

CARTILHA Anticapacitista

Termos para retirar
do vocabulário!



Fala, turma!

Com o objetivo de fomentar a **conscientização**, elaboramos este material que explica **expressões capacitistas que devem ser retiradas do vocabulário**, promovendo um ambiente mais inclusivo, respeitoso e acolhedor para todos.

Nossa turma é rica em diversidade, e cada pessoa traz consigo histórias únicas, experiências pessoais e uma identidade que merece ser respeitada. Mesmo com letramento, ainda existem expressões e comportamentos que, muitas vezes sem intenção, perpetuam preconceitos e discriminações contra as Pessoas com Deficiência (PcDs). Essas atitudes não apenas ferem, mas também criam barreiras na construção de um ambiente inclusivo. Ao entender e eliminar essas expressões do nosso dia a dia, damos um passo importante rumo a uma convivência mais empática e respeitosa.

LEMBREM-SE: PALAVRAS TÊM PODER! MAS, JUNTOS, PODEMOS REFORÇAR UMA CULTURA DE RESPEITO PARA TODOS.

Esperamos que esta cartilha seja uma ferramenta valiosa para vocês.

Turma de Cultura



ÍNDICE

04 O que é o capacitismo?

05 Tipos de capacitismo

07 Quem sofre capacitismo

08 Papel de quem não é PcD

09 Como identificar?

10 Expressões para não usar



O QUE É O CAPACITISMO?

Capacitismo é uma forma de discriminação e preconceito que subestima, marginaliza ou desvaloriza Pessoas Com Deficiência (PcDs), tratando-as como inferiores ou incapazes. Esse conceito está enraizado na crença de que as pessoas sem deficiência são normais ou superiores, enquanto as PcDs são vistas como anormais, frágeis ou dependentes.

O capacitismo pode se manifestar de diversas maneiras, desde atitudes individuais e comportamentos sociais até políticas públicas e práticas institucionais que perpetuam a exclusão e a desvalorização das pessoas com deficiência.



CONHEÇA OS TIPOS DE CAPACITISMO

O capacitismo pode se manifestar de diferentes formas:



CAPACITISMO PATERNALISTA

Trata as PCDs como se fossem eternamente dependentes, precisando de cuidados e proteção constantes, negando-lhes autonomia e capacidade de tomada de decisão.



CAPACITISMO EXPLÍCITO

Envolve discriminação direta e aberta, como insultos, segregação, ou negação de acesso a direitos básicos, como educação e trabalho.

CAPACITISMO BENEVOLENTE

Expressa-se através de atitudes que, sob o pretexto de bondade ou compaixão, reforçam estereótipos sobre as PCDs como inspiradoras ou heróicas por realizarem atividades cotidianas.



CAPACITISMO IMPÍLICO OU SUTIL

Manifesta-se em comentários, suposições ou práticas que, muitas vezes, são invisíveis ou normalizadas na sociedade, como a falta de acessibilidade em ambientes físicos ou digitais, ou a invisibilidade das Pcds em espaços de tomada de decisão.

CAPACITISMO LINGUÍSTICO



O uso de termos e expressões pejorativas ou inadequadas para se referir a PCDs, como "deficiente", "inválido", ou "especial", reforça a ideia de que essas pessoas são menos capazes ou dignas.

QUEM SOFRE CAPACITISMO?

APENAS pessoas com deficiência podem sofrer capacitismo, independentemente do tipo ou grau de sua deficiência. Isso inclui, mas não se limita a, **pessoas com deficiências físicas, sensoriais (como cegueira ou surdez), intelectuais, psicossociais (relacionadas à saúde mental), e múltiplas deficiências**. O capacitismo pode afetar a vida dessas pessoas de diversas maneiras, como na falta de acessibilidade, na exclusão social, na negação de oportunidades educacionais ou profissionais, e na violação de seus direitos básicos.



QUAL O PAPEL DE QUEM NÃO É PcD?

PESSOAS QUE NÃO POSSUEM DEFICIÊNCIA TÊM UM PAPEL CRUCIAL NA CONSTRUÇÃO DE UMA SOCIEDADE ANTICAPACITISTA.



