

Mergulhando na Inclusão

Dicas de Interação



MINISTÉRIO DOS
DIREITOS HUMANOS
E DA CIDADANIA

MINISTÉRIO DA
PESCA E
AQUICULTURA

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Bem- vindos

É com grande alegria que a Assessoria de Participação Social e Diversidade do Ministério da Pesca e Aquicultura (MPA), em parceria com o Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (MDHC), lança esta publicação. Nossa objetivo é facilitar a interação com diferentes públicos, promover um ambiente de respeito mútuo, combater qualquer forma de preconceito e discriminação, além de fortalecer o diálogo entre o MPA e suas unidades descentralizadas e a sociedade como um todo.

Que cada um de nós seja um agente ativo na promoção do respeito e da inclusão.

Boa leitura!



Olá, povo brasileiro!

Somos feitos de diferenças, e é justamente nelas que encontramos a nossa maior riqueza. Nosso compromisso com a sociedade brasileira é, acima de tudo, um compromisso com o respeito e a dignidade de cada ser humano. A Constituição Federal de 1988 nos lembra, em seu Artigo 3º, inciso XLI, que é nosso dever “promover o bem de todos, sem preconceitos de origem, raça, sexo, cor, idade ou quaisquer formas de discriminação”.

Acreditamos que não existe transformação verdadeira sem respeito. Por isso, reafirmamos: combater qualquer forma de preconceito ou discriminação é um valor que nunca abriremos mão.

Quando escolhemos acolher em vez de excluir, educar em vez de julgar, e amar em vez de dividir, nós nos tornamos parte da mudança que sonhamos ver. Essa publicação tem essa missão: mergulhar na inclusão de forma acolhedora. E assim convido cada colaboradora e cada colaborador do MPA a navegar nessa onda.

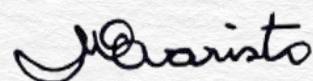


André de Paula,
Ministro da Pesca e Aquicultura

Mergulhar no conhecimento é garantir que a discriminação, a violência e o preconceito não sejam compartilhados em casa, nas redes, nas ruas, no trabalho, em qualquer lugar onde a gente estiver.

Lutar pelos direitos humanos é um dever de todas as pessoas. Por isso, mergulhe conosco nesta cartilha e seja mais um agente defensor da cidadania e dos direitos fundamentais.

Viu alguma violação de direitos? Disque 100! (e saia desse barco furado).



Macaé Evaristo,
Ministra dos Direitos Humanos
e da Cidadania

PESSOA COM DEFICIÊNCIA

Interação com o Mundo

Pessoas com Deficiência (PCD) interagem com o mundo de maneiras que podem divergir das normas sociais estabelecidas. Essas normas determinam como nos relacionamos com o mundo e com os outros como:

- Enxergar a cor de um sinal de trânsito para decidir se devemos parar ou seguir;
- Falar alto para chamar a atenção de alguém;
- Comunicar-se não só com a fala, mas também com a entonação e expressões faciais;
- Organizar o espaço físico ao nosso redor.

Exclusão Social

Essas regras, baseadas em uma normatividade comum, podem inadvertidamente excluir pessoas com deficiência. Ao impor essas normas, sem considerar as diferentes possibilidades e necessidades, criamos barreiras que tornam os ambientes de convivência e o trabalho hostis. É crucial adaptar essas normas para promover a inclusão e a participação plena de todos na sociedade.

Para enfrentar este contexto de exclusão, devemos agir de acordo com alguns princípios:

