

GUIA DE BOAS PRÁTICAS

DE ACESSIBILIDADE E INCLUSÃO NO CAMPUS



O presente guia de boas práticas tem como principal objetivo envolver os(as) estudantes no compromisso assumido pelo projeto Maiêutica Healthy Campus na construção de um futuro mais sustentável, inclusivo e socialmente responsável, alinhado com os **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)** no contexto da Agenda 2030, nomeadamente com os seguintes ODS:

ODS 4 - Educação de qualidade: garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todas as pessoas;

ODS 5 – Igualdade de género: alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e meninas, acabar com todas as formas de discriminação contra todas as mulheres e meninas;

ODS 8 – Trabalho digno e crescimento económico: promover o crescimento económico inclusivo e sustentável, o emprego pleno e produtivo e o trabalho digno para todas as pessoas;

ODS 10 – Reduzir as desigualdades no interior dos países e entre países: capacitar e promover a inclusão social, económica e política de todas as pessoas, independentemente da idade, sexo, deficiência, raça, etnia, origem, religião ou condição económica ou outra. Garantir a igualdade de oportunidades;

ODS 16 – Paz, justiça e instituições eficazes: promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todas as pessoas e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis.



Título

Guia de Boas Práticas de Acessibilidade e Inclusão no Campus

Equipa de trabalho

Autora:

Sandra Santiago, PhD (Domínio Ambiente, Sustentabilidade e Responsabilidade Social – Maiêutica Healthy Campus)

Consultoria dos(as) estudantes:

Ana Alexandre, Henrique e Soraia.

Este guia tem a descrição das imagens em texto alternativo.

Maiêutica Healthy Campus

O NOSSO CAMPUS MAIS SAUDÁVEL, INCLUSIVO E SUSTENTÁVEL

O Maiêutica Healthy Campus tem como missão promover a saúde e o bem-estar físico, mental e social. A inclusão de todas as pessoas na nossa comunidade académica é fundamental e uma prioridade.

A inclusão cria espaço para uma participação plena de todas as pessoas na sociedade e condições equitativas para o fazer. A inclusão aceita e respeita a diferença de cada pessoa, a sua individualidade e singularidade; reconhece a diversidade humana, a diversidade funcional, as características e realidades muito diversas com graus diferenciados de autonomia e funcionalidade. Como componentes essenciais da inclusão surgem a diversidade e a acessibilidade.

A diversidade humana e a diversidade funcional existem, são enriquecedoras e devem ser respeitadas. O Politécnico da Maia (IPMAIA) é signatário da “Carta para a Diversidade”, uma iniciativa da Comissão Europeia. A Carta tem como princípio a diversidade, entendida como o reconhecimento, o respeito e a valorização da(s) diferença(s) entre as pessoas, incluindo particularmente as diferenças relativas ao sexo, identidade de género, orientação sexual, etnia, religião, credo, território de origem, cultura, língua, nacionalidade, naturalidade, ascendência, idade, orientação política, ideológica ou social, estado civil, situação familiar, situação económica, estado de saúde, deficiência e/ou incapacidade, estilo pessoal e formação. Qualquer aspeto que distinga uma pessoa das outras representa uma dimensão da diversidade. Frequentemente, a diferença não é respeitada, a sociedade constrói diversas barreiras que fomentam a exclusão de quem é diferente e impedem cada um de viver de forma digna e com participação plena. Contudo, todos temos necessidades específicas e necessidade de pertença a uma comunidade. Na nossa comunidade académica vive-se a diversidade num ambiente multicultural marcado pela presença de estudantes, docentes e funcionários(as) oriundos(as) de diversas regiões de Portugal, diversos países e continentes.

A acessibilidade é para todas as pessoas e é um direito consagrado nos Direitos Humanos e na Constituição Portuguesa.

Neste guia daremos especial atenção às pessoas com deficiência e/ou incapacidade, valorizando a diversidade funcional. A sociedade está pensada e organizada para ser vivida por pessoas sem deficiência, está formatada para um determinado padrão criando barreiras físicas, comunicacionais, atitudinais/humanas (discriminação, exclusão) e sociais (acesso ao emprego, à informação, etc.). Cabe a todos nós eliminar as barreiras, promover a diversidade sem esquecer de ouvir todas as pessoas e envolvê-las na construção de uma sociedade mais inclusiva, acessível para todas as pessoas, tendo sempre consciência de que o problema não é a diferença nem a deficiência, mas as barreiras criadas pela sociedade.

Contamos contigo para mudar esta realidade. Juntos, vamos fomentar o respeito pela identidade e diferença de cada pessoa e promover a riqueza da diversidade, construindo pontes em detrimento de barreiras, por uma sociedade mais inclusiva e acessível a todos os níveis!

Sabias que...

O Politécnico da Maia (IPMAIA) e a Universidade da Maia (UMAIA) têm um Gabinete de Acompanhamento e Apoio aos Estudantes com Necessidades Adicionais de Suporte? Caso precises, contacta a Secretaria da tua faculdade.



GUIA DE BOAS PRÁTICAS

DE ACESSIBILIDADE E INCLUSÃO NO CAMPUS

ALGUNS CONCEITOS FUNDAMENTAIS

**CON
CEI
TOS**

Alguns conceitos fundamentais

Inclusão

Processo pelo qual a sociedade desenvolve mecanismos de transformação por forma a poder incluir, nos seus sistemas gerais, a globalidade dos(as) cidadãos(ãs) na vida social. Este processo ajuda a superar barreiras que limitam a presença, participação e conquistas de todas as pessoas; trata-se de um conceito complexo que implica também o reconhecimento, a aceitação, o respeito e a valorização de si próprio(a), e um verdadeiro sentimento de pertença. Assim, a inclusão é um processo que implica ações que aceitam e respeitam a diversidade, permitem a participação plena de todas as pessoas, sem exceção, e constroem um sentimento de pertença, enraizado na crença de que cada pessoa tem valor e potencial e, por isso, deve ser respeitada, independentemente da sua origem, identidade ou habilidades.

Equidade

É um conceito que considera as diferenças como elemento essencial para a eficácia da igualdade. A conceção da equidade assenta na justiça aplicada no caso particular, individualizada, adaptando as oportunidades ao contexto, ou seja, adaptando as necessidades e características de cada pessoa ou situação.

Igualdade

Uniformidade. Qualidade que proporciona direitos idênticos, independentemente das necessidades e características de cada pessoa ou situação.



Acessibilidade

A acessibilidade é um conjunto de características de um ambiente, equipamento ou edifício, produto, objeto ou serviço que possibilitam o acesso a todas as pessoas, assegurando uma igual oportunidade de uso, de forma amigável e com dignidade e segurança. De forma abrangente, refere-se à acessibilidade física (ambiente natural e construído), acessibilidade aos transportes, acessibilidade à comunicação e à informação (incluindo os meios digitais), recorrendo-se a produtos de apoio (que conferem maior autonomia a pessoas com necessidades específicas) e baseando-se nos princípios do Desenho Universal.



Desenho Universal

Designa o desenho dos produtos, ambientes, programas e serviços a serem utilizados por todas as pessoas, na sua máxima extensão, sem a necessidade de adaptação ou desenho especializado. O Desenho Universal não deverá excluir os dispositivos de assistência a grupos particulares de pessoas com deficiência sempre que seja necessário. O Desenho Universal obedece a sete princípios básicos que devem orientar a elaboração de qualquer projeto acessível e inclusivo, a saber: utilização equitativa, flexibilidade de utilização, utilização simples e intuitiva, informação perceptível, tolerância ao erro, esforço físico mínimo, e tamanho e espaço para aproximação e uso.

Deficiência

É um conceito complexo e em evolução, habitualmente associado a incapacidade, sendo que esta resulta da interação entre pessoas com deficiência e as barreiras comportamentais e ambientais que impedem a sua participação plena e efetiva na sociedade em condições de igualdade com as outras pessoas. Existem diferentes tipos de deficiência ou incapacidade: motora, sensorial (cegueira ou baixa visão, surdez ou menor capacidade auditiva), intelectual e multideficiência.

Se achares que uma pessoa com deficiência precisa de algum tipo de ajuda, antes de agires faz-lhe sempre duas perguntas básicas, mas fundamentais: Posso ajudar? Como posso ajudar?

Incapacidade

É um termo que engloba deficiências, limitações da atividade e restrições na participação. Corresponde aos aspetos negativos da interação entre um indivíduo (com uma condição de saúde) e os seus fatores contextuais (ambientais e pessoais).

Cão de assistência

Cão-guia para pessoas com deficiência visual, cão de serviço para pessoas surdas, pessoas com deficiência intelectual ou motora. Nunca distraias, brinques ou alimentes um cão-guia sem a autorização do(a) dono(a).

Recursos inclusivos

Os recursos inclusivos são sistemas de apoio que facilitam o acesso. Neste guia vamos mencionar alguns recursos inclusivos adequados para cada tipo de deficiência. A “Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência” reconhece qualquer forma da comunicação como, por exemplo, Braille, comunicação tátil, a linguagem falada, a Língua Gestual e outras formas de comunicação não faladas.

A comunidade académica no IPMAIA e na UMAIA é muito diversa e rica. Sentimos que os(as) estudantes, por vezes, e sobretudo numa fase inicial, têm alguma dificuldade em lidar com a diferença por desconhecimento e falta de experiência na interação com pessoas com deficiência ou incapacidade. Neste guia vamos abordar brevemente as deficiências ou incapacidades mais comuns na nossa comunidade.



Pessoa com deficiência visual: pessoa cega ou pessoa com baixa visão

O termo correto é pessoa com deficiência visual ou, simplesmente, pessoa cega ou pessoa com baixa visão. Os termos “invisual” ou “deficiente visual” são incorretos e não devem ser utilizados.

As limitações do campo visual abrangem a cegueira (perda total da visão) e a visão parcial (baixa visão). No caso da cegueira, a pessoa não vê, mas sente o que a rodeia através dos outros sentidos (tato, olfato, audição, gosto), em regra mais apurados. No caso da baixa visão, a pessoa não vê bem, mas possui visão residual ou condicionada.

Recursos inclusivos: Braille (Sistema universal de escrita e leitura tátil para pessoas cegas baseado em 64 símbolos em alto-relevo, resultantes da combinação de seis pontos dispostos em duas colunas de três pontos cada), Audiodescrição (AD), escrita em formato ampliado, elementos de leitura tátil em alto relevo, 2D ou 3D, leitores de ecrã, entre outros.



Se, eventualmente, tiveres um(a) colega com deficiência visual, quando fizeres uma apresentação em PowerPoint tenta ter alguns cuidados: utiliza uma fonte sem serifa, escrita em formato ampliado e um bom contraste entre a cor de fundo e o texto, evitando imagens de fundo, para que as pessoas com baixa visão consigam ler. Se tiveres colegas cegos(as), não te esqueças de ler e descrever o teu PowerPoint. Se tiveres imagens, faz uma descrição das imagens, de forma clara e objetiva, e se tiveres algum vídeo, descreve o que está a acontecer e o que é mais relevante para que a pessoa compreenda a mensagem do vídeo. Basicamente, farás uma audiodescrição em que traduzes o visual para o verbal, tornando os conteúdos audiovisuais acessíveis para as pessoas com deficiência visual.

Sabias que podes também descrever uma imagem, um cartaz ou uma fotografia nas Redes Sociais, tornando-a assim acessível? Basta escrever a descrição em texto alternativo, para que os leitores de ecrã a possam ler.

Como lidar com pessoas cegas

- Quando te aproximares de uma pessoa cega, apresenta-te;
- Dirige-te e fala diretamente com ela e não com o(a) acompanhante;
- Se não souberes o seu nome, quando te aproximares, cumprimenta-a e, eventualmente, toca-lhe levemente no braço para que a pessoa saiba que te estás a dirigir a ela;
- Antes de ajudares uma pessoa cega, pergunta-lhe sempre se quer ser ajudada e como;
- Não eleves o teu tom de voz, uma pessoa cega não tem necessariamente problemas auditivos;
- Descreve o ambiente em que se encontram de forma clara e objetiva. Faz referência às formas, cores ou à luminosidade do local. Identifica a posição do mobiliário, por exemplo, e dos obstáculos;
- Evita expressões de espanto quando alguma pessoa cega executar uma das muitas tarefas habituais do seu dia-a-dia. Não sejas capacitista;
- Não te inibas de usar as palavras “veja”, “olhe” ou “repare”. São palavras que correspondem a processos que acontecem no cérebro de todos nós, independentemente da visão. As pessoas cegas usam estas palavras com naturalidade;
- Nunca distraias ou brinques com um cão guia sem a autorização do(a) dono(a).

Quando conduzires uma pessoa cega:

- Oferece-lhe o teu braço dobrado e coloca-te ligeiramente à frente da pessoa cega para que ela possa acompanhar o teu movimento. A maioria prefere ser conduzida agarrando o braço do(a) guia na zona do cotovelo. Por vezes, as pessoas cegas preferem colocar a mão no ombro de quem guia. Se, eventualmente, houver algum desnível à tua direita, coloca a pessoa cega à tua esquerda para evitar que tropece e caia;
- Em caminhos estreitos, caminha à frente e deixa o braço para trás para que a pessoa cega possa seguir o teu movimento;
- Alerta-a para os possíveis obstáculos como desníveis, degraus, buracos, tipos de pisos, colunas, obstáculos suspensos, entre outros;
- Ao chegar junto a degraus, faz uma pausa e informa a pessoa se os degraus sobem ou descem;
- Nunca indiques o número de degraus, porque um erro de cálculo pode originar acidentes;
- Utiliza as noções espaciais de esquerda e direita, em frente, para trás, meia-volta e um quarto de volta. Mas evita termos como “aqui”, “ali”, “acolá”, que nada significam para uma pessoa cega;
- Quando a conduzires para uma cadeira, indica-lhe o encosto e descreve a cadeira;
- Antes de te afastares, informa a pessoa que te vais retirar. É desagradável para uma pessoa cega continuar a falar com alguém que já não se encontra perto.

Pessoa com deficiência auditiva ou pessoa s/Surda

Quando escrevemos "pessoas Surdas" referimo-nos à comunidade Surda que fala Língua Gestual. Uma vez que falam uma língua, as pessoas Surdas - com "S" maiúsculo - consideram-se parte de uma minoria linguística. O "s" minúsculo em "pessoas surdas" refere a comunidade surda que não fala Língua Gestual. A comunidade que não sabe a Língua Gestual usa frequentemente outros mecanismos como aparelhos auditivos ou implantes cocleares e são normalmente especialistas em leitura labial. Falam e interpretam como qualquer ouvinte. Normalmente, dominam o português falado e escrito e, também por isso, não necessitam de uma terceira pessoa envolvida na sua comunicação (um(a) intérprete). Assim, uma pessoa s/Surda utiliza sistemas de comunicação específicos como a Língua Gestual Portuguesa (LGP), leitura da fala ou leitura labial, comunicação por sinais pictográficos, etc.

Uma pessoa surda não oraliza, não é surda-muda, é apenas surda. Uma pessoa muda é uma pessoa que tem problemas nas cordas vocais e não consegue emitir sons. A pessoa surda, não tendo esse problema físico, consegue vocalizar, mas como não ouviu, não consegue repetir os sons, como as pessoas ouvintes, que aprenderam a falar, imitando os sons que ouviram.

Recursos inclusivos: interpretação em Língua Gestual Portuguesa (LGP), vídeos com LGP, legendagem para pessoas surdas e ensurdecidas, filmes legendados, textos impressos em escrita fácil, etc.



Lembra-te, podes colocar legendagem automática nos teus vídeos com texto falado. Note-se que a legendagem automática, por vezes, apresenta alguns erros ortográficos quando a dicção da pessoa falante não é a melhor e bem perceptível.

Língua Gestual

A Língua Gestual é a língua materna de uma comunidade de pessoas Surdas. Cada país tem a sua Língua Gestual; em Portugal existe a Língua Gestual Portuguesa (LGP), sendo uma das três línguas oficiais do país. Esta língua, de receção visual, é produzida por movimentos das mãos (gestos), do corpo e por expressões faciais. Tem um vocabulário e gramática próprios.

Dar voz às mãos – Língua Gestual Portuguesa (LGP)



Como lidar com pessoas s/Surdas

- Quando quiseres abordar uma pessoa s(S)urda, chama a sua atenção tocando-lhe no braço ou sinalizando com a mão;
- Coloca-te num lugar bem iluminado para que a pessoa s(S)urda possa ver bem o movimento dos teus lábios ao falar;
- Caso se faça acompanhar de um(a) intérprete, dirige-te sempre à pessoa Surda e não à/ao intérprete. Lembra-te que ela/ele é apenas um intermediário(a), o seu papel é apenas facilitar a comunicação, não é participar nela;
- Pergunta diretamente à pessoa Surda se entendeu o que lhe quiseste dizer, nunca ao/à intérprete;
- Fala ao ritmo habitual e no tom normal de voz, a não ser que te peçam para falar mais alto ou mais devagar. Mantém o contacto visual enquanto falas;
- Fala de forma objetiva, articula bem as palavras e usa frases curtas sem metáforas ou duplos sentidos;
- “O gesto (não) é tudo” – usa as mãos para comunicar, mas também o corpo e a expressão facial para forneceres mais indicações daquilo que queres comunicar;
- Em caso de necessidade, comunica com a pessoa s/Surda escrevendo num papel frases curtas e claras;
- Quando duas pessoas estiverem a comunicar em Língua Gestual, não andes entre elas.

Como lidar com pessoas com deficiência ou incapacidade motora

- Se presenciares a queda de uma pessoa com deficiência motora, nunca ajudes sem primeiro lhe pedir autorização;
- Se estiveres a acompanhar uma pessoa com deficiência ou limitações que anda devagar, com auxílio ou não de aparelhos de apoio ou bengalas, procura acompanhar o passo dela;
- Nunca toques no ombro ou puxes pela mão uma pessoa que anda com um andarilho, muleta ou bengala. Estes produtos de apoio devem sempre ficar junto dos seus utilizadores. Se a pessoa estiver com dificuldades, pergunta-lhe se podes ajudar e como;
- Não te acanhes em usar palavras como “andar” e “correr”. As pessoas com deficiência motora usam estas palavras com naturalidade.

Ao lidar com uma pessoa em cadeira de rodas:

- Pergunta à pessoa se quer a tua ajuda antes de começares a empurrar a sua cadeira. Ela faz parte do espaço corporal da pessoa, é quase uma extensão do seu corpo. Dirige-te sempre à pessoa e não ao/à acompanhante, se esse for o caso;
- Sê prudente quando conduzires uma pessoa em cadeira de rodas. Evita situações incómodas, como esbarrar em obstáculos ou magoar terceiros;
- Tem um cuidado adicional ao descer uma rampa acentuada. Se for necessário, desce de costas para evitar que a pessoa caia para a frente;
- Senta-te para ficares ao mesmo nível da pessoa para conversar, ela vai sentir-se mais confortável. Procura ficar de frente e ao nível do seu olhar;
- Se estiveres a empurrar uma cadeira de rodas e parares para conversar com alguém, não te esqueças de virar a cadeira para essa pessoa para que todos possam conversar.

Ao lidar com uma pessoa com paralisia cerebral:

- Cumprimenta a pessoa com paralisia cerebral normalmente, evitando a superproteção;
- Lembra-te de que a paralisia cerebral não é uma doença. Resulta de uma lesão cerebral por ocasião do nascimento (antes, durante ou depois) que causa à pessoa dificuldades no controlo dos movimentos que ocorrem involuntariamente;
- Não há uma ligação direta entre a paralisia cerebral e a deficiência cognitiva ou intelectual. Não trates uma pessoa com paralisia cerebral como uma criança, trata-a de acordo com a idade;
- Respeita o seu ritmo, que será mais vagaroso em tudo o que faz, como andar, falar ou pegar em objetos;
- Tem paciência ao conversar com uma pessoa com paralisia cerebral, a maior parte destas pessoas tem dificuldade na fala. Nunca termines a frase que a pessoa começou. Dá-lhe tempo para que se possa expressar de forma plena.

Perturbações do espectro do Autismo

O DSM-5 (American Psychiatric Association, 2015) define Perturbações de Espectro do Autismo (PEA) como défices persistentes na comunicação e interação social, transversais a múltiplos contextos, a que se juntam padrões restritos e repetitivos de comportamentos, interesses ou atividades. A gravidade está classificada em 3 níveis de acordo com o apoio que a pessoa requer: **nível 1** – requer apoio; **nível 2** – requer apoio substancial; e **nível 3** – requer apoio muito substancial.

Enunciamos algumas características do PEA:

- Dificuldade na interação social (dificuldade em iniciar ou responder a interações sociais, limitação na conversação, reduzida partilha de interesses, emoções e afetos);
- Dificuldade na comunicação verbal e não verbal (por exemplo, contacto ocular e possível ausência total de expressões ou gestos; dificuldade em compreender as intenções de alguém quando altera o tom de voz ou acrescenta ironia ou sarcasmo à expressão; compreensão das expressões idiomáticas, provérbios e metáforas de forma literal);
- Dificuldade em criar empatia, isto é, pôr-se no lugar do outro;
- Gestos, sons ou atividades repetitivas;
- Fixação por determinados temas, jogos ou objetos;
- Rigidez cognitiva (dificuldade em encontrar estratégias alternativas para a resolução de um problema);
- Marcada ansiedade perante o inesperado ou as circunstâncias que não pode controlar;
- Hipersensibilidade aos estímulos sensoriais (sons, cheiros, luz ou texturas);
- Desajeitamento motor.



Perturbação do Desenvolvimento Intelectual

A Trissomia 21, o Atraso Global do Desenvolvimento, o Síndrome do X-Frágil são alguns exemplos destas perturbações, as quais podem ser ligeiras, moderadas, severas ou profundas. Enunciamos, de seguida, algumas das características comuns:

- Dificuldades em entender o que as outras pessoas dizem ou querem transmitir;
- Dificuldades em expressar o que querem dizer ou sentem;
- Dificuldades em entender padrões sociais;
- Dificuldades na socialização;
- Dificuldades na concentração e na aprendizagem;
- Dificuldades na tomada de decisões;
- Ingenuidade no julgamento social.

Dislexia e Outras Dificuldades de Aprendizagem Específicas (DAE)

De acordo com o DSM-5 (American Psychiatric Association, 2015), as DAE são uma única entidade com três especificadores de acordo com as áreas afetadas: défice na leitura, défice na escrita e défice na matemática. As DAE afetam a capacidade para receber e processar informação verbal de modo eficiente.

As pessoas com dislexia apresentam dificuldades na leitura por imprecisões, fragilidade nos processos de descodificação e de reconhecimento de palavras. Esta dificuldade na compreensão de textos tem impacto na fluência leitora. Basicamente, a dislexia resulta de um défice no processamento fonológico. A consciência fonológica é imprescindível para a aprendizagem da leitura e da escrita.

As pessoas com disortografia têm dificuldades na escrita, nomeadamente na organização ou estruturação das ideias do texto, na construção frásica e no planeamento e revisão do texto. Basicamente, o problema prende-se com a correção ortográfica e a formulação da escrita. As pessoas com disgrafia têm dificuldades no ato motor da escrita, ou seja, dificuldades na execução gráfica das palavras e textos, visíveis no desenho e dimensão da letra, no espaçamento das palavras e no traçado.

As pessoas com discalculia têm dificuldades no processamento da informação numérica, na aprendizagem de factos aritméticos, na realização de cálculos precisos e fluentes e na resolução de problemas.

Terminologia certa e errada, porque as palavras têm significado e impacto!

| USAR | NÃO USAR |
|---|--|
| <p>Pessoa com deficiência, Pessoa com incapacidade, Pessoa com diversidade funcional, Pessoa neurodivergente, Pessoa com necessidades específicas</p> | <p>Deficiente, Incapacitado/a, Anormal, Pessoa que sofre de deficiência, Pessoa portadora de deficiência, Pessoa com necessidades especiais</p> |
| <p>Pessoa com deficiência visual, Pessoa cega, Pessoa com baixa visão</p> | <p>Deficiente visual, Invisual, Ambliope</p> |
| <p>Pessoa Surda (falante de Língua Gestual Portuguesa; não se considera pessoa com deficiência), Pessoa surda, Pessoa com deficiência auditiva, Língua Gestual</p> | <p>Deficiente auditivo, Surdo-mudo ou surda-muda, Linguagem Gestual</p> |
| <p>Pessoa com deficiência física Pessoa com mobilidade reduzida/condicionada Pessoa que usa cadeira rodas</p> | <p>Deficiente motor, Pessoa confinada/presa/limitada a uma cadeira de rodas</p> |
| <p>Pessoa com deficiência intelectual ou cognitiva</p> | <p>Deficiente mental, Atrasado mental</p> |
| <p>Pessoa com Trissomia 21</p> | <p>Mongolóide, mongas</p> |
| <p>Pessoa de estatura mais baixa/nanismo</p> | <p>Anão/anã</p> |
| <p>Casa de banho adaptada/acessível</p> | <p>Casa de banho dos deficientes</p> |
| <p>Lugar de estacionamento para pessoas com deficiência</p> | <p>Lugar de estacionamento para deficientes</p> |