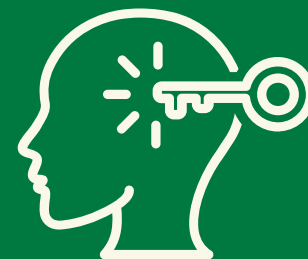
CONSCIENTIZAÇÃO

Buscar entender o que é capacitismo, reconhecer seus próprios preconceitos e educar-se sobre as experiências e os direitos das PcDs.



AÇÃO ATIVA

Promover e exigir acessibilidade em todos os espaços, apoiar políticas inclusivas, e atuar como aliados na luta pelos direitos das PcDs.



DESCONSTRUÇÃO DE ESTEREÓTIPOS

Evitar reforçar estereótipos capacitistas e questionar narrativas que colocam as PcDs como objetos de inspiração ou caridade.



RESPEITO E EMPATIA

Tratar as PcDs com respeito e dignidade, reconhecendo sua autonomia e capacidade, sem infantilizar ou supervalorizar suas ações.

COMO IDENTIFICAR E DE QUE FORMA CORRIGIR UM TERMO CAPACITISTA?

Para identificar termos capacitistas, é importante prestar atenção às **palavras e expressões que subestimam, inferiorizam ou desumanizam as PCDs**. Expressões como "deficiente", "aleijado", "inválido", ou "especial" são exemplos de termos inadequados.

AO IDENTIFICAR UM TERMO CAPACITISTA:

1



RECONHEÇA O ERRO

A primeira etapa é reconhecer que o termo usado é inadequado ou ofensivo.

2

CORRIJA IMEDIATAMENTE

Utilize termos respeitosos e corretos, como "pessoa com deficiência", "pessoa surda", ou "pessoa cega".



3

EDUQUE-SE E COMPARTILHE

Pesquise sobre a linguagem adequada e compartilhe esse conhecimento para evitar o uso de termos capacitistas no futuro



EXPRESSÕES PARA NÃO USAR MAIS!

Chegou a hora de **eliminar expressões** que perpetuam preconceitos e, mesmo sem querer, podem ser ofensivas.

Vamos juntos promover um ambiente mais respeitoso e inclusivo!



EXPRESSÕES PARA NÃO USAR MAIS!



"Deu mancada" "Vamos colocar o projeto de pé" "Fingiu demência"

"Está mal das pernas" "Em terra de cego, quem tem um olho é rei"

"Deu uma de João-sem-braço"

Essas expressões são comuns no dia a dia, mas **carregam preconceitos sobre as pessoas com deficiência**. As falas acima associam a deficiência a algo negativo, subestimando a capacidade dessas pessoas e **ao utilizarmos essas expressões, estamos propagando ideias desrespeitosas e preconceituosas**.

Convidamos toda a turma para repensar o vocabulário e adotar uma comunicação mais inclusiva, que respeite as diferenças e valorize a diversidade de todas as pessoas.



“Pra mim todas as pessoas com deficiência são EXEMPLOS DE SUPERAÇÃO.”

Deficiências não precisam ser superadas, mas sim respeitadas, e as pessoas não devem provar nada para serem tratadas com dignidade e respeito.



TROQUE POR:

“Pra mim, todas as pessoas com deficiência são diversas e possuem suas individualidades.”





“Deixa de ser RETARDADO”

Termo pejorativo usado para referir-se a pessoas com deficiência intelectual, como autistas ou com Síndrome de Down. A palavra vem da ideia de "atraso", baseada em conceitos ultrapassados e cientificamente incorretos.



TROQUE POR:

“Deixa de ser
sem noção!”





**“Você não está
ALEIJADO, venha
buscar!” OU “Fulano é
muito BRAÇO CURTO”**

Ao associar essas expressões à preguiça, perpetuamos a falsa ideia de que pessoas com deficiência física são incapazes de ter uma vida independente.

TROQUE POR:

“Não seja preguiçoso!
Fulano é muito
preguiçoso.”





“NÃO TENHO BRAÇO para isso”

A expressão utiliza uma deficiência física como metáfora para incapacidade ou limitação, o que reforça estereótipos negativos em relação às pessoas com deficiência física.



TROQUE POR:



“Estou sobrecarregado no momento” **OU**
“Não consigo assumir mais essa tarefa agora”.





“Mais perdido que CEGO em tiroteio”

O uso de deficiências como piada reflete falta de **sensibilidade e criatividade.**

Associar a pessoa cega à ideia de desorientação ou incapacidade perpetua a ideia equivocada de que pessoas com deficiência visual são menos capazes do que aquelas que enxergam.



TROQUE POR:



“Mais perdido do que quem não procura informação!”





Conheço um lugar que vai te **CURAR**

Deficiências não são doenças e, portanto, não precisam de cura. É importante lembrar que a fé não deve ser usada para oferecer falsas promessas de milagres. Respeitar as vivências e a individualidade de cada pessoa é fundamental para promover uma sociedade mais inclusiva e acolhedora.



TROQUE POR:

“Tenho um lugar
para te apresentar.
Vamos?”



OUTROS COMENTÁRIOS CAPACITISTAS



Os comentários abaixo reforçam a ideia de que as pessoas com deficiência precisam ser vistas como diferentes ou excepcionais, quando na verdade devem ser tratadas com respeito e igualdade.

"Nossa, você é tão alegre,
apesar de tudo!"

"Você é uma pessoa especial."

É uma guerreira, um exemplo de superação."

"Você faz muito mais coisa do que
pessoas que nem tem deficiência"

"Nem parece que você
tem deficiência."

"Será que seus filhos
vão nascer normais"

"Eu aqui reclamando da vida, e deve
ser tão difícil ter essa deficiência"

"Achei que você
era normal"

"Nossa você está preso em
uma cadeira de rodas"

LINGUAGEM IMPORTA!

TERMOS CORRETOS PARA FALAR SOBRE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Incorreto: "Portador de deficiência"

Ajuste: "Pessoa com deficiência"

Entenda o motivo: O termo “portador” sugere que a deficiência é algo que pode ser carregado ou removido, o que não reflete a realidade das pessoas com deficiência

Incorreto: "Retardado"

Ajuste: "Pessoa com deficiência intelectual"

Entenda o motivo: O termo é altamente pejorativo e desumano. A mudança é respeitosa e neutra, sem desvalorizar ou ridicularizar a capacidade da pessoa.

Incorreto: "Surdo-mudo"

Ajuste: "Pessoa surda"

Entenda o motivo: Muitas pessoas surdas têm a capacidade de vocalizar. O termo “surdo-mudo” é um estereótipo incorreto e ofensivo.

Incorreto: "Ela sofre de uma deficiência"

Ajuste: "Ela tem uma deficiência"

Entenda o motivo: A palavra "sofre" sugere que todas as pessoas com deficiência vivem em sofrimento constante, o que é um estereótipo errado.

Preconceito é **CRIME!**

A discriminação contra pessoas com deficiência é uma violação dos direitos humanos e está prevista como crime pela **Lei Brasileira de Inclusão (Lei 13.146/2015)**. O preconceito ou qualquer forma de exclusão de indivíduos com deficiência pode resultar em punições legais, com penas que variam conforme a gravidade do ato.

É inaceitável que qualquer pessoa se sinta no direito de discriminar, limitar ou desrespeitar alguém por conta de sua condição física, sensorial, intelectual ou mental. Seja no ambiente de trabalho, nas redes sociais ou em qualquer outro espaço, o capacitismo – atitudes ou comportamentos que subestimam ou desvalorizam pessoas com deficiência – é um crime e deve ser combatido.

No **Grupo Cacau Show**, acreditamos que o sucesso se constrói com empatia, respeito e valorização da diversidade. Não toleramos qualquer forma de discriminação, seja por deficiência, gênero, raça, religião, orientação sexual, idade ou qualquer outro fator.

Todos nós temos um papel fundamental na construção de um ambiente inclusivo, onde cada colaborador é respeitado e valorizado por suas habilidades e contribuições únicas.

**Caso presencie
ou seja vítima
DENUNCIE!**

**Sua denúncia será
tratada de maneira
totalmente confidencial.**

**Atendimento 24h por
dia | 7 dias da semana**

**Telefone:
0800-591-3675**

Site:

