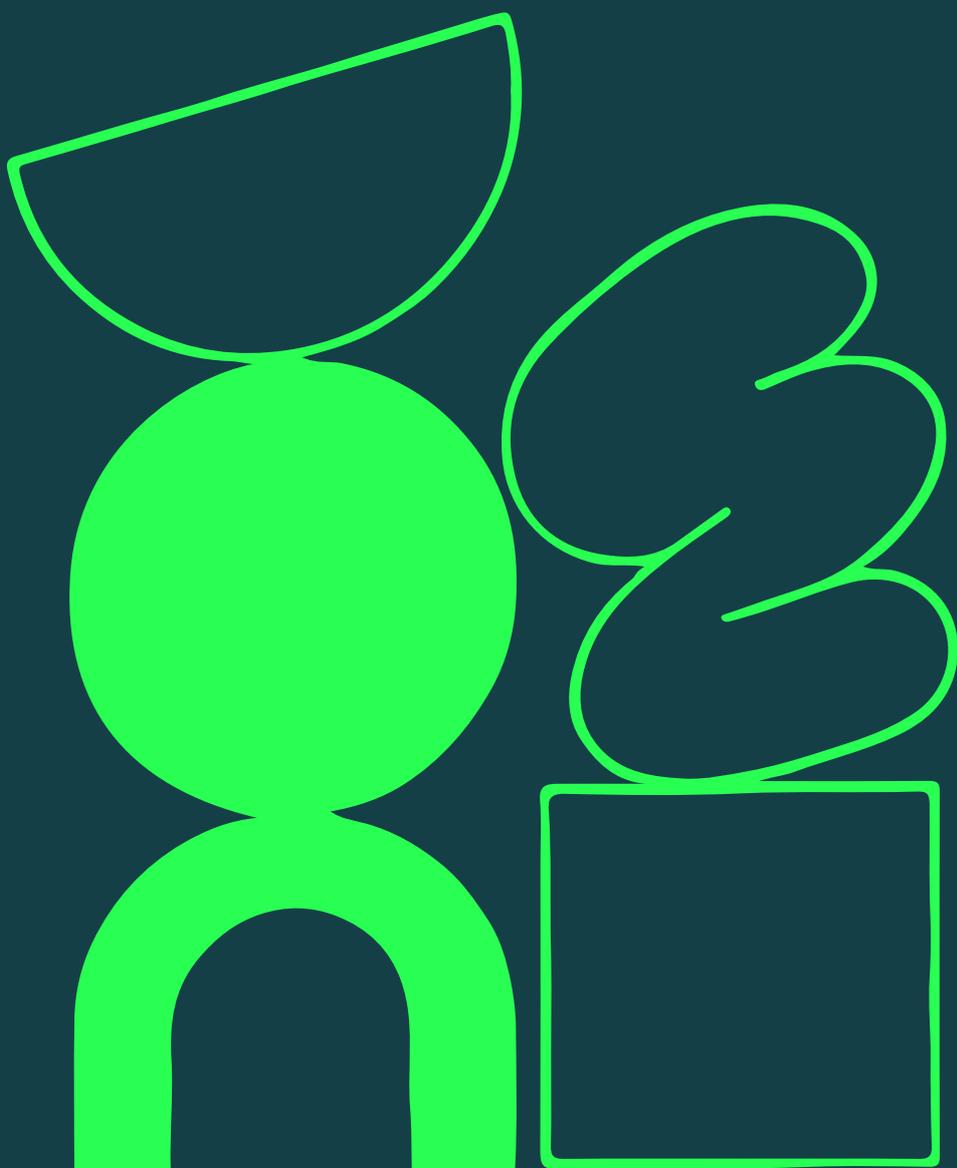


Diversity, Equity, Inclusion & Belonging

# Desconstrução do capacitismo

## Quick Guide

Conteúdo desenvolvido por Catarina Oliveira





## Catarina Oliveira

33 anos, natural do Porto e Licenciada em Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Experiência profissional em diferentes áreas, desde a hotelaria, promoção de eventos e como Dj, fazendo parte de uma dupla, atividade que permanece ativa nos dias de hoje. Apaixonada pela comunicação e por isso criou uma página no Instagram (@especierarasobrerodas) onde um dos principais objetivos, é mudar mentalidades, quebrar preconceitos e tabus relacionados a pessoas com deficiência. Atualmente é uma das embaixadoras da Associação Salvador, uma entidade que visa apoiar pessoas com deficiência motora. Trabalha também como palestrante em escolas, universidades e empresas com o objetivo de esclarecer mitos e expor problemas relacionados à acessibilidade, inclusão e à representatividade da pessoa com deficiência.

# Contextualizar a deficiência



## Contextualizando...

Mais de um bilhão de pessoas em todo o mundo convive com algum tipo de deficiência, sendo que 200 milhões desses indivíduos experimentam dificuldades funcionais consideráveis.

A população mundial está a envelhecer, ao que é possível verificar um aumento de doenças crónicas. Desta forma, nos próximos anos a prevalência da deficiência vai aumentar.

A **Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência** (2006) constituiu um marco histórico na garantia e promoção dos direitos humanos de todos os cidadãos e em particular das pessoas com deficiência. Subscrita por Portugal, a Convenção, no seu artigo 27, reconhece o **direito ao trabalho das pessoas com deficiência, em igualdade de oportunidades com as demais pessoas**. Esta convenção refletiu-se no início de uma mudança na compreensão e respostas mundiais face a pessoas com deficiência.

É necessário entender que as **pessoas com deficiência fazem parte da estrutura de uma comunidade e compartilham os mesmos objetivos sociais de igualdade de oportunidades, participação plena e ativa, vida independente e autossuficiência económica**.



## Dados

 15%

Da população mundial – Estima-se que mais de um bilhão de pessoas vivam com alguma forma de deficiência.

 66,5%

Estima-se que as doenças crônicas sejam responsáveis por 66,5% de todos os anos vividos com deficiência em países de média e baixa renda.

 20%

20% (1 em 5) das pessoas mais pobres do mundo nos países em desenvolvimento têm deficiência.

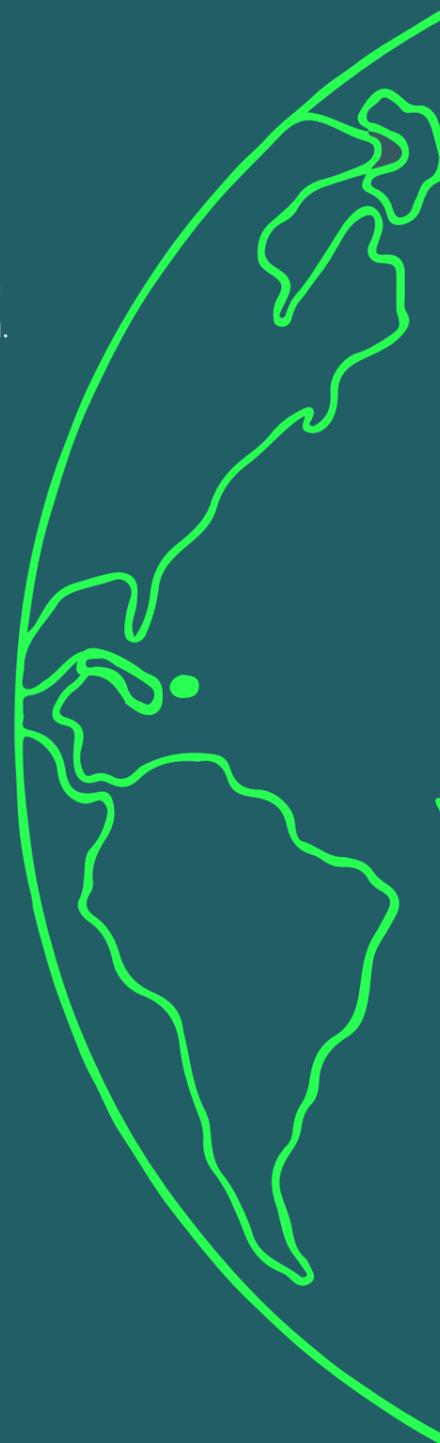


Mulheres e crianças com deficiência, juntamente com os idosos, constituem a população mais pobre e mais marginalizada.

 80%

Das pessoas com deficiência vivem em países em desenvolvimento.

Os resultados da World Health Survey indicam uma prevalência maior de deficiência em países de baixa renda do que em países de renda mais alta.



## O que é a deficiência?

A deficiência faz parte da **condição humana** e quase todos nós, de forma **temporária** ou **permanente**, iremos ter alguma deficiência ou limitação. A deficiência é um conceito complexo e as abordagens que podem e devem ser tomadas para superar as desvantagens associadas à deficiência são **diversas e sistêmicas**.

