

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



Descrição da imagem: Ilustração colorida de seis pessoas em um ambiente ao ar livre, com plantas ao fundo. À esquerda, um homem negro em pé, de casaco marrom, calça preta e sapato marrom. Sorriente, empurra a cadeira de rodas de um homem branco, com gorro vermelho, camisa verde, calça preta e tênis branco. Ele sinaliza paz e amor com a mão direita. Ao lado, uma mulher branca sorridente de cabelos ruivos, argolas nas orelhas e colar. Com o braço esquerdo até a altura do cotovelo, usa uma blusa preta de mangas compridas, calça verde e tênis vermelho. Ao centro, duas mulheres abraçadas sorriem de braços erguidos. A da esquerda é uma mulher branca, com longos cabelos pretos. Usa colar de girassol, vestido azul e tênis preto. A da direita é uma mulher negra, de óculos e faixa azul no cabelo. Usa camiseta branca, calça preta e tênis azul. Mais à direita, uma mulher sorridente usa óculos escuros e os cabelos presos. Traz uma bengala e veste uma regata vermelha, calça preta, um casaco marrom amarrado à cintura, e sapato marrom. Fim da descrição.

Ficha técnica

Guia Prático “Capacitista em Desconstrução”

Organização:

Secretaria Nacional de Paradesporto | Ministério do Esporte

Supervisão-Geral:

Nayara Karin Falcão de Oliveira

Organização:

Bárbara Gama da Silva

Louise Martins Abilio

Projeto gráfico/diagramação:

Rafael Boaventura Guedes

Revisão:

Louise Martins Abilio

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.



Descrição da imagem:
Ilustração de uma mulher negra com deficiência visual andando ao ar livre. Usa óculos escuros, camiseta verde-limão e calça branca. Segura uma bengala longa na mão esquerda e com a outra mão segura um cão-guia de pelagem clara com um colete verde. Ambos caminham juntos por uma calçada cinza. Fim da descrição.

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:

X 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.

Descrição da imagem: Sobre fundo verde escuro e na lateral direita, ilustração vertical de uma digital em grossas linhas curvas na cor verde-limão. Fim da descrição.





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.



Descrição da imagem: Ilustração colorida de quatro pessoas diversas ao redor de uma mesa. À esquerda, uma mulher negra, sorrindo e de braços cruzados, usa óculos, veste blusa de manga comprida branca com listras laranjas, calça verde e botas de cor marrom. Ao lado está uma mulher asiática na cadeira de rodas, segurando um prato branco com dois biscoitos. Ela está com o cabelo preso em coque e usa vestido marrom e sapatilhas rosas. Atrás da mesa está um homem ruivo de óculos, com o colar de girassol, vestindo blusa azul com mangas dobradas e calça verde. Ele serve água em um dos dois copos que estão sobre a mesa. À direita está uma mulher negra segurando um copo de café verde na mão esquerda. A mão direita está apoiada na mesa e sua perna direita está dobrada à frente da esquerda. Ela veste camisa de botão laranja, calça rosa e sapatos laranjas. Fim da descrição.



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.



Exemplo certo:

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



IMPORTANTE:

O termo “paratleta”
não existe.

Descrição da imagem: No canto inferior direito está a ilustração colorida de um homem negro com o dedo indicador levantado em sinal de alerta. Ele sorri e está usando óculos e uma blusa de manga comprida laranja. A ilustração do homem está cortada até a linha do quadril. Fim da descrição.

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.

X 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.



Descrição da imagem: A ilustração mostra uma mulher utilizando cadeira de rodas, subindo por uma rampa verde-limão de acesso com corrimão dos dois lados. A mulher é negra, com cabelos pretos e cacheados, usa uma blusa verde-limão de manga longa, calça preta e tênis verde-limão. Ela está sorrindo e há um balão de pensamento acima de sua cabeça com um símbolo de "check" (um tique verde), indicando aprovação ou satisfação. Fim da descrição.

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.**



Descrição da imagem: A ilustração mostra duas pessoas em pé, uma de frente para a outra, se comunicando em Libras. À esquerda, está um homem negro, com cabelo curto preto e cacheado, usando um moletom preto, calça verde-limão e tênis branco. Ele está sorrindo e fazendo um gesto com a mão direita, formando um círculo com o polegar e o indicador. À direita, está uma mulher branca com cabelo loiro preso em rabo de cavalo, vestindo uma blusa branca, saia verde-limão e sapatilhas pretas. Ela também sorri e faz um gesto com a mão direita levantada, com o indicador apontando para cima, enquanto a mão esquerda está posicionada à frente do corpo. Fim da descrição.

Lembre-se

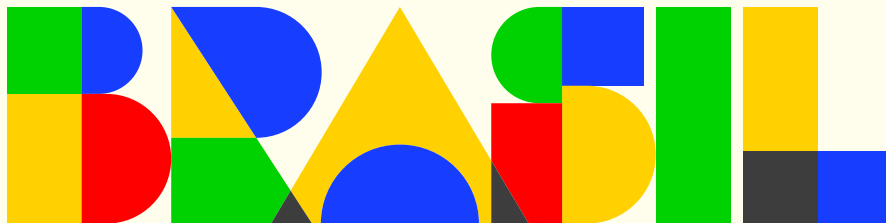
- A mudança de comportamento começa na linguagem.
- Respeito não é favor. É direito.
- Acessibilidade não é favor. É direito.
- Diversidade é parte da vida.
- A luta anticapacitista é de todos nós.



Descrição da imagem: A ilustração mostra um grupo diverso de sete pessoas sentadas em duas fileiras. Na frente, aparecem quatro pessoas: uma mulher branca em cadeira de rodas, de pele clara, cabelos curtos, camiseta verde-limão e calça preta; ao lado, uma mulher negra, cabelos cacheados curtos, usando regata branca, saia verde-limão e cordão de girassol; depois, um homem branco de cabelo castanho curto, camiseta preta com listras verde-limão, calça branca e tênis verde-limão; por fim, uma mulher branca e loira, de óculos redondos, usando jaqueta verde-limão sobre camiseta branca e calça preta com detalhe verde-limão. Na fileira de trás, da esquerda para a direita, estão: um homem branco de cabelo preto curto, óculos redondos, camisa preta sobre camiseta branca e calça branca; ao lado, uma mulher negra e cabelos longos, vestindo camisa branca, bermuda verde-limão e segurando um celular; e por último, um homem negro e cabelos grisalhos curtos, usando camiseta verde-limão e calça preta. Fim da descrição.

**MINISTÉRIO DO
ESPORTE**

GOVERNO DO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO