

Comitê de Diversidade da
Paulista Jr.



CARTILHA:

CAPACITISMO



COMITÊ
JUNTES

A logo consisting of three overlapping, stylized rainbow shapes. Each shape is a square with rounded corners, rotated slightly, and filled with the colors of the rainbow (red, orange, yellow, green, blue, purple). The shapes are arranged in a way that they appear to be stacked or overlapping, creating a sense of depth and movement.

VOCÊ SABE O QUE É CAPACITISMO?

02

Capacitismo é a discriminação contra pessoas com deficiência.

Assim como a cultura do machismo e do racismo, a cultura capacitista resulta em marginalização e discriminação, e leva a sociedade a acreditar que pessoas com deficiência valem menos ou são inferiores à pessoas sem deficiência.

O capacitismo segue uma construção social de que existe um corpo padrão perfeito denominado como "normal", e assim desumaniza e subestima a capacidade e aptidão de pessoas em virtude de suas deficiências.



ALGUNS DADOS

No mundo, há 1 bilhão de pessoas com deficiência: 1 em cada 7 pessoas, sendo a maior das minorias, de acordo com o relatório da OMS de 2010.

No Brasil, apesar da Lei de Cotas garantir uma porcentagem mínima de contratação de PCDs em empresas com mais de 100 funcionários, estima-se que, do total de 45,6 milhões de brasileiros que possuem algum tipo de deficiência (seja física, visual, intelectual, auditiva, mental, múltipla ou surdocegueira), apenas 1% está no mercado de trabalho.

Esse dado revela que o movimento pela inclusão profissional dessas pessoas ainda precisa evoluir muito para criarmos ambientes de trabalho verdadeiramente inclusivos e acessíveis.

Por isso a importância de se trabalhar o conceito de capacitismo dentro das organizações, dando mais visibilidade e centralidade ao tema e desenvolvendo iniciativas.



ATITUDES CAPACITISTAS

De um lado o sentimento de dó que coloca a pessoa com deficiência como coitadinha, de outro a hipervalorização de suas trajetórias de vida: muitas situações capacitistas são normalizadas e reproduzidas de forma inconsciente. Alguns exemplos facilmente observados no cotidiano:

- Questionar ou duvidar que uma pessoa com deficiência trabalha.
- *"Você Trabalha? Nossa, parabéns!"*
- Oferecer ajuda para uma pessoa com deficiência sem que ela solicite, por já acreditar que ela seja limitada e incapaz de fazer sozinha.
- Fazer perguntas para o acompanhante da pessoa com deficiência, mesmo quando essa teria totais condições de responder.
- Tratar uma pessoa com deficiência como exemplo de coragem e superação pelo simples fato de ela executar tarefas corriqueiras.
- *"Tem gente que não tem perna e trabalha, e você aí reclamando da vida."*
- Consolar ou demonstrar pena pela deficiência de alguém.

Mais alguns exemplos de frases capacitistas:

- *"Nossa, mesmo deficiente ele(a) consegue fazer tudo".*
- *"Que lindo(a)! Nem parece que tem deficiência."*
- *"Mesmo sendo surdo(a), você é tão inteligente"*
- *"Nossa, você nem tem cara de autista!"*
- *"Achei que você era normal!"*



CAPACITISMO LINGUÍSTICO

O Capacitismo Linguístico perpetua preconceitos que refletem na forma como as pessoas com deficiência são vistas pela sociedade. Xingar, adjetivar e usar metáforas que remetem a deficiências e doenças ofende e re-traumatiza pessoas com deficiência, perpetuando outras formas de opressão.

Exemplos de expressões capacitistas:

- "Dar uma de João sem braço."
- "Fingir demência."
- "Não tenho pernas/braço para isso."
- "Pior que cego em tiroteio."
- "Que mancada!"
- "O pior cego é aquele que não quer ver."
- "A desculpa do aleijado é a muleta."

O uso corriqueiro deste tipo de linguagem mostra o quanto nossas sociedades e culturas são capacitistas e reforça normas sociais que naturalizam a ofensa, abuso e a violência contra pessoas com deficiência.



COMO NÃO SER CAPACITISTA

06

Então, como promover a inclusão e a igualdade com minha fala? Não é tão difícil encontrar palavras que não ofendam nem prejudiquem outras pessoas:

Comece colocando a pessoa em primeiro lugar: a forma correta de se referir é pessoa com deficiência, e não: deficiente, aleijado, especial, excepcional, portador de deficiência ou com necessidades especiais.

Não use deficiências como adjetivos ou xingamentos - "fulano é cego", "sicrana é bipolar", "lesado", "ela parece autista", "esse cara é um demente", "será que você está surdo?", "deixe de ser retardado"...

Evite descrever pessoas com palavras como "padece de, é vítima de, sofre de", esses rótulos negativos contribuem para diminuí-las é retratá-las como indefesas, mostrando-as como objetos de piedade e caridade.

Por fim, lembre-se de jamais reduzir pessoas à condição funcional de seus corpos!



CONHEÇA O TRABALHO DE:



Escritor e cineasta, Victor também faz IGTVs no Instagram para discutir o capacitismo e os desafios de uma pessoa com deficiência.

[@victordimarco](#)



Colunista da Midia Ninja, Leandrinha Du'Art é ativista pelos direitos das pessoas trans e pessoas com deficiência.



[@leandrinhadu](#)



"Vai Uma Mãozinha Aí?" é o maior canal brasileiro sobre deficiência. Em seus vídeos, Mariana compartilha suas experiências e aborda vários temas relacionados à pessoas com deficiência de forma leve e divertida.

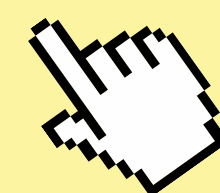
[@marianatorquato](#)



Em seu canal no YouTube, Léo esclarece dúvidas sobre a comunidade surda e LGBTQIA+, tudo em Libras (com tradução em áudio para ouvintes)!



[@leoviturinno](#)



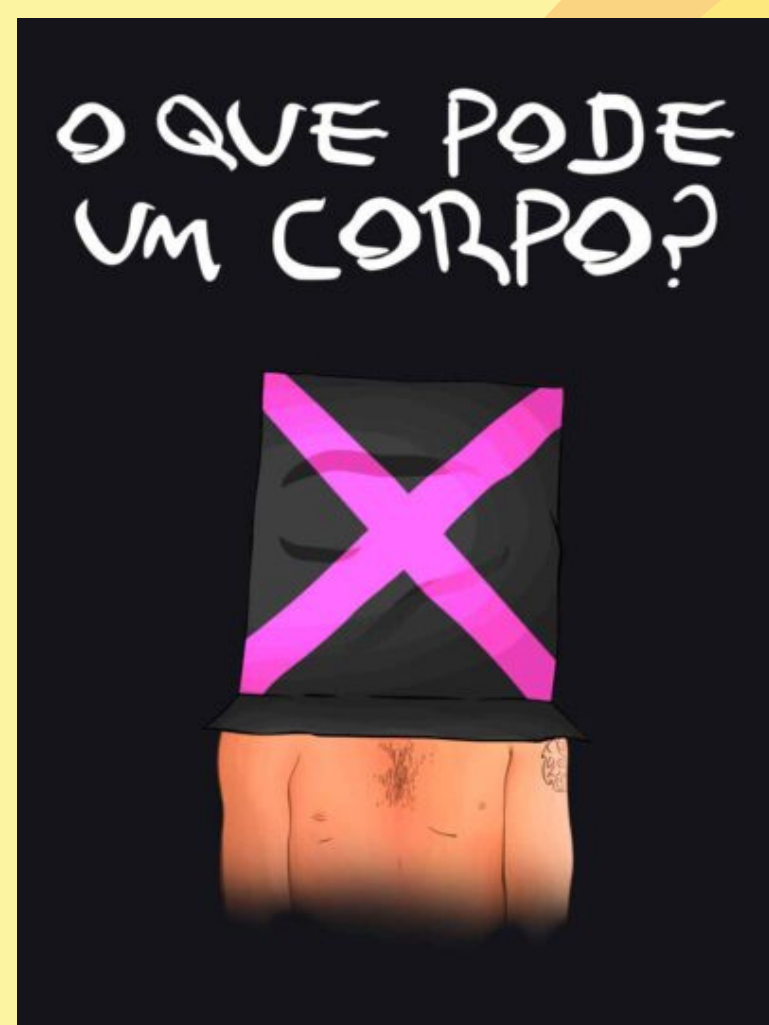
INDICAÇÕES:



No livro "Capacitismo: o mito da capacidade", Victor Di Marco apresenta um apanhado de palavras e situações sobre o tema, unindo suas memórias aos conceitos, explorando até onde o mito do capacitismo adentra na vida de pessoas com deficiências.



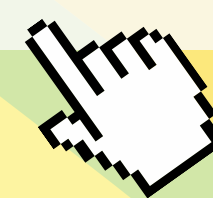
"Hoje Eu Quero Voltar Sozinho" conta a história de Leonardo, um adolescente cego que luta por sua independência, num contexto de superproteção da parte da sua mãe. No decorrer do filme vemos como o protagonista passa a conhecer mais sobre si e sobre sua sexualidade.



"O que pode um corpo?" é um curta documental desenvolvido na disciplina de Documentário de formatos de não ficção, do Curso de Produção Audiovisual da UniRtter que explora e tem como intuito conhecer um corpo com deficiência, Victor Di Marco, que também é diretor e roteirista, empresta sua vivência enquanto pessoa com deficiência.

FONTES

- Algumas dicas básicas sobre evitar vocabulário e retórica capacitista | Plume
- Violence in Language: Circling Back to Linguistic Ableism | Autistic Hoya
- Ableism/Language | Austistic Hoya
- Você Sabe o Que é Capacitismo? | Letramento
- Hoje Eu Quero Voltar Sozinho (2014): a delicadeza e a doçura do amor | Cinema com Rapadura
- Falando Sobre Deficiência | Gadim Brasil
- Notícia: O que Pode um Corpo? | UniRitter
- Minimanual do Jornalismo Humanizado | Think Olga
- Capacitismo: situações em que somos preconceituosos | Cottolengo.org.br
- Capacitismo: o que é e como não ser essa pessoa | by Carol Gazzi | Inquietaria (99jobs.com)



E AÍ...

Gostou do material? Dúvidas, elogios, críticas ou sugestões de temas para futuras cartilhas: só entrar em contato com qualquer membro do Comitê Juntas! <3

