

CAPACITISTA EM DESCONSTRUÇÃO

GUIA PRÁTICO

Para incluir, é preciso excluir o que
te ensinaram como “padrão”.

MINISTÉRIO DO
ESPORTE

GOVERNO DO
BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO



INTRODUÇÃO

O capacitismo é a discriminação contra pessoas com deficiência.

Existe quando alguém trata a deficiência como sinônimo de incapacidade, doença ou tragédia; quando enxerga a pessoa com deficiência como “coitada” ou “heroína” só por existir; ou quando cria e mantém barreiras que impedem que ela viva plenamente seus direitos.

Muitas vezes, o capacitismo se manifesta nas palavras e se disfarça de “brincadeira”, “costume” ou até mesmo de “elogio”. Quer dizer que por trás desses discursos, práticas e atitudes está a mensagem de que a pessoa com deficiência vale menos, é “coitada” ou “inspiradora” apenas por existir.

Desconstruir o capacitismo é um ato de respeito e cidadania. É sobre tratar todos como iguais e reconhecer a diversidade como parte da vida.

Mudar as palavras e a postura é o primeiro passo para o letramento anticapacitista. Em seguida, o pensamento e a prática.

Importante: o capacitismo não acontece sozinho. Ele se entrelaça a outros preconceitos, como racismo, sexismo, LGBTQIAPN+fobia, classismo, etarismo e xenofobia. Isso significa que pessoas com deficiência, que podem ser também negras, indígenas, LGBTQIAPN+, idosas, em situação de pobreza ou vindas de diferentes regiões, enfrentam múltiplas camadas de discriminação que ampliam barreiras e exclusões em suas vidas. Combater o capacitismo exige também enxergar a interseccionalidade, esse ponto de encontro entre diferenças e desigualdades.



CAPACITISMO NO DIA A DIA

Falas e comportamentos comuns
que devemos repensar:



“Você não parece ter deficiência!” (a deficiência pode ser invisível).

“Nossa, você é tão bonito(a) para alguém com deficiência!” (como se beleza e deficiência não pudessem coexistir, o que reforça o padrão corponormativo de uma pessoa sem deficiência, cisheteronormativa, magra e branca).

“Se ele(a) conseguiu, qualquer pessoa consegue!” (desvaloriza o esforço e a capacidade individual).

“Você é um exemplo de superação!” (só pelo fato da pessoa viver sua vida, presumindo sofrimento eterno e um heroísmo obrigatório)

“Você é um exemplo para mim!” (como se a deficiência fosse uma punição ou prova de resistência, um lembrete de que sua vida pode ser pior).

“Posso orar por você?” ou “Você já tentou tratamento?” (enxerga a deficiência como doença, sempre precisando de cura).

“Tem que ter muita força de vontade!” ou “Parabéns por estar aqui!” (normaliza a exclusão, as barreiras e romantiza a violência).

“Nem parece que é deficiente!” (nega a humanidade e todas as outras características humanas que a pessoa tem, além de reforçar estereótipos).

CAPACITISMO LINGUÍSTICO:

PALAVRAS IMPORTAM – DO PRECONCEITO AO RESPEITO

Substitua termos ultrapassados por expressões corretas e respeitosas:

 NÃO USE	 USE	POR QUE MUDAR?
Portador de deficiência	Pessoa com deficiência	A deficiência não é algo que se "carrega".
Portador de necessidades especiais	Pessoa com deficiência	"Necessidades especiais" é vago e coloca a pessoa com deficiência em situação de minoridade. Todo ser humano é especial para alguém, tem necessidades, podendo ser específicas ou comuns a todos nós.
Defeituoso / inválido	Pessoa com deficiência	Desumaniza e reduz à condição física.
Aleijado	Pessoa com deficiência física	Termo pejorativo e ofensivo
Surdo-mudo	Pessoa surda ou com deficiência auditiva	Uma pessoa surda não é muda. Ela não tem nenhuma perda vocal. As cordas vocais existem, só não são usadas, já que a pessoa surda não ouve para formar palavras. Também há surdos oralizados, ou seja, que vocalizam, usam implantes cocleares e/ou aparelhos auditivos.
Deficiente mental	Pessoa com deficiência intelectual	Termo pejorativo e ofensivo
Doente mental	Pessoa com deficiência psicossocial	Diferencia condição clínica de deficiência
Especial	Pessoa com deficiência	Evita o essencialismo da palavra e a redução à deficiência da pessoa
Paratleta	Atleta com deficiência	Por não existir "paratécnica (o)", "paramulher", "parapessoa".

EXPRESSÕES CAPACITISTAS

Dizeres que reforçam preconceito contra a pessoa com deficiência



“Dar uma de João sem braço.”

“Cego não vê, surdo não ouve”, “mudinho”, “está surdo?”

“Trabalho de gente normal”

“Fulano é retardado”

“Isso é coisa de louco”

“Fiquei cego de ódio”; “está cego?”;

“Em terra de cego, quem tem um olho é rei”

“Deixe de ser autista”

“Como ela é bipolar!”

“É doentinho”; “sofre de” ou “padece de”

“Criança normal, pessoa normal, escola normal”

Memes e gifs:

Usar imagens de pessoas com deficiência fora de contexto para humor.

Fazer imitações físicas e/ou intelectuais para arrancar risada.