- **Respeito e Empatia:** trate a pessoa como um indivíduo, não apenas como alguém com deficiência. Mostre empatia e interesse genuíno;
- **Evite Estereótipos:** pergunte diretamente à pessoa com deficiência se precisa de ajuda e, se sim, como quer ser ajudada, em vez de partir de suposições sobre suas habilidades ou limitações com base em sua deficiência;
- **Use uma Linguagem Inclusiva:** evite termos que possam ser considerados ofensivos. Utilize expressões como "pessoa com deficiência física" em vez de termos ultrapassados;
- **Acessibilidade:** sempre que possível, assegure que o ambiente seja acessível. Isso inclui espaços físicos, como rampas e sinalização adequada;
- **Seja Paciente:** algumas interações podem levar mais tempo. Tenha paciência e esteja disposto a ouvir;
- **Eduque-se:** informe-se sobre os diferentes tipos de deficiência para entender melhor as necessidades e desafios enfrentados;
- **Evite o capacitarismo:** Não pressuponha incapacidade ou falta de autonomia de uma pessoa com deficiência. Reconheça suas características e necessidades individuais e considere que pessoas com deficiência possuem gênero, sexualidade, raça, cor e etnia.
- **Celebre as Diferenças:** valorize a diversidade e reconheça que cada pessoa traz experiências únicas que enriquecem a convivência;
- **Promova a Inclusão:** envolva pessoas com deficiência em atividades e decisões. Valorize suas contribuições.

Dicas de Interação

Atenção com as palavras!

Se for necessário utilizar termos para determinar algum tipo de deficiência, use a nomenclatura correta: pessoa com deficiência física, pessoa com deficiência auditiva, pessoa surda, pessoa com baixa visão ou pessoa cega, pessoa com deficiência intelectual e pessoa com autismo ou autista.

DEFICIÊNCIA FÍSICA

Para interagir de maneira respeitosa e inclusiva com pessoas com deficiência física, considere as seguintes orientações:

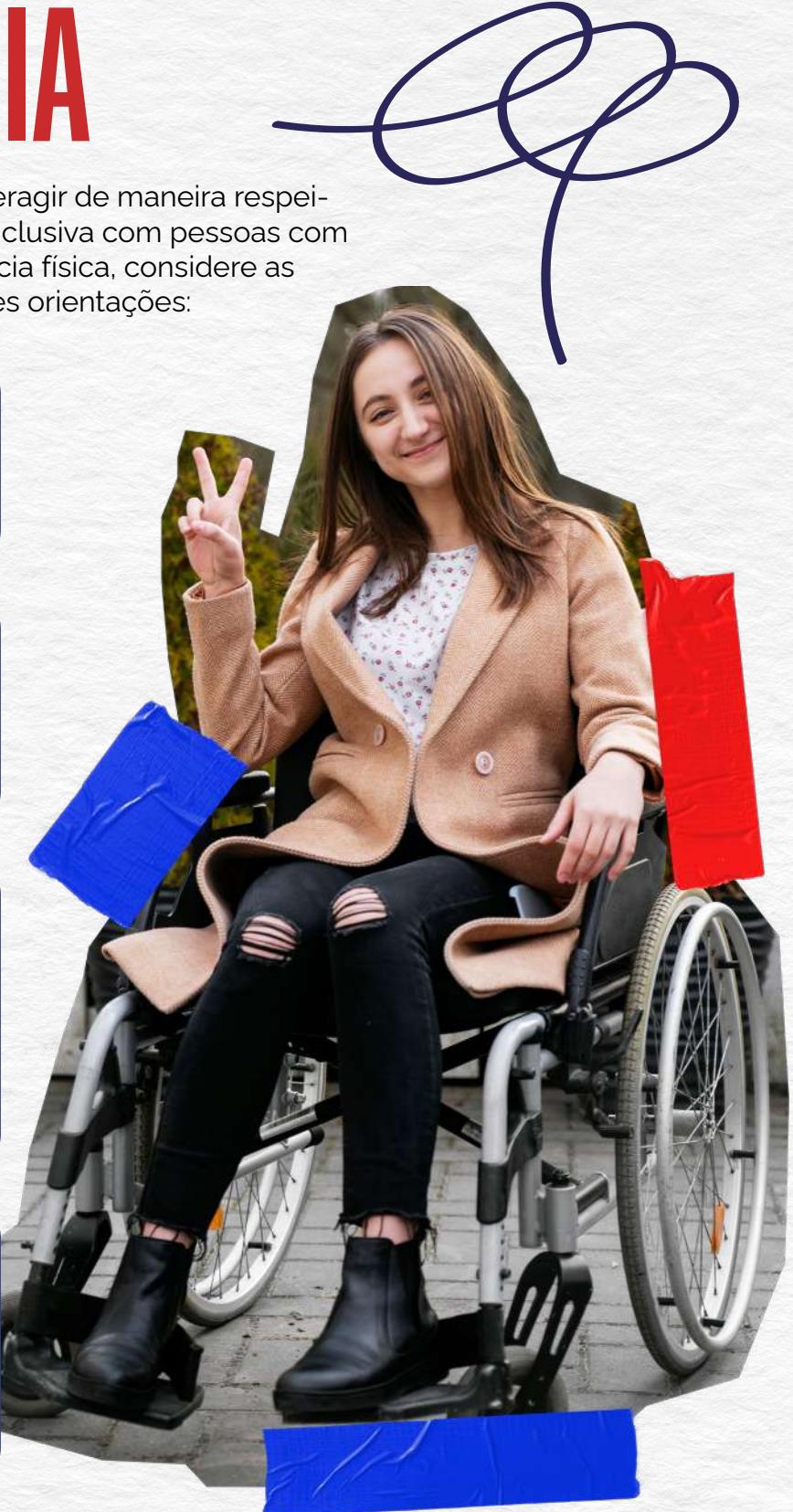
Sempre pergunte qual a melhor maneira de ajudar antes de agir.

Movimente a cadeira de rodas somente após pedir autorização e se houver consentimento.

Cadeiras de rodas, muletas e bengalas são extensões do corpo de seus usuários: nunca se apoie ou move algum deles sem permissão.

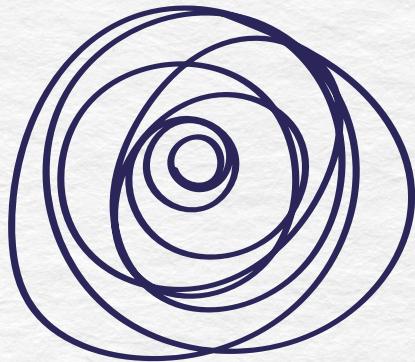
Ao estabelecer uma conversa mais longa com um(a) usuário(a) de cadeira de rodas, procure ficar na altura dos olhos da pessoa.

Organize o ambiente de trabalho em comum acordo com pessoas com nanismo ou baixa estatura.



Adaptar nossas interações e ambientes é um passo importante para criar uma sociedade mais inclusiva e acolhedora para todos.

DEFICIÊNCIA AUDITIVA



Dicas para iniciar uma conversa com **pessoa surda**

Chame a atenção apropriadamente!

Acene ou toque levemente no ombro ou braço da pessoa para iniciar a conversa.

Fale claramente!

- Articule bem as palavras, movimentando os lábios de forma clara;
- Evite cobrir a boca com objetos ou as mãos para não prejudicar a leitura labial;
- Evite falar de forma rápida, isso dificulta a articulação das palavras e prejudica a leitura labial.

Use expressões faciais!

- Fale de forma expressiva, utilizando expressões faciais para transmitir sentimentos, já que pessoas surdas não podem ouvir mudanças de tom de voz;
- Sempre que possível, procure colocar-se à frente da pessoa com quem está conversando: este simples ato facilita à pessoa com deficiência auditiva uma boa leitura labial e percepção das mudanças de expressão durante a conversa.

Interação com intérprete de Libras!

Se estiver usando um tradutor/intérprete de Libras, dirija-se diretamente à pessoa surda. O intérprete atua apenas como mediador.

Evite gritar!

Não levante a voz, pois isso não facilita a comunicação com pessoas surdas.

Essas práticas ajudam a promover uma comunicação mais eficaz e respeitosa com pessoas surdas, facilitando a inclusão e o entendimento mútuo.



DEFICIÊNCIA VISUAL

Dicas para iniciar uma conversa com **pessoa cega**

Início da interação!

Identifique-se ao falar: ao se aproximar, diga seu nome e, se necessário, explique onde você está. Isso ajuda a pessoa a saber quem está falando.

Respeito e autonomia!

- Ofereça ajuda, mas pergunte primeiro: antes de oferecer ajuda, pergunte se a pessoa gostaria de assistência. Respeite sua decisão;
- Nunca puxe a pessoa cega ou com baixa visão pelo braço ou bengala;
- Se a pessoa usa cão-guia, interaja com o cão somente com autorização.

Guia a pessoa!

