



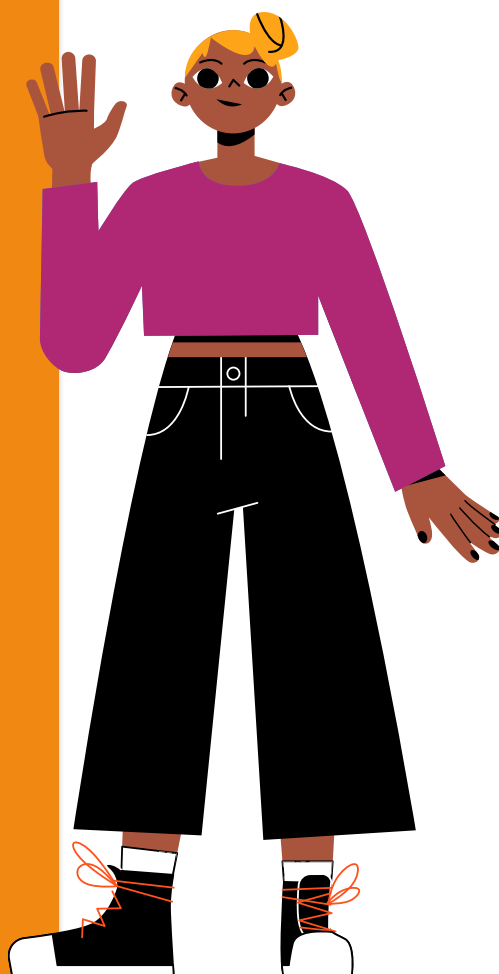
Guia Anti Capacitismo

Este guia foi criado para ajudar cada um de nós a entender melhor o que é capacitismo e como podemos agir para eliminar barreiras que dificultam a vida das pessoas com deficiência.

Nosso objetivo é transformar a forma como enxergamos e convivemos com a diversidade, promovendo respeito, igualdade e inclusão em todos os espaços da empresa.

Aqui você encontrará orientações práticas e reflexões simples, que vão apoiar mudanças de comportamento e atitudes no dia a dia.

Mais do que um material informativo, este guia é um convite para que cada pessoa assuma o compromisso de construir um ambiente de trabalho acessível, acolhedor e livre de preconceitos.



ANTES DE COMEÇAR...

O que diz a lei no Brasil

A Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015) garante direitos e igualdade de oportunidades para todas as pessoas com deficiência, proibindo qualquer forma de discriminação.

O Brasil também é signatário da Convenção Internacional sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência, que tem força de lei em nosso país e reforça o compromisso com a inclusão.

O que é discriminação por deficiência

Discriminar é toda ação ou omissão que dificulte, impeça ou limite os direitos e a participação das pessoas com deficiência na sociedade. Isso inclui, por exemplo, negar adaptações razoáveis, criar barreiras atitudinais ou tratar a deficiência como incapacidade.

O cenário no Brasil hoje

Segundo o Censo 2022 do IBGE, mais de 18,6 milhões de brasileiros declararam ter algum tipo de deficiência, o que representa 8,9% da população.

Mesmo assim, ainda existem barreiras que dificultam a plena participação dessas pessoas no trabalho e em outros espaços da sociedade.



O QUE É CAPACITISMO?

Capacitismo é qualquer atitude, comportamento ou prática que trata a pessoa com deficiência como inferior, incapaz ou diferente dos demais.

É uma forma de preconceito que gera exclusão, barreiras e falta de oportunidades.

CAPACITISMO?

EXEMPLOS DE CAPACITISMO

Quando alguém acredita que pessoas com deficiência não podem estudar, trabalhar ou cuidar da própria vida.

Quando a deficiência é vista como algo negativo, que precisa ser curado.



Quando a pessoa com deficiência é tratada apenas como “exemplo de superação”.

Quando se pensa que todas as pessoas com deficiência são iguais, sem considerar suas individualidades.

