando posters que tapem as janelas.
- Assegurar-se se o aluno necessita de iluminação adicional (candeeiro de tarefas) e se as condições de iluminação são as adequadas (intensidade, tipo e direcionalidade da fonte de luz).
- Conferir ao aluno o tempo necessário para que possa realizar tarefas que exijam um grande esforço visual, nomeadamente a leitura.
- Dar maior visibilidade a áreas da escola particularmente perigosas, por exemplo colocando faixas amarelas no início das escadas ou nas portas.

GESTÃO DA SALA DE AULA

ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS [CONT.]

ELABORAÇÃO DE MATERIAIS

- Evitar fontes cursivas, decorativas, itálicos e com serifas;
- Usar fontes em que todas as letras ocupem um espaço de dimensão fixa ou aquelas em que o espaço é proporcional à letra, mas expandido, de forma a impedir que os bordos laterais das letras fiquem muito próximos;
- O tamanho da letra deverá ser no mínimo de 16 pontos, há no entanto que ter presente que esta é uma medida relativa, uma vez que o tamanho real difere consoante a fonte usada;
- Usar o tipo bold mas nunca o extra-bold e evitar sublinhados;
- Usar pelo menos um espaço e meio entre as linhas;
- O tamanho da linha não deve exceder os 15 centímetros;
- Nunca usar folhas com tamanho superior ao A4;
- Justificar apenas a margem esquerda do texto;



- Nas imagens eliminar os detalhes desnecessários.
- Nas respostas de escolha múltipla colocar as caixas, onde o aluno deve assinalar a resposta, no final de cada frase.
- Nas apresentações em powerpoint ou acetatos usar cores contrastantes, preferencialmente cores claras (branco ou amarelo) sobre um fundo escuro (preto ou azul).

RECURSOS DE APOIO

O acesso à aprendizagem por alunos com baixa visão pode ser significativamente melhorado através do uso de aplicações digitais e recursos de apoio específicos, que facilitam a leitura, a escrita e a interação com os conteúdos escolares.



SCREEN MASTER

Para a rápida realização de prints



CLARO SCAN PEN

Para leitura em alta voz



XODO

Para Acesso a PDF de simplificados pelos professores [Permite leitura em alta voz e escrita no PDF]



ANDROID ACESSIBILITY SUITE

Para leitura em alta voz



PHOTO MATH

Para resolver problemas matemáticos instantaneamente usando a câmara do telemóvel



KHAN ACADEMY

Para apoio ao estudo da Matemática e Ciências, através de vídeos, exercícios práticos e artigos gratuitos

MITOS E VERDADES

A baixa visão é frequentemente acompanhada por ideias erradas que podem influenciar negativamente as práticas pedagógicas e as expectativas em relação aos alunos.

QUEM USA ÓCULOS VÊ PIOR À NOITE?

Os míopes veem menos à noite, mesmo com óculos. As células dos olhos do míope têm mais dificuldade de adaptação à escuridão.

QUEM LÊ DEMAIS FICA COM A VISTA CANSADA?

Ler nunca fez mal a ninguém. A vista cansada, chamada tecnicamente de presbiopia, é resultado do processo natural de envelhecimento. Com o tempo, o cristalino vai perdendo a capacidade de foco. E isso independentemente da exigência dos olhos.

LER DENTRO DE VEÍCULOS EM MOVIMENTO CAUSA DESCOLAMENTO DE RETINA?

Ler em movimento pode causar tontura ou náusea por desequilíbrio do labirinto, mas não causa descolamento de retina. Caso não haja mal-estar pode-se ler à vontade sem receio ou risco algum.

LER NO ESCURO É PREJUDICIAL?

A iluminação deficiente faz com que os olhos se cansem mais depressa, uma vez que para termos boa visão é necessário que haja contraste entre as letras e o papel, o que não ocorre com pouca claridade, porém, não lesa os olhos.

VER TELEVISÃO DE PERTO PODE PREJUDICAR A VISÃO?

Ver televisão a menos de 3 metros de distância pode provocar cansaço ocular por forçar a acomodação e a convergência, mas não traz prejuízo para a visão. Outro aspecto interessante é ver TV sempre com o local iluminado.

[CONT.] MITOS E VERDADES

ÓCULOS VICIAM?

A ideia de que quem começa a usar óculos não consegue mais viver sem eles é, de certa forma, verdadeira. Mas não porque causem dependência. Muitas pessoas passam boa parte da vida sem saber que vêem mal. Quando descobrem e corrigem o problema, elas dão-se conta do quanto é mais confortável ver com nitidez. É por isso que passam a ter dificuldades em ficar sem óculos.

FILHOS DE PAIS MÍOPES OU HIPERMÉTROPES TAMBÉM TERÃO QUE USAR ÓCULOS?

As deficiências visuais podem, de facto, fazer parte da herança genética de uma pessoa. Mas isso não quer dizer que a característica será passada diretamente de pai para filho. Uma criança cujos pais tenham miopia, hipermetropia ou astigmatismo pode nascer com os olhos normais, mas a possibilidade de virem a ter problemas é maior.

EXERCÍCIOS PARA OS OLHOS FAZEM A MIOPIA REGREDIR?

Não há "fisioterapia" para corrigir a dificuldade de ver. Existem, porém, exercícios para casos de estrabismo.

DIABETES PODE CAUSAR CEGUEIRA?

A diabetes agride os olhos provocando catarata, predispondo ao glaucoma e pode causar cegueira devido a hemorragias na retina. O exame do fundo de olho é fundamental para detetar alterações da diabetes e orientar quanto a aplicação de laser, cuja finalidade é prevenir complicações futuras tais como as hemorragias, que quando não tratadas podem levar à cegueira. Uma dieta rigorosa e o acompanhamento clínico são essenciais, uma vez que a diabetes ainda não tem cura e o tratamento visa apenas o seu controlo.



Contato

EB/PE Bartolomeu Perestrelo
Rua Bartolomeu Perestrelo, 3 e 5
9125-520 Funchal
291 203 400

www.ebbp.pt 

bartolomeuperestrelo@edu.madeira.gov.pt 

[facebook.com](https://www.facebook.com) 