- Dobre o braço e ofereça o cotovelo ou ombro para que a pessoa possa segurar e acompanhar seus movimentos enquanto caminham;
- Narre o trajeto, avisando sobre degraus e obstáculos à frente.

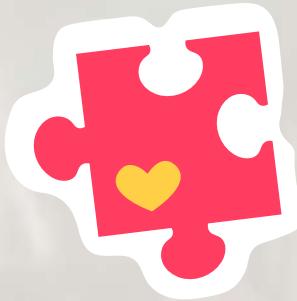
Comunicação direta!

Fale diretamente com a pessoa cega, mesmo que ela esteja acompanhada.



Orientação direcional!

- Explique direções indicando distâncias estimadas e pontos de referência com clareza (ex.: "20 metros à direita");
- Mantenha a organização: ao trabalhar ou conviver, mantenha o espaço livre de obstáculos. Informe a pessoa sobre mudanças na disposição dos móveis;
- Use materiais acessíveis: se for necessário fornecer informações, considere utilizar formatos acessíveis, como Braille, áudio ou texto em grandes fontes.



DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

Dicas de Interação

Comunicação clara!

Use linguagem simples e direta.

Confirmação de compreensão!

Certifique-se de que a pessoa entendeu sua mensagem, repetindo ou reformulando se necessário.

Tratamento respeitoso!

- Trate a pessoa com naturalidade, evitando infantilizá-la;
- Seja paciente: dê tempo para que a pessoa processe as informações e responda. A pressa pode gerar ansiedade;
- Incentive a participação: envolva a pessoa nas conversas e atividades, respeitando seu ritmo e nível de conforto.



AUTISMO

O Autismo, ou Transtorno do Espectro Autista (TEA), é caracterizado por uma sociabilidade única, que difere da norma geral. Essa sociabilidade pode incluir ausência de contato visual ou físico, comunicação literal e uma interpretação direta do mundo ao redor, além de uma compreensão diferenciada das regras sociais.

Características e necessidades

Rigidez Cognitiva:

Pessoas com TEA frequentemente necessitam de rotinas rígidas e estruturadas. Mudanças inesperadas podem causar grande desconforto, sendo importante respeitar essa necessidade de ordem.

Sensibilidade Sensorial:

- Indivíduos com TEA podem apresentar hipersensibilidade ou hipossensibilidade a estímulos como luz, som e multidões. Isso pode afetar sua capacidade de participar de atividades sociais;
- É crucial adaptar o ambiente, considerando a iluminação e as características acústicas, sempre em diálogo com a pessoa para atender suas necessidades específicas.



Interação Social:

- Evite forçar interações sociais. Frases como "olhe para mim" ou "segure minha mão" não são apropriadas;
- Respeite o modo de comunicação e interação da pessoa, evitando brincadeiras de duplo sentido.

Ambiente e convivência

Adaptação do Espaço:

Ajuste a iluminação e acústica do ambiente de trabalho ou social de acordo com as preferências da pessoa com TEA.

Diálogo Individual:

Cada pessoa no espectro autista tem necessidades únicas, tornando o diálogo essencial para compreender e acomodar essas necessidades.

Respeito à Ordem:

A manutenção de uma rotina estruturada é vital para o bem-estar e a participação ativa de pessoas com TEA.





IDENTIDADE DE GÊNERO, ORIENTAÇÃO SEXUAL E CARACTERÍSTICAS SEXUAIS



Sabemos que existem muitas distorções sobre questões de identidade de gênero, orientação e características sexuais, que promovem preconceito, violência e discriminação. Importante ressaltar que homofobia e transfobia são consideradas crimes desde junho 2019, quando o Superior Tribunal Federal equiparou essas ações ao crime de racismo.

Sexo

Refere-se às diferenças biológicas e fisiológicas entre homens e mulheres, como órgãos reprodutivos e características sexuais secundárias.

Gênero

Diz respeito às normas, expectativas e identidades que a sociedade atribui a homens, mulheres, trans e pessoas não-binárias. Isso inclui aspectos como comportamento, vestimenta, interesses e papéis sociais.

O reconhecimento da diversidade de gênero é fundamental para promover a igualdade e o respeito nas interações sociais.