CONVIVÊNCIA RESPEITOSA

- Pergunte antes de ajudar: “Quer ajuda?”, “Posso te ajudar?”
- Olhe e fale diretamente com a pessoa, não com o(a) acompanhante.
- Respeite o ritmo e a autonomia.
- Não toque em cadeira de rodas, bengalas, próteses ou equipamentos sem permissão.
- Não infantilize adultos com deficiência.
- Evite perguntas invasivas sobre como a pessoa adquiriu a deficiência, sem intimidade.





NO ESPORTE:

FALANDO SOBRE ATLETAS COM DEFICIÊNCIA

O esporte é sobre trabalho, treino, talento e estratégia, não sobre “superar a deficiência”.



EVITE:

- “Exemplo de superação” (se não for sobre a trajetória esportiva).
- “Guerreiro” (apenas por competir).
- Colocar a deficiência antes da modalidade (“o deficiente físico que nada”).



PREFIRA:

- “Atleta com deficiência da [modalidade]”
- Destacar conquistas esportivas: tempo, pontuação, títulos.
- Entrevistas iguais às de atletas sem deficiência: foco no esporte.



IMPORTANTE:

O termo “paratleta” não existe.

Exemplo certo:

“Maria Silva, atleta com deficiência da natação, conquistou medalha de ouro nos 100 metros livres.”



CAPACITISMO NO AMBIENTE DE TRABALHO

O respeito e a acessibilidade no trabalho vão além de rampas e banheiros adaptados. É sobre garantir comunicação inclusiva, oportunidades iguais e ambiente livre de toda forma de discriminação e preconceito.

ERROS COMUNS:

- Presumir que a pessoa não pode assumir funções ou liderar projetos por causa da deficiência.
- Usar a pessoa com deficiência como "chaveirinho", só para dizer ou mostrar a todo mundo que você a "inclui".
- Estipular salários baixos ou, no caso de atletas, premiação em dinheiro com valores menores do que os atletas sem deficiência.
- Organizar atividades sem a participação da pessoa com deficiência nos processos decisórios.
- Fazer reuniões e tomar decisões sem a participação da pessoa com deficiência.
- Impedir espaços de fala em eventos oficiais nacionais e internacionais à pessoa com deficiência, principalmente quando ela tem expertise no assunto.
- Usar a deficiência da pessoa como justificativa para substituí-la por outro em eventos oficiais.
- Evitar dar feedback ou cobrar metas com medo de "ser indelicado".
- Fazer "piadas internas" sobre a deficiência.
- Presumir que, em razão da deficiência, a pessoa está sempre precisando de ajuda.
- Acreditar que a pessoa com deficiência existe para ser sua inspiração.
- Não oferecer à pessoa com deficiência acessibilidade ou recursos necessários para acesso, participação e permanência digna e plena.



BOAS PRÁTICAS:

- Perguntar quais suportes são necessários para que a pessoa acesse algo, participe e permaneça, e providenciá-las.
- Promover letramento anticapacitista com interseccionalidade, garantindo que nesse processo um indivíduo com deficiência assuma esse protagonismo.
- Compromisso com equidade, acessibilidade e diversidade.
- Incluir todos em treinamentos, reuniões e oportunidades de crescimento.
- Usar linguagem acessível e com acessibilidade comunicacional em vários formatos, em todos os e-mails, documentos e apresentações.
- Garantir que todos os e-mails e demais comunicações, caso contenham imagem(ns), apresentem descrição da imagem em formato de texto alternativo, a fim de permitir que leitores de tela leiam o conteúdo.
- Evitar PDFs ou qualquer outro formato de arquivo sem acessibilidade e sem alternativa em formato editável.
- Fazer apresentações com contraste adequado, legendas em vídeos e/ou janela com intérprete de Libras e material em formatos acessíveis.



CHECKLIST RÁPIDO:

SERÁ QUE
ESTOU SENDO
CAPACITISTA?

Antes de falar ou agir, pergunte a si mesmo:



1. Estou colocando a deficiência como a característica mais importante da pessoa?
2. Estou tratando a pessoa como incapaz/coitada sem perguntar suas necessidades específicas?
3. Minhas palavras reforçam estereótipos, ofendem?
4. Eu usaria o mesmo tom/expressão se a pessoa não tivesse deficiência?
5. Estou respeitando a autonomia e individualidade dela?



Se a resposta for **sim** para alguma dessas perguntas, **é hora de repensar.**

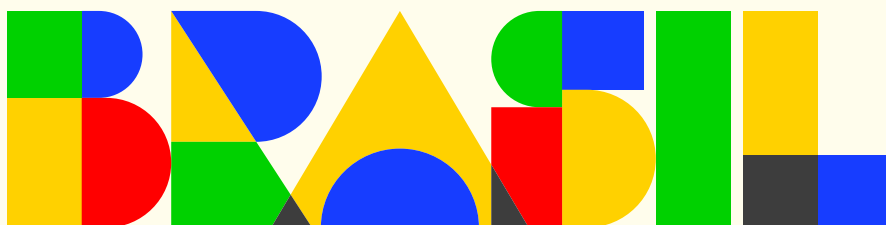
LEMBRE-SE

- A mudança de comportamento começa na linguagem.
- Respeito não é favor. É direito.
- Acessibilidade não é favor. É direito.
- Diversidade é parte da vida.
- A luta anticapacitista é de todos nós.



**MINISTÉRIO DO
ESPORTE**

GOVERNO DO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO