

Capacitista em Desconstrução

Guia Prático

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

1. 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. E aí vai mudar o pensamento e a prática.

Importante: o capacitismo não acontece sozinho. Ele se cruza com outros sistemas de opressão, como racismo, sexismo, LGBTQIAPN+fobia, classismo, etarismo, xenofobia, entre outros. Isso significa não só que racismo, sexismo, LGBTQIAPN+fobia, classismo, etarismo, xenofobia, entre outros, são sistemas de opressão atravessados pelo capacitismo, como também que meninas e mulheres com deficiência, que podem ser negras, indígenas, LGBTQIAPN+, idosas, em situação de pobreza, de regiões diversas etc., podem enfrentar múltiplas discriminações e, conseqüentemente, mais barreiras e exclusões. Combater o capacitismo exige olhar para a interseccionalidade, ou seja, esse entrecruzamento de diferenças e desigualdades.

2. 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 um 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).

3. Capacitismo linguístico: Palavras importam – do preconceito ao respeito

Substitua termos ultrapassados por expressões corretas e respeitosas:

<input checked="" type="checkbox"/> Não use	<input checked="" type="checkbox"/> 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 menoridade. 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	Atualiza o termo e evita ofensa
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 termos como: "parapessoa", "paracriança", "paramulher", "parahomem".

4. Capacitismo cultural

Piadas e expressões que reforçam preconceito:

- “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.
-

5. 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.
-

6. 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.”

7. 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.
-

8. 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.

9. 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.