Alguns tipos de deficiência:

- Deficiência auditiva
- Deficiência motora
- Deficiência cognitiva
- Deficiência visual
- Deficiências não visíveis
- Entre outras

A deficiência é um conceito muito **diverso, complexo, dinâmico, multidimensional**. É necessário pensar na deficiência de uma forma mais ampla. As **pessoas com deficiência possuem diferentes graus de habilidades e capacidades** o que pode dificultar ou impedir o desempenho de determinadas tarefas, bem como o acesso serviços – especialmente se estes não forem projetados de forma inclusiva.

Para entender melhor este conceito, é pertinente conhecer os vários modelos da deficiência. Existiu uma transição de uma **perspetiva individual e médica** para uma perspetiva estrutural e social, que é entendida como a mudança de um “**modelo médico**” para um “**modelo social**”. Esta mudança de paradigma pode ser explicada conhecendo os **três modelos da deficiência**, explicados en la tabla de la página siguiente:

## Modelo Médico

Parte da premissa que existe um **ser humano** biologicamente normal e que as variações são **anormais**. As **soluções** estão focadas em **normalizar o indivíduo através de prevenções e tratamentos**. É um modelo de causalidade linear: ser uma pessoa com deficiência é sinónimo de ter uma incapacidade, o que representa, necessariamente, uma desvantagem.

## Modelo Social

Considera a **deficiência** como uma construção social e não como um atributo individual. As causas da deficiência não se resumem aos obstáculos naturais da pessoa, mas resultam da interação do indivíduo com as diversas barreiras sociais.

**Este modelo considera a inclusão plena do indivíduo.** São imperativas **mudanças sociais, atitudinais ou ideológicas**, por se considerar a participação das pessoas com deficiência, em todas as áreas da sociedade, responsabilidade coletiva.

## Modelo Biopsicos-social

**Incorpora a informação do diagnóstico médico com os aspetos psicossociais.**

O foco incide na **funcionalidade do indivíduo** e não no diagnóstico. Deve considerar-se de igual forma: **a pessoa e a sua saúde** (funções e estruturas físicas/mentais), **o ambiente** (os elementos físicos, psicológicos e sociais que, revelando-se adequados, constituem um facilitador ou, pelo contrário, se forem inadequados, representam uma barreira) e **a interação recíproca entre estes elementos**, da qual resultam os conceitos de participação (que varia de completa a restrita) e o de realização de atividades (que varia de completa a limitada).

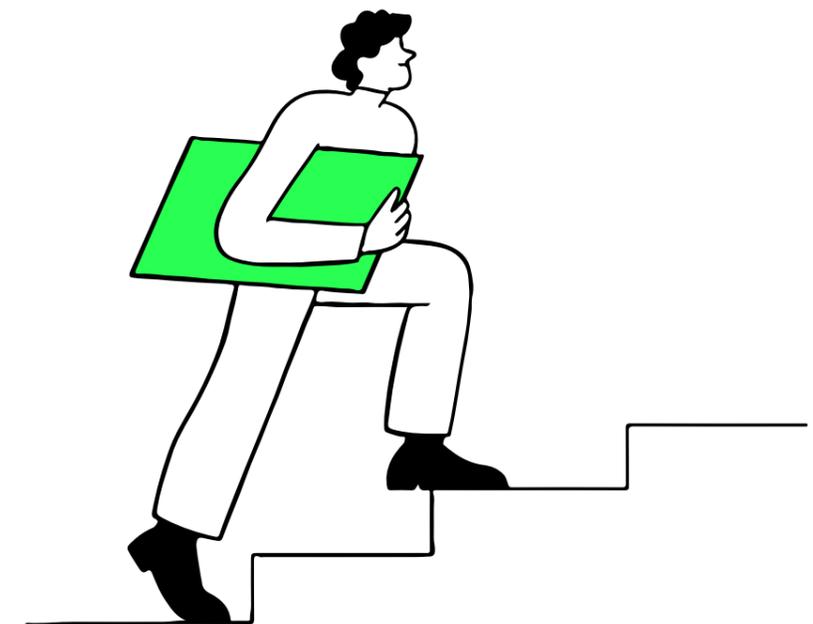
Assim, tendo como enquadramento conceptual o **modelo biopsicossocial**, a **Organização Mundial de Saúde (2001)** define a **funcionalidade do indivíduo como um conceito abrangente que engloba: funções e estruturas do corpo, atividades e participação na sociedade.**

A incapacidade é então um “umbrella term” que alberga: as **deficiências do indivíduo** (i.e., desvios, perdas ou problemas de funcionamento nas funções e nas estruturas do corpo) e **as limitações da atividade e as restrições na participação** (i.e., dificuldades ou problemas na concretização do pretendido) (WHO, 2001).

“

As **dificuldades** que uma **pessoa com deficiência** enfrenta não residem apenas nas suas limitações corporais ou cognitivas, mas também, nas barreiras externas que enfrentam: **políticas e padrões inadequados, atitudes negativas, barreiras físicas, de acesso a cuidados de saúde, educação, emprego, transporte e informação, entre outras.**”

”



# Capacitismo



## Capacitismo

Quantos já ouviram falar da palavra “Capacitismo”? Poucos, talvez.



**Capacitismo** é a palavra encontrada para definir toda e **qualquer discriminação contra a pessoa com deficiência**. À primeira vista pode parecer um construto vago, no entanto é extremamente presente na nossa sociedade, tanto no passado como nos dias que decorrem. Espera-se, no entanto, menos capacitismo futuramente.

O Capacitismo encontra-se em **todas as camadas da nossa sociedade**, de uma forma muito enraizada, profunda, difícil de desconstruir e frequentemente velada. **Está nas barreiras físicas, atitudinais e de oportunidades que a pessoa com deficiência encontra no seu dia-a-dia, constantemente.**

As principais barreiras são:



### Barreiras físicas ou ambientais

Falta de rampas de acesso, de pisos confortáveis e acessíveis a todos, de casas de banho devidamente adaptadas, de elevadores.



### Barreiras de comunicação

Nas informações escritas e faladas, incluindo meios de comunicação, publicidade, internet, cultura, recrutamento, etc.



### Barreiras de políticas e padrões inadequados

Legislações que discriminam as pessoas com deficiência e/ou a ausência de legislações que poderiam, de outra forma, fornecer uma estrutura capacitadora.



### Barreiras de atitude

Estereótipos negativos sobre as pessoas com deficiência, estigma social. Crenças culturais associando a deficiência ao pecado, tragédia, castigo. Infantilização da pessoa com deficiência. Pessoas com deficiência frequentemente relatam que as atitudes são as barreiras mais incapacitantes de todas.





## Como (des)construir o capacitismo?

**Somos, fomos ou seremos capacitistas.** Todos. Porque crescemos e somos formados dentro de uma sociedade que o é. Mas **podemos desconstruir o capacitismo.** Para isso é necessário estar informado sobre as diferentes realidades independentemente de pertencermos ou não a elas. **Não é necessário ser uma pessoa com deficiência para se estar informado sobre as diferentes questões sobre a deficiência.**

### 01. A linguagem importa

A linguagem tem uma importância transversal na sociedade. No que concerne às pessoas com deficiência, esta regra não é exceção. Diferentes **pessoas com deficiência** vão ter as suas **preferências pessoais** também no que diz respeito à linguagem que é utilizada.

É primordial que se **coloque a pessoa em primeiro lugar** e, por isso, quando é referida uma pessoa com deficiência, assim como qualquer outra pessoa, esta deve ser referida pelo seu nome.

**Exemplos que não devem, de forma alguma, ser proferidos:** “preso a uma cadeira de rodas”; “condenado a uma cadeira de rodas”; “aleijado”; “anormal”; “vítima”; “coitado”.

De forma geral, não há problema em utilizar **expressões idiomáticas** ao comunicar com pessoas com deficiência, como por exemplo dizer: **“Foi bom ver-te”** a uma pessoa cega ou **“Como tem andado?”** a uma pessoa que não ande e utilize cadeira de rodas. **À partida as pessoas com deficiência também utilizam estas expressões no dia-a-dia.**

**Diferentes indivíduos** têm as suas **próprias preferências.** **Se não tiver a certeza do termo a utilizar, pergunte.**

## 02. Mitos e Fatos sobre a Deficiência

Ainda existe muita **desinformação** quando o assunto é a deficiência. Especialmente pessoas que não convivem diariamente, ou de forma mais próxima, com alguém com deficiência, podem ter **ideias erradas e baseadas em mitos sobre a pessoa com deficiência**.