Orientação Sexual

A orientação sexual refere-se à atração emocional, romântica e/ou sexual que uma pessoa sente em relação a outra, podendo ocorrer em várias direções. Essa atração é geralmente classificada em algumas categorias principais: heterossexualidade, que é a atração por pessoas do sexo oposto; homossexualidade, que abrange a atração por pessoas do mesmo sexo; bissexualidade, que se refere à atração por pessoas de mais de um sexo; e assexualidade, que é a ausência de atração sexual, embora a pessoa possa ainda experimentar atra-

ções românticas. A orientação sexual é uma parte fundamental da identidade de uma pessoa e pode ser influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais, sendo essencial respeitar e apoiar as diferentes orientações sexuais para promover um ambiente inclusivo e livre de discriminação.

Identidade de gênero

A identidade de gênero é definida nos Princípios de Yogyakarta como "a profundamente sentida experiência interna e individual do gênero de cada pessoa, que pode ou não corresponder ao sexo atribuído no nascimento, incluindo o senso pessoal do corpo (que pode envolver, por livre escolha, modificação da aparência ou função corporal por meios médicos, cirúrgicos ou outros) e outras expressões de gênero, inclusive vestimenta, modo de falar e maneirismos". Prestar atenção ao uso de pronome, utilizando sempre aqueles que fazem referência ao nome apresentado pela pessoa.



Dicas de Interação

- Respeite a diversidade de gênero, qualquer que seja;
- Seja cordial e trate a pessoa pelo nome e pronome que ela se apresentou, independentemente da aparência física ou do nome que consta no documento;
- Não especule ou discuta a vida particular de outras pessoas no ambiente de trabalho ou sem que seja convidado ao tema pela pessoa em questão;
- Se presenciar ou sofrer atitudes discriminatórias ou LGBTQIAPN+fóbicas (que se referem a qualquer tipo de intolerância e aversão a pessoas que não são heterossexuais e cisgêneras), procure imediatamente a Assessoria de Participação Social e Diversidade.





IGUALDADE DE GÊNERO

Falar sobre igualdade de gênero implica também discutir a violência de gênero. É importante esclarecer que não estamos abordando igualdade de direitos como equidade salarial ou de participação de espaços de decisão, embora isso seja relevante. Nosso foco é como os cidadãos e cidadãs e colaboradores e colaboradoras, como as pessoas, sejam elas cis ou trans, devem ser tratadas. Nosso objetivo é evitar qualquer tipo de constrangimento para essas pessoas.

Assédio

Assédio é um conjunto de comportamentos e práticas, ou ameaças desses comportamentos, que desestabilizam, humilham, desqualificam ou causam danos físicos, psicológicos, sexuais ou econômicos, incluindo violência e assédio de gênero. É importante destacar que tanto as práticas quanto as ameaças são formas de assédio.

No cotidiano, assédio moral e sexual são problemas frequentes, especialmente

para mulheres. Comportamentos como tocar uma pessoa de forma inadequada, fazer comentários com duplo sentido, elogios inconvenientes, forçar intimidação, comentários constantes que menosprezam o trabalho ou as habilidades, impor tarefas excessivas ou irrealistas levando ao estresse ou à exaustão, difundir informações falsas ou prejudiciais sobre alguém afetando sua reputação, configuram assédio.

Dicas de Interação

Evite qualquer tipo de contato físico, salvo em casos que se fizer necessário, como na interação com pessoas com deficiência, nas formas mencionadas anteriormente.

- Jamais segure as crianças no colo ou as aproxime do corpo;
- Mantenha a formalidade e a cordialidade no discurso, sem uso de termos pejorativos, jocosos ou ofensivos;
- Comentários e brincadeiras que possam indicar duplo sentido devem ser evitados;
- Promova espaços respeitosos de interação;
- Em hipótese alguma, faça comparações de gênero, tais como: os homens são mais fortes, são melhores ou superiores;
- Se você enfrentar qualquer tipo de violência mencionada neste guia, ou qualquer comportamento considerado violento ou discriminatório, tome providências imediatamente;
- Evite comparações entre o grau de instrução das pessoas, especialmente com aquelas de origem mais humilde, e não mencione o nível de escolaridade com o intuito de se mostrar superior;
- Busque orientação na Assessoria de Participação Social e Diversidade se porventura não souber o que fazer;
- Caso presencie ou sofra uma situação de violência contra a mulher, recorra ao Disque 180, ou recorra à DEAM (Delegacia Especial de Atendimento à Mulher).



