

ENTRE O ESTIGMA E A INDEPENDÊNCIA: A BENGALA LONGA COMO SÍMBOLO DE LIBERDADE

Ângela Mota de Oliveira
Universidade Federal de Pernambuco
angela.mota@ufpe.br
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2690385118074657>

RESUMO: Vivemos em um mundo predominantemente visual, no qual a construção da memória e a interação com o ambiente ocorrem, em grande parte, por meio da percepção de imagens. A ausência total ou parcial da visão impacta, diretamente, a autonomia, a segurança e a forma de interpretação das informações visuais presentes nos espaços internos e externos, exigindo adaptações constantes por parte das pessoas com deficiência visual.

Tanto as pessoas acometidas com baixa visão – perda visual não corrigível por óculos, lentes ou cirurgia – quanto as que não possuem o sentido da visão, necessitam de auxílio para se orientar e movimentar. A tecnologia assistiva denominada bengala longa, ou bengala guia, é uma das ferramentas utilizadas para este fim. Por ser também um objeto identificador da deficiência visual, muitas vezes, é rejeitada ou tem seu uso postergado por seus usuários. Existem muitos fatores que incomodam esses usuários: vulnerabilidade, invisibilidade, diminuição da autoestima, distorção da autoimagem, a aparência da bengala, dentre outros. O presente relato de experiência fluirá sob a ótica da autora, pessoa com 46 anos, mãe, esposa, irmã, amiga, servidora pública e com deficiência visual, a qual será referida por “AM”. Trata-se sobre a sua jornada de autoconhecimento da condição de pessoa com deficiência e aceitação do uso da bengala longa, bem como sobre os benefícios desta ferramenta na locomoção com autonomia, leveza e, principalmente, segurança. Ficou evidente, ao longo da experiência, que o investimento em programas de O&M, a valorização de profissionais especializados e o fortalecimento de políticas públicas inclusivas constituem ações fundamentais para garantir que pessoas com baixa visão tenham acesso aos recursos e suportes necessários para o desenvolvimento de suas habilidades.

Palavras-chave: Autoaceitação; Bengala longa; Orientação e Mobilidade.

INTRODUÇÃO

A percepção visual é essencial no processamento cerebral de informações. Pesquisas mostram que a maior parte do aprendizado tem origem naquilo que é observado, Medina (2014) destaca que “o que vemos é processado mais rapidamente e retido com maior eficiência” que outras formas de percepção, evidenciando o papel dos estímulos visuais na aprendizagem.

Aproximadamente 90% das informações processadas têm origem na visão, dado relacionado à extensa área do córtex dedicada ao processamento visual. Para Macedo e Lima (2019), a rapidez e precisão na interpretação de imagens tornam-nas mais eficazes que conteúdos apenas textuais ou auditivos.

A autora, AM, com baixa visão por toxoplasmose congênita e retinose pigmentar em olho único, continua sendo estimulada por elementos visuais. Essa condição compromete a mobilidade, percepção espacial e de profundidade, aumentando riscos de acidentes por restrição do campo visual, fotofobia e dificuldade na percepção dimensional.

Este relato enfatiza a importância da Orientação e Mobilidade (O&M) e uso da bengala longa para a autonomia de pessoas com deficiência visual.

METODOLOGIA

Tendo como premissa a socialização da experiência, enquanto pessoa com deficiência visual, optou-se por um estudo de abordagem qualitativa, de caráter descritivo e reflexivo, correlacionando saberes teóricos e práticos. As vivências foram conduzidas pela autora ao longo de três meses, no período de fevereiro a maio de 2024, quando iniciou o curso de Orientação e Mobilidade. Local das práticas: Campus da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) e entorno do prédio da Reitoria.

As aulas foram ministradas por uma especialista em O&M, sendo estruturadas em três etapas distintas:

1. **Mobilidade dependente** – com guia vidente;
2. **Mobilidade com autoproteções**;
3. **Mobilidade independente** – utilizando bengala longa.

O LUTO PELA PERDA GRADUAL DA VISÃO

Mesmo tendo uma má formação congênita, AM levou 26 anos para ter o diagnóstico fechado: sua mãe havia sido contaminada pelo parasita *Toxoplasma gondii* durante a gestação (parasita que transmite a toxoplasmose). Quando isso ocorre, o maior prejudicado é o feto — como no caso de AM, que nasceu com uma cicatriz atravessando o nervo óptico e atingindo a retina.

Em 2005, novos resultados vieram à tona, trazendo um prognóstico ainda mais desafiador: a perda visual evoluiria até a cegueira, devido à presença concomitante da retinose pigmentar, causando degeneração progressiva das células fotorreceptoras da retina.

Diante dos laudos que confirmavam sua condição de pessoa com deficiência, AM, que até então nunca havia se sentido pertencente a esse grupo, seguiu com suas atividades mesmo com as limitações impostas pela baixa visão. Preferiu ignorar os relatórios médicos, levando a vida como se nada tivesse mudado.