GUIA DE BOAS PRÁTICAS

DE ACESSIBILIDADE E INCLUSÃO NO CAMPUS

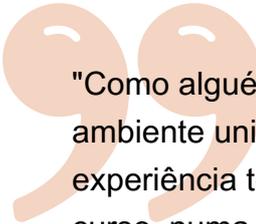
ALGUNS TESTEMUNHOS DE ESTUDANTES DO IPMAIA E DA UMAIA

**TES
TE
MU
NHOS**

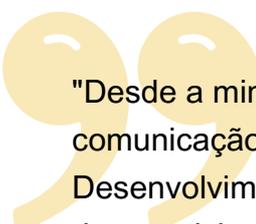
O bem-estar de toda a comunidade acadêmica é uma prioridade para nós. Valorizamos e promovemos a empatia. Por vezes, é difícil perceber as dificuldades e os obstáculos que as outras pessoas têm de enfrentar e ultrapassar, fruto das suas circunstâncias. Assim, é fundamental escutá-las ativamente e tentar ver o mundo a partir das suas perspetivas. Nesse sentido, fizemos a seguinte pergunta:

Que mensagem gostarias de transmitir à comunidade académica sobre a tua situação ou condição?

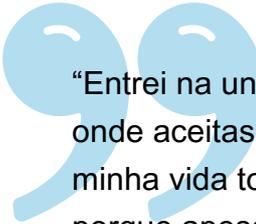
Alguns testemunhos de estudantes do IPMAIA e da UMAIA (os testemunhos são anónimos por respeito à privacidade de cada pessoa)



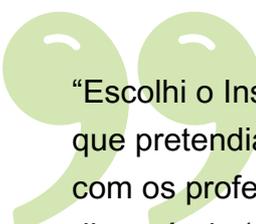
"Como alguém já com 36 anos, portador de uma licenciatura e novamente imerso num ambiente universitário predominantemente habitado por jovens de +/- 20 anos, a minha experiência tem sido enriquecedora e ao mesmo tempo desafiadora. Ao embarcar num curso, numa área totalmente diferente da que já exerço funções, é uma jornada que representa mais do que simplesmente adquirir novas habilidades e competências, é uma oportunidade de promover a inclusão social, mostrando aos meus novos colegas que a aprendizagem é uma jornada contínua, independentemente da idade. Surpreendentemente, não encontrei nenhum obstáculo na integração com os meus novos colegas, possivelmente apenas nas primeiras duas semanas. Ao contrário, fui recebido com respeito e camaradagem. A diversidade de experiências entre nós tem enriquecido o ambiente de aprendizagem, promovendo a troca de ideias e a colaboração. Voltar à faculdade aos 36 anos é uma prova de que a educação é um direito universal e que nunca é tarde para adquirir conhecimento e crescimento pessoal."



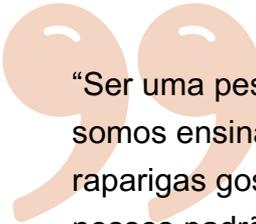
"Desde a minha infância, enfrentei diversas dificuldades nos estudos e, sobretudo, na comunicação verbal. Foi há nove anos que descobri ter um Atraso Global de Desenvolvimento, uma realidade que exigiu abordagens específicas para o meu desenvolvimento educativo. O apoio mais eficaz revelou-se através de uma exposição clara e detalhada de cada tema, bem como de um acompanhamento individualizado, onde me foi concedido o tempo necessário para assegurar a compreensão. A interação e a paciência demonstradas pelos educadores, familiares e amigos foram fundamentais para esclarecer dúvidas e permitir a ampliação dos meus conhecimentos cognitivos e educacionais."



“Entrei na universidade na esperança de encontrar um ambiente mais adulto e respeitador, onde aceitassem melhor as diferenças e não foi isso que encontrei... Sou disléxica e a minha vida toda acabei por sofrer um pouco com isso! Não gosto de usar a palavra sofrer porque apesar das minhas dificuldades sempre consegui fazer tudo como os outros, embora precisasse de mais tempo. Até ao meu 6º ano fui rotulada de deficiência ou burra, mas sempre lidei bem com isso, tentava ignorar e pensava "são crianças, eles nunca vão perceber algo que não sofrem na pele!", e foi graças a esse pensamento que nunca desisti dos estudos e de algumas amizades. Com o tempo esses comentários foram desaparecendo, fui crescendo e os meus colegas começaram a perceber o que era a dislexia e até tentavam saber mais sobre a dislexia para me poder ajudar. Esperava a mesma atitude por parte dos meus colegas quando entrasse na universidade, até porque já éramos todos adultos. Mas a competitividade era tão grande que atropelava a empatia! Cheguei a ouvir que só passava nas cadeiras porque me encostava aos alunos mais inteligentes, que não era dislexia, mas sim preguiça de aprender a escrever direito, e quando tirava boas notas era porque "o professor tinha dado as respostas ou o teste foi adaptado". Foram 3 anos duros. Lutei muito para não ir a exame a algumas cadeiras. As minhas notas oscilavam entre 12 nas cadeiras que envolviam muita leitura e 19 nas que envolviam mais lógica e raciocínio. Mas na visão dos meus colegas isso não interessava, eu era disléxica e isso era sinónimo de fraqueza, significava que em trabalhos de grupo iam ter que reler a minha parte para se certificarem-se que ia sem erros, e isso dava muito trabalho. Mas também tive alguns anjos que percebiam que não era preciso eu tirar um 20 a hidroginástica, um 20 a inglês e um 20 a biomecânica para ser uma boa professora de hidroginástica. Essas pessoas apoiaram-me e acreditaram em mim! De momento estou a dar aulas com turmas cheias e nenhum dos meus alunos se importa quantos erros ortográficos dei no trabalho de anatomia do 1 ano da licenciatura!!”



“Escolhi o Instituto Politécnico da Maia, porque é uma instituição prestigiada e tem o curso que pretendia ingressar. Na Academia em particular, destaco a facilidade de comunicação com os professores, estão sempre disponíveis para ajudar. As infraestruturas e serviços disponíveis (por exemplo, a biblioteca...), também são uma grande mais-valia no nosso percurso académico. Por último queria salientar a visão/missão e os valores nomeadamente da nossa instituição, o do respeito pela diferença e principalmente o da inclusão que faz toda a diferença num mundo cada vez mais indiferente pelo outro.”



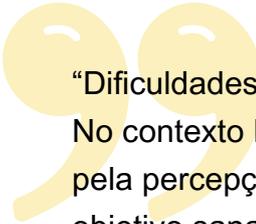
“Ser uma pessoa LGBTQIA+ num mundo dito como heteronormativo é difícil. Desde sempre somos ensinados que os rapazes gostam de azul e as raparigas de cor-de-rosa, as raparigas gostam dos rapazes e vice-versa. Crescer e perceber que não nos encaixamos nesses padrões não é fácil, e não ter a compreensão da sociedade, em muitos casos, só dificulta mais ainda o processo de autodescoberta/autoaceitação que muitos de nós passa. São vários e inúmeros os momentos que nos sentimos desconfortáveis ou inseguros, seja na escola, na rua ou até mesmo em casa.

O foco principal é falar sobre dificuldades no dia a dia na faculdade, mas antes é necessário lembrar que toda a gente traz uma bagagem, seja ela boa ou má. Como mencionado anteriormente, não há um lugar específico onde o preconceito atua, pode ser em qualquer lugar e vindo de qualquer pessoa. No meu caso pessoal, a primeira vez que me aconteceu, a discriminação veio de dentro de casa, de onde eu menos esperava e mais precisava de apoio. Era apenas uma adolescente a descobrir-se, não magoei ninguém, não roubei, não fiz absolutamente nada e mesmo assim sofri preconceito, puro e simplesmente por não ser heterossexual. Isto tudo para dizer que, dependendo da bagagem que nós temos, a nossa empatia e compreensão para com as pessoas varia.

Hoje em dia o assunto é muito mais falado, mas isso não significa que as pessoas sintam segurança para de facto serem quem são, pois ainda existe o medo do julgamento, que pode ser verbal ou não, ainda há inseguranças em demonstrar afecto em público e isso é triste. A felicidade alheia deveria ser comemorada e não censurada.

A minha experiência como universitária na UMAIA foi boa, não tive problemas com a minha sexualidade, fora um comentário ou outro (ninguém sai completamente ileso), não sofri discriminação nem tive sentimentos de insegurança, mas em contrapartida não tive representatividade, não vi muita diversidade, não me senti incluída nem criei um laço com a instituição em si.

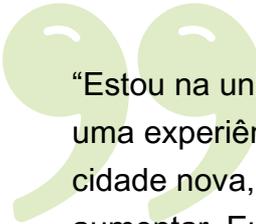
Acho que é necessário falar mais sobre orientação sexual e identidade de género, pois ainda há imensa gente que não sabe a diferença e outros acham que é a mesma coisa. Penso que seria interessante se houvesse um tipo de programa de inclusão para pessoas LGBT que acabaram de ingressar na faculdade, mas não têm apoio em casa ou algo do género, programas que possam de facto ajudar as pessoas a se sentirem seguras, incluídas e que possam ajudar outras pessoas futuramente.”



“Dificuldades de socialização no âmbito escolar partindo de um aluno imigrante
No contexto histórico, podemos dizer que imigrar sempre foi situacionalmente indesejado pela percepção da diferença étnica, apesar da maioria dos governos incentivar tendo como objetivo sanar as demandas de mão de obra e de taxa de natalidades baixas encontradas principalmente em países europeus, maioritariamente composta por idosos, mas como eu posso combinar isto à minha experiência? Bom, não se tem sido muito diferente, imigrar segue sendo muitas vezes um tabu para a sociedade ao qual recebe o imigrante. Assim que adentrei Portugal, iniciei meus estudos no IPMAIA, no curso de Tecnologias de Programação e Sistemas de Informação, sinto-me muitas vezes deslocado, desde que cheguei, mas não creio que seja por conta do de malefícios e vícios hereditários, acredito que no ambiente que convivo as pessoas tem uma certa maturidade, porém sinto falta da comunicação, integralização de estudantes e incentivos a comunidade geral para tornar a estadia neste novo país mais leve. E não sinto isto só comigo, sinto também ao ver a diversidade de alunos, a criação de grupos de similaridade regional intencionando fugir da dificuldade de agregar aos grupos nacionais. Acredito que isto vá melhorar à medida que forem sido ajustadas as integrações de novos alunos a realidade.”



“Olá, venho por este meio, dar o meu testemunho relativamente à minha experiência no Instituto Politécnico da Maia.
Eu frequentei um CTeSP na área de desporto, um curso com alguns obstáculos, dado que não vejo desde os meus 14 anos, mas era algo que me caracterizava pois era a área que desejava trabalhar como profissional.
Tendo em conta algumas das suas unidades curriculares pensei que não iria conseguir fazer tudo e viver na mesma intensidade os momentos como os meus companheiros de turma, mas como tudo na vida as empresas são muitas vezes reconhecidas por terem bons profissionais, o que foi o caso do Instituto Politécnico da Maia, pois durante o meu percurso académico tive sempre o total apoio de todos os professores que me incentivaram, motivaram e nunca desistiram de me proporcionar as mesmas experiências da turma. Desta forma a minha passagem pelo Instituto Politécnico da Maia foi realizada com enorme sucesso, diversão, entusiasmo e aventura. Por isso, recomendo o Instituto Politécnico da Maia a pessoas com incapacidade visual, pois serão sempre bem recebidas e terão sempre as melhores experiências proporcionadas por todos os professores de cada unidade curricular.”

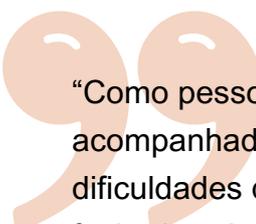


“Estou na universidade há 5 anos, e quando vim pela primeira vez estava ansiosa, pois era uma experiência nova, mas quando entrei na casa onde ia ficar durante a semana, numa cidade nova, com pessoas novas, a minha ansiedade e a minha insegurança começaram a aumentar. Eu esperava ansiosamente que o fim de semana chegasse para conseguir voltar para a minha casa, para ver a minha família, para voltar a comer a comida que os meus pais faziam e para ter tempo de qualidade. Eu, todas as noites, acordava várias vezes para ver as horas, para confirmar se o despertador já tinha tocado ou não, ou se tinha alguma mensagem ou chamada da família.

Quanto à universidade, não tive muitos problemas, mas notei uma grande diferença, quando algo de bom ou de mal acontecia e quando chegava a casa não tinha ninguém ali para contar, tinha de ligar para conseguir falar, mas não era a mesma coisa. Eu sentia-me sozinha a maior parte dos dias, o que também não ajudava com a minha motivação para fazer as coisas.

Apesar de tudo, vale a pena fazer universidade longe de casa, pois também tem várias vantagens como, por exemplo: Ter mais responsabilidade; Aprender a viver sozinha; Ter mais independência; Ter mais liberdade e o mais importante, preparar para um futuro próximo.

Hoje em dia, continuo na mesma casa e na mesma universidade e não me arrependo de nada, pois já vivenciei muita coisa e também já cresci muito nestes anos. Escolhi bem vir para uma universidade longe de casa.”



“Como pessoa cega, durante o tempo em que frequentei a faculdade, desloquei-me sempre acompanhada, mas mesmo assim deparava-me com alguns obstáculos. Uma das dificuldades que senti foi no acesso aos elevadores, pois encontravam-se muitas vezes fechados. Apesar de entender o motivo, penso que poderia haver uma solução, como por exemplo haver uma chave fornecida a quem iria utilizar o elevador, que depois seria devolvida no fim da sua utilização. Uma outra coisa que senti foi o facto de haver muitos degraus nos acessos a faculdade. Apesar das rampas, penso que deveria haver forma de as prolongar, para que os degraus pudessem deixar de existir. Uma outra dificuldade que senti foi com o dispensador de senhas da secretaria, devido ao facto deste não se encontrar acessível. Como sugestão, deixo a colocação de pisos tácteis nas portas dos vários edifícios da instituição, bem como de linhas orientadoras nos vários trajectos e de sinalética em braille nas portas de salas de aula e noutros equipamentos da instituição.”

“Sou uma pessoa com baixa visão. Os desafios que enfrento normalmente são subir escadas sem corrimão, pessoas sentadas nas escadas, não respeitarem que a pessoa precisa do apoio do corrimão; o facto de algumas pessoas reclamarem por eu passar à frente nas filas e não compreenderem que tenho prioridade devido à minha condição, bem como comentarem pelo facto de me levarem o tabuleiro à mesa na cantina, das poucas vezes que lá almocei, já que a eles ninguém lhes faz isso. Isto a nível de coisas sem ser as aulas. A nível das aulas, principalmente no meu curso atual, o facto de o professor tirar dúvidas no quadro prejudica, pois pelo Teams não tenho acesso, o que já dificulta, a ouvir dá para entender, mas não é tão simples como pensam.”

Se quiseres dar-nos o teu testemunho, podes enviar-nos um email para ssantiago@ipmaia.pt

Juntos(as) vamos ser agentes de mudança, contamos contigo!





**Faz parte da solução,
partilha connosco as
tuas ideias:**

 healthycampus@maieutica.pt



UNIVERSIDADE
DA MAIA UMAIA



POLITÉCNICO
DA MAIA IPMAIA

