

MINISTÉRIO DAS
COMUNICAÇÕES

GOVERNO DO
BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO

CAPACITISTA **EM DESCONSTRUÇÃO**

GUIA PRÁTICO DE INCLUSÃO E
ACESSIBILIDADE NO MCOM



Na capa, da esquerda para a direita, estão Pedro Jacobina, Luciene Santos, Leticia Ventura e Ezequiel Teixeira, funcionários do MCom.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	3
CAPACITISMO NO DIA A DIA	4
CAPACITISMO NAS COMUNICAÇÕES	4
CAPACITISMO NO AMBIENTE DE TRABALHO	5
ACESSIBILIDADE EM MATERIAIS INSTITUCIONAIS	5
LEGISLAÇÃO BÁSICA	6

O capacitismo é a discriminação contra pessoas com deficiência. Ele acontece quando a deficiência é vista como uma limitação absoluta, um problema a ser superado ou um motivo de inferioridade. Muitas vezes, o capacitismo está tão naturalizado que aparece em palavras, atitudes e estruturas sociais sem que percebamos.

Esta cartilha convida você a refletir, repensar suas falas e atitudes e adotar práticas mais inclusivas no dia a dia.



CAPACITISMO NO DIA A DIA

- Ignorar a pessoa com deficiência e se dirigir apenas ao acompanhante;
- Supor que toda deficiência exige ajuda constante;
- Supervalorizar conquistas simples, como se fossem heroísmo;
- Tratar a deficiência como algo a ser "curado" ou "vencido".

CAPACITISMO LINGUÍSTICO

A linguagem molda nossa forma de pensar. Algumas expressões reforçam estigmas e devem ser evitadas:



NÃO USE

"Aleijado", "inválido", "retardado",
"surdo-mudo", "coitadinho".

"Fulano é preso na cadeira de rodas".

"Isso é coisa de retardado/cego/surdo".



USE

"Pessoa com deficiência" (PCD).

"Pessoa que usa cadeira de rodas".

"Pessoa surda" ou "pessoa com deficiência auditiva".

"Pessoa com deficiência intelectual".

CAPACITISMO NAS COMUNICAÇÕES

- Evite usar a deficiência como metáfora negativa ("ideia cega", "atitude surda").
- Produza materiais acessíveis: audiodescrição, Libras, legendas, contraste adequado.
- Em campanhas, valorize a **diversidade real** e não estereótipos.



CAPACITISMO NO AMBIENTE DE TRABALHO

- Barreiras arquitetônicas, digitais ou de comunicação também são formas de capacitismo.
- A inclusão vai além da contratação: envolve **formação, oportunidades de crescimento, acessibilidade e cultura de respeito**.

Boas práticas

- Garantir acessibilidade universal (física, digital e comunicacional).
- Adaptar processos seletivos e avaliações internas.
- Promover capacitação continuada e sensibilização de equipes.
- Criar espaços de escuta e participação.



Será que estou sendo capacitista?

- Minhas falas reforçam estereótipos?
- Trato a deficiência como característica ou como limitação?
- Dou espaço de fala para a própria pessoa com deficiência?
- Produzo ou compartilho conteúdos acessíveis?

ACESSIBILIDADE EM MATERIAIS INSTITUCIONAIS

Garantir acessibilidade é compromisso do Governo Federal e deve estar presente em todas as nossas produções de comunicação. Confira as principais orientações:

AD Audiodescrição (AD): narração objetiva de imagens, gráficos ou fotos para que pessoas cegas ou com baixa visão tenham acesso ao conteúdo.



Libras: intérprete ou janela de Libras em todos os vídeos.



Legendas: legendas sincronizadas em todos os vídeos — úteis não só para pessoas surdas, mas também para quem assiste sem áudio.



Contraste adequado: use combinações de cores que facilitem a leitura (evite verde/vermelho ou texto claro em fundo claro).



Fonte acessível: tipografia simples, sem serifa, com tamanho legível.



PDF acessível: habilite leitura de tela, organize títulos/subtítulos e torne links clicáveis.



Texto alternativo (alt text): descreva imagens de posts ou cards no campo alternativo.

A acessibilidade fortalece a inclusão e amplia o alcance da nossa comunicação.

LEMBRE-SE

**A DEFICIÊNCIA
NÃO DEFINE A
PESSOA.**

• INCLUSÃO É UM
COMPROMISSO COLETIVO.

• O RESPEITO COMEÇA NAS
PEQUENAS ATITUDES.



LEGISLAÇÃO BÁSICA

- Estatuto da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015)
- Decreto nº 9.508/2018 – reserva de cargos na Administração Pública Federal
- Lei nº 8.213/1991 – Lei de Cotas



**CANAIS DE DENÚNCIA
ANTICAPACITISTA**

**DISQUE 100
DIREITOS HUMANOS**



MINISTÉRIO DAS
COMUNICAÇÕES