No entanto, essa estratégia não se sustentou por muito tempo. Seu corpo evidenciou de forma concreta os impactos da redução da acuidade visual: já não era possível sair à noite com segurança, ler rótulos de mercadorias tornou-se inviável e a frequência dos acidentes domésticos aumentou — queimaduras, pequenos cortes nas mãos, escorregões e tropeços por não perceber os degraus. As adaptações na mobília da casa ou carregar uma pequena lanterna na bolsa não eram mais suficientes.

Nesse momento, um turbilhão de sentimentos a dominavam: medo, raiva, frustração. Tantas perguntas, nenhuma resposta. De tudo, AM tinha apenas uma certeza: sua visão estava diminuindo e já não era mais possível fingir que nada estava acontecendo. AM vivia o luto de perder a funcionalidade do órgão.

Segundo Parkes (1999), no processo de luto raramente se tem clareza sobre aquilo que foi perdido. No caso da deficiência visual, é possível identificar diversas perdas secundárias que se manifestam em decorrência dessa mudança na vida do sujeito. Ainda que a pessoa com deficiência reconheça a transformação em sua condição, muitas vezes não possui plena consciência daquilo que perdeu. Essa percepção ocorre gradualmente, à medida que vivencia seus diferentes papéis sociais e se depara com as limitações e prejuízos decorrentes.

CAMINHADA SEGURA E INDEPENDENTE

Para ter um norte a seguir, é essencial saber onde você está, para onde deseja ir e qual caminho percorrer. Isso é O&M: um conjunto de técnicas e estratégias que auxiliam na habilitação ou reabilitação da pessoa com deficiência visual, fazendo uso de todos os seus sentidos remanescentes.

Em 2024, imbuída de coragem, AM decidiu iniciar aulas de O&M. Essa decisão surgiu após um processo pessoal importante: apresentar-se a colegas de trabalho e familiares como uma pessoa com deficiência visual (AM,2024):

Pessoal,

Há muito tempo que não nos vemos. Então, deixa eu compartilhar com vocês, para que nos nossos próximos encontros seja menos impactante. Como vocês sabem tenho baixa visão e sempre driblei e agi como se não tivesse. Mas, sim, tenho deficiência visual e cada dia enxergo menos. Como é degenerativo e progressivo, estou caminhando para uma cegueira. No momento, estou precisando fazer uso de bengala por questões de segurança. Decidi iniciar o curso de mobilidade para aprender sobre orientações no dia a dia. Muito provavelmente nos veremos nesse novo contexto. Desafios vêm para aprendermos com eles. Acreditem, na medida do possível, estou bem. Tenho aprendido muito nesse novo universo. (AM, mensagem enviada aos amigos).

Nos últimos três anos (2022-2025), percebeu que vinha se arriscando cada vez mais. Não fazia sentido contar com a sorte, quando poderia aprender estratégias seguras de locomoção e identificar pontos de referência nos ambientes.

Com base numa anamnese e num planejamento pragmático direcionado, foi possível treinar solicitações de apoio a pessoas videntes, uso seguro de escadas, entrada e saída de carros e ônibus, circulação em ambientes com assentos alinhados e, em algumas situações, a orientação de pessoas que atuavam como guias.

À medida que as aulas avançavam, experiências autônomas aconteciam como passeios a shopping, shows, museus, etc. Essas atividades foram marcantes na reabilitação cognitiva e sensorial de AM.

Quanto mais AM tinha acesso e compreendia O&M, mais natural e harmoniosa se tornava a convivência com a deficiência visual. Essa conscientização promoveu uma construção de identidade, ambientação e conscientização social.

É importante destacar que nem toda pessoa com baixa visão precisa utilizar a bengala. No entanto, para AM, esse recurso tornou-se imprescindível, pois já não conseguia visualizar o próprio pé ao caminhar. Como consequência, passou a andar com passos arrastados, com medo de tropeçar, utilizando os pés quase como “sensores” para sentir onde pisava.

A bengala longa possibilita a detecção de obstáculos, a orientação espacial e a ampliação da segurança nos deslocamentos, contribuindo diretamente para a participação plena em diferentes contextos (FELIPPE, 1997). Porém, observa-se que o uso da bengala, apesar de seus benefícios reconhecidos, pode estar associado a sentimentos de vergonha, estigmatização e medo do julgamento social.

Tais sentimentos decorrem, em grande parte, de construções sociais que associam a deficiência visual à fragilidade, dependência e limitação. O estigma, conforme discutido por Goffman (1988), atua como um marcador social negativo, levando muitas pessoas a evitarem utilizar a bengala em ambientes públicos.

Para a AM, o processo de internalização do uso da bengala não esteve associado à vergonha, mas sim ao receio dos olhares carregados de comiseração. Por outro lado, também havia o desconforto oposto: não queria ser vista como um exemplo de superação.

A prática com a bengala ocorreu de forma intensiva durante uma viagem a Brasília (maio/2024). AM considerou o ambiente propício para treinar, pois não havia conhecidos e, durante cinco dias consecutivos, integrou a bengala à sua rotina diária. A repetição foi tão intensa que causou dores pontuais, em razão dos movimentos novos: segurar o equipamento corretamente, ajustar a batida, alinhar os passos com o toque no chão, fazer varreduras, caminhar pelo piso tátil e andar próxima ao guia segurando-a com a chamada “posição de pinça”.