DIVERSIDADE RACIAL, ÉTNICA E RELIGIOSA

Neste tópico, discutiremos questões relacionadas ao racismo, com ênfase na diversidade racial, étnica e religiosa. Infelizmente, atitudes de racismo, xenofobia e intolerância religiosa ainda são frequentes em nossa sociedade. Por isso, é fundamental adotarmos uma postura que promova o combate a esses comportamentos, incentivando nossos públicos a fazerem o mesmo.

O povo Brasileiro é composto por vários grupos étnicos que constituem a nossa identidade nacional, temos determinantes culturais de todos os povos indígenas, da resistência quilombola, de povos do oriente médio, asiáticos, africanos e andinos, para além dos povos europeus. Entretanto, dado ao processo de inferiorização dos traços físicos e das afirmações de identidade cultural em nosso país, esses grupos ainda não são reconhecidos em sua devida importância e valor.

Dicas de Interação

Evite palavras e expressões que, apesar de comuns em nosso vocabulário, se pautem em diferenciação racial e/ou étnica. As características físicas das pessoas não são fatores de superioridade ou inferioridade;

Não faça comentários sutis ou indiretos que transmitem desprezo ou desdém, especialmente em relação à identidade racial ou étnica;

Trate as pessoas com igualdade, sem qualquer discriminação;

Jamais toque, sem permissão, em símbolos, partes do corpo ou vestimentas tradicionais de outras culturas. Por exemplo, evite tocar na pele ou nos cabelos crespos de alguém. O cocar é um elemento cultural indígena, não um simples adereço. Símbolos religiosos estão ligados à fé pessoal de cada indivíduo e devem ser respeitados;

Não reproduza ou reforce estereótipos vexatórios e ofensivos, relacionados a geopolítica ou genética de pessoas descendentes de outros países ou continentes;

Não questione ou use como argumento o modo de vida de outros povos como elemento de contradição individual;

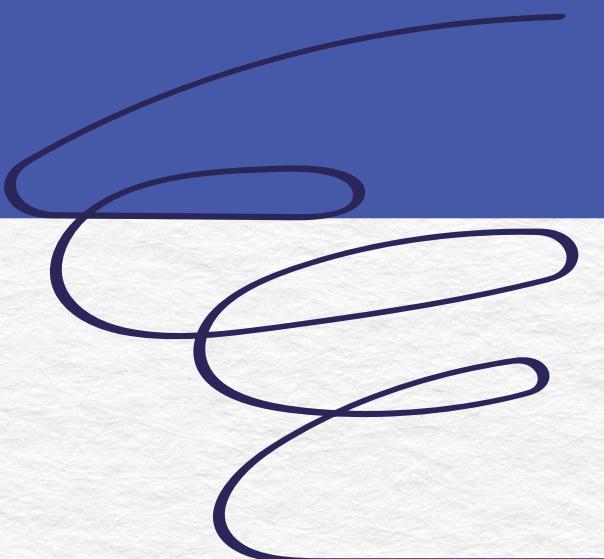
Não hostilize o sotaque ou o exercício de linguagens e da estética de povos originários ou de outros continentes;

Em caso de desconhecimento sobre determinada cultura peça informações, busque perguntar sobre daquilo que é desconhecido;

Guarde sua fé, sem tentar convencer ninguém que a sua religião é a religião correta ou que as pessoas devem seguir. Caso faça alguma declaração indevida, desculpe-se imediatamente e se comprometa em não repetir o mesmo equívoco;

Se presenciar ou sofrer alguma situação de racismo, xenofobia, intolerância religiosa ou discriminação, tome providências;

Busque orientação na Assessoria de Participação Social e Diversidade se porventura não souber o que fazer.



Liberdade Religiosa

O Racismo também gera, como consequência, a discriminação e intolerância contra religiões dos povos originários, de matriz africana, e de outros continentes, os incorporando em suas próprias religiões como a expressão do mal, seja metafísico (a incorporação de entidades de uma religião como demônios ou seres maléficos de outra), seja através de justificativas com verniz secular (associar religiões a violência, terrorismo, a preguiça ou a um suposto atraso societário).