CAPACITISMO INSTITUCIONAL

O capacitismo também aparece em instituições, quando faltam:

- acessibilidade nos conteúdos e espaços,
- interesse em entender as necessidades reais das pessoas,
- práticas que considerem a diversidade humana.



INSTITUCIONAL

POR QUE PRECISAMOS FALAR SOBRE ISSO?



O capacitismo está presente em muitas situações do dia a dia e, muitas vezes, passa despercebido.

Reconhecer essas atitudes é o primeiro passo para mudar e construir um ambiente de respeito, equidade e inclusão.

A DEFICIÊNCIA É UM PRODUTO SOCIAL

A deficiência não está na pessoa, mas nas barreiras que a sociedade cria e mantém.

Quando o ambiente não oferece acessibilidade, ele limita a participação das pessoas.

Combater o capacitismo significa remover essas barreiras e assumir, juntos, o compromisso pela inclusão.



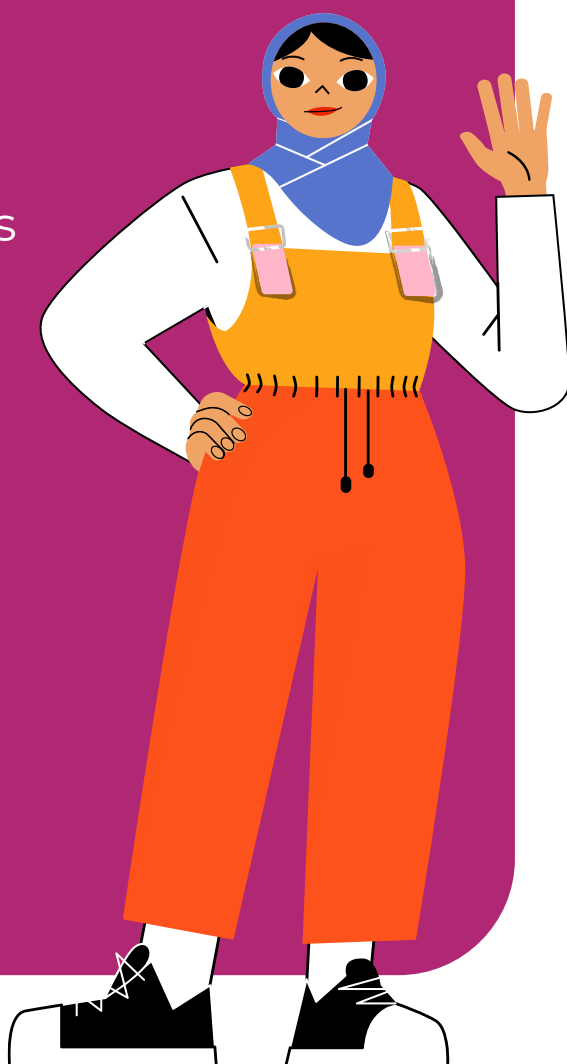
A DEFICIÊNCIA NÃO DEFINE A PERSONALIDADE DA PESSOA

Pessoas com deficiência são tão diversas quanto qualquer outra.

A deficiência é apenas uma característica, não define se alguém é mais carinhoso, agressivo ou passivo.

Cada pessoa tem seu jeito de ser, de aprender, de se comunicar e de viver.

Evite rótulos: pessoas com ou sem deficiência são únicas e plurais.



EXPRESSÕES CAPACITISTAS: POR QUE NÃO USAR?

✗ Errado

“Você está no mudo.”

“Esse projeto ficou manco.”

“Fulano é retardado.”

“Estou meio autista hoje.”

“Esse sistema é aleijado/defeituoso.”

“Está cego? Não viu o e-mail?”

“Dar uma de João sem braço.”

“Mais perdido que cego em tiroteio.”

✓ Certo

“Seu microfone está fechado.”

“Esse projeto ficou incompleto.”

“Fulano não compreendeu a situação.”