Dessa experiência surgiu uma nova relação com o recurso, carinhosamente apelidado de “**minha bengala**”, hoje o instrumento de tecnologia assistiva mais

utilizado por AM. Ao relatar sua experiência de aceitação da bengala, era notório que passou a vê-la como parceira de vida.

Não houve romantização no processo de superação dos obstáculos internos, o que se sobressaiu foi a ponderação entre o uso prático da bengala e a necessidade de desconstruir concepções negativas já enraizadas.

Quando AM foi apresentada à bengala longa, sequer quis tocá-la. Essa resistência inicial ilustra a complexidade do processo de aceitação de um recurso que, ao mesmo tempo em que garante mobilidade e independência, expõe a deficiência de forma visível, tornando-se um marcador social.

Com o tempo, a reflexão sobre os significados e a vivência prática mostraram que a bengala, longe de representar limitação, é, na verdade, um instrumento de liberdade. A resignificação desse objeto ocorreu não apenas pela experiência individual de uso, mas também pela compreensão que a deficiência visual não define a totalidade de uma pessoa, tampouco diminui seu potencial de participação social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ficou evidente, ao longo da experiência, que o investimento em programas de O&M, a valorização de profissionais especializados e o fortalecimento de políticas públicas inclusivas constituem ações fundamentais para garantir que pessoas com baixa visão tenham acesso aos recursos e suportes necessários para o desenvolvimento de suas habilidades de deslocamento, favorecendo sua inserção ativa nos diversos contextos sociais (Maia & Ribeiro, 2019; Neri, 2021).

Além disso, destaca-se a importância de iniciativas que promovam a conscientização da sociedade em relação ao uso da bengala longa como instrumento de autonomia e segurança.

Deve-se fomentar o convívio social com pessoas com deficiência visual, desde a infância até a vida adulta, pois isso contribui para a desconstrução de preconceitos, bem como para o fortalecimento de percepções positivas relacionadas ao uso da bengala. Paralelamente, recomenda-se o desenvolvimento de dispositivos de apoio baseados em design centrado no usuário, que contemplem não apenas a funcionalidade, mas também a estética e o conforto, como forma de reduzir a rejeição ao uso e ampliar a aceitação desses recursos assistivos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 9.131, de 24 de novembro de 1995. Brasília, 1995. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19131.htm. Acesso em: 6 ago. 2025.

BRASIL. Casa Civil; Ministério da Educação; Conselho Nacional de Educação. Resolução CNE/CEB nº 2, de 11 de setembro de 2001. Institui diretrizes nacionais para a Educação Especial na Educação Básica. Brasília, 2001. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/CEB0201.pdf>. Acesso em: 6 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Diretrizes de Atenção à Saúde da Pessoa com Deficiência Visual*. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br>. Acesso em: 6 ago. 2025.

BRASIL. Subsecretaria Nacional de Promoção dos Direitos da Pessoa com Deficiência. Comitê de Ajudas Técnicas. *Tecnologia assistiva*. Brasília: Corde, 2009.

FELIPPE, V. L. L. R.; FELIPPE, J. Á. M. *Orientação e mobilidade*. São Paulo: Laramara, 1997.

GOFFMAN, E. *Estigma: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada*. Rio de Janeiro: LTC, 1988.

GRUPO DE ESTUDO E PESQUISA EM ORIENTAÇÃO E MOBILIDADE. *Rompendo barreiras: guia prático de orientação e mobilidade do Instituto Benjamin Constant* [recurso eletrônico]. Rio de Janeiro: Instituto Benjamin Constant, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/ibc/pt-br/centrais-de-conteudos/publicacoes/revista-cientifica-2014-benjamin-constant/copy_of_livros/materiais-didaticos-1/guia-o-m_final_-1.pdf. Acesso em: 6 ago. 2025.

M, A. [uso da bengala]. 22 fev. 2024. WhatsApp.

MACEDO, R. F.; LIMA, A. P. *Neurociência cognitiva: fundamentos e aplicações*. São Paulo: Atlas, 2019.

MAIA, F. C.; RIBEIRO, D. R. *Orientação e mobilidade: fundamentos e práticas inclusivas*. São Paulo: Cortez, 2019.

MARTÍN, M. B.; BUENO, S. T. *Deficiência visual: aspectos psicoevolutivos e educativos*. São Paulo: Santos, 2003.

MEDINA, J. *Brain rules: 12 principles for surviving and thriving at work, home, and school*. Seattle: Pear Press, 2014.

NERI, M. *A inclusão social da pessoa com deficiência visual no Brasil*. Rio de Janeiro: FGV, 2021.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). *Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência*. 2006.

ORIENTAÇÃO E MOBILIDADE: conhecimentos básicos para a inclusão do deficiente visual / elaboração Edileine Vieira Machado...[et al.]. Brasília: MEC, SEESP, 2003.

PARKES, C. M. *Luto: estudos sobre a perda na vida adulta*. São Paulo: Summus, 1999.