A negação e demonização de outras religiões implica diretamente na negação da cultura, e, portanto, das raízes que constituem cada um de nós, raízes essas que precisamos para que possamos nos entender individualmente, e assim entender o mundo e as outras pessoas ao nosso redor.

Dicas de Interação

- Símbolos religiosos estão ligados à fé pessoal de cada indivíduo e devem ser respeitados.
- Guarde sua fé, sem tentar convencer ninguém que a sua religião é a religião correta ou que as pessoas devem seguir.
- Não reproduza ou reforce discursos discriminatórios contra a existência ou o exercício de outras religiões, nem dificulte ou prejudique a sua prática.
- Crie e nutra um ambiente saudável, de compreensão e diálogo sobre os ritos e restrições de origem religiosa, onde todas e todos estejam livres para explicitar seus limites e as regras que suas religiões preveem.
- Se presenciar ou sofrer casos de intolerância religiosa, denuncie.





IDADISMO

O idadismo, ou etarismo, é a prática de classificar e identificar pessoas de maneira discriminatória, vexatória e depreciativa a partir da sua idade, em regra reduzindo estas pessoas ao seu papel social, como o de "avó" ou "aposentado", apagando todos os aspectos de vida de uma pessoa e a reduzindo a sua idade e os estereótipos associados a ela. Ocorre em três dimensões: na Institucional (dentro das organizações), interpessoal (na relação entre as pessoas) e contra si próprio (internalizada).

No dia 15 de junho, dia da Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa – instituído pela Organização das Nações Unidas, em alusão a esta data, o Ministério dos Direitos Humanos e Cidadania organiza o Junho Violeta, mês em que o Ministério dos Direitos Humanos e Cidadania ressalta a luta contra o Etarismo. Os casos podem ser denunciados pelo Disque 100 e pela ouvidoria.

Dicas de Interação

Devemos evitar associações e imagens como:

- Avós (a menos que nossa intenção seja a de fazer referência a este papel social ou destacar esse vínculo familiar). Aposentados (a menos que nosso objetivo seja o de abordar sua situação em relação ao mercado de trabalho ou outras questões previdenciárias);
- Sexagenários, Octogenários, etc. (a menos que queiramos mencionar apenas parâmetros cronológicos). E termos como terceira idade, melhor idade, e afins;
- Quanto às imagens, convém evitar o uso daquelas que reforcem estereótipos, preconceitos, exposição ao ridículo ou que possam gerar vulnerabilidade em relação aos seus direitos. Existem velhices plurais e a diversidade deve sempre ser respeitada, valorizada e utilizada em processos de comunicação.

Recadinho Final

Sempre teremos muito trabalho, mas espera-se uma boa convivência, tranquila e prazerosa para que possamos escrever, juntos e juntas, uma bela história da participação de cada um e cada uma no MPA.

A Equipe da APSD está à disposição presencialmente e pelo nosso e-mail. Não hesite em nos procurar diante de qualquer necessidade.

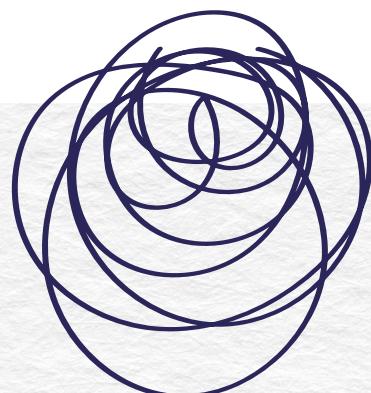
Nossos Contatos

Assessoria de Participação Social e Diversidade/MPA

E-mail: apsd@mpa.gov.br

Endereço: St. de Industrias Graficas - Cruzeiro / Sudeste / Octogonal, Brasília - DF, 70297-400, Térreo

Horário de funcionamento:
Segunda a sexta, de 8h às 18h.



**MINISTÉRIO DOS
DIREITOS HUMANOS
E DA CIDADANIA**

**MINISTÉRIO DA
PESCA E
AQUICULTURA**

GOVERNO FEDERAL



UNIÃO E RECONSTRUÇÃO