“Hoje estou mais introspectivo.”

“Esse sistema está com falhas.”

“Acho que você não percebeu o e-mail.”

“Fugir da responsabilidade.”

“Está confuso com a situação.”



OUTRAS SUBSTITUIÇÕES ÚTEIS

✗ Evite

“Essa ideia é inválida.”

“Esse processo está parálítico.”

“Fiquei cego de raiva.”

“Surdo aos feedbacks.”

✓ Prefira

“Essa ideia não é viável.”

“Esse processo está travado/estagnado.”

“Fiquei tomado pela raiva.”

“Ignorando os feedbacks.”



Dica final: Sempre prefira palavras que descrevam a situação, e não que usem a deficiência como metáfora.

COMO APOIAR E INCLUIR

- Reconheça cada pessoa como única, com diferentes experiências e potencialidades.
- Respeite a diversidade humana: ambientes inclusivos são mais ricos e criativos.
- Lembre-se: a deficiência é apenas uma das características da pessoa, não a define.
- Pergunte, escute e valorize a opinião da pessoa com deficiência. Não suponha suas necessidades.
- Trate com empatia e respeito, sem infantilizar, desumanizar ou reduzir.
- Reconheça as competências e contribuições das pessoas com deficiência no trabalho.
- Apoie ativamente a acessibilidade: elimine barreiras físicas, comunicacionais e atitudinais.
- Construa relações baseadas na equidade, valorizando as diferenças como parte do coletivo.
- Evite falar pela pessoa com deficiência. Dê espaço para que ela mesma traga sua voz e suas necessidades



CHECKLIST PRÁTICO

💬 **Pense antes de falar:** minha expressão é respeitosa?

👤 **Pergunte à pessoa** como ela prefere ser chamada.

✏️ **Troque palavras que usem** deficiência como metáfora.

💖 **Pratique empatia** e dê espaço de fala.



A INCLUSÃO NÃO É UM FAVOR, É UM DIREITO.

O capacitismo não é apenas um problema individual, mas uma barreira social que só pode ser superada com a participação de todos.

Este guia é um convite para que cada um de nós:

- *Repense atitudes*
- *Reveja palavras*
- *Elimine barreiras*
- *Pratique o respeito no dia a dia*

Quando reconhecemos a diversidade como parte da natureza humana, construímos um ambiente de trabalho mais justo, acolhedor e inovador.

Incluir é transformar. E transformar começa em cada gesto, em cada palavra, em cada escolha que fazemos.

CAPACITISMO NÃO CABE AQUI. RESPEITO É INCLUSÃO EM PRÁTICA.

Bibliografia

- BRASIL. Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência – Estatuto da Pessoa com Deficiência. Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015.
- ONU. Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência. Adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 2006, ratificada pelo Brasil em 2008.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2022: Resultados sobre Pessoas com Deficiência. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.
- World Health Organization (WHO). World Report on Disability. Geneva: WHO, 2011.
- ARAÚJO, Viviane; LIMA, Claudia Werneck. Manual sobre comunicação inclusiva: como falar de pessoas com deficiência. Rio de Janeiro: WVA Editora, 2020.
- WERNECK, Claudia. Ninguém mais vai ser bonzinho na sociedade inclusiva. Rio de Janeiro: WVA Editora, 1997.
- DINIZ, Débora. O que é deficiência. Coleção Primeiros Passos. São Paulo: Brasiliense, 2007.
- INSTITUTO ETHOS. Pessoas com Deficiência: Guia de Inclusão no Ambiente de Trabalho. São Paulo: Instituto Ethos, 2016.
- ONU Mulheres Brasil. Linguagem inclusiva: diretrizes para comunicação não discriminatória. Brasília: ONU Mulheres, 2018.
- MARTINS, Gilberto; BERSCH, Rita. Acessibilidade: o direito das pessoas com deficiência. Porto Alegre: Pallotti, 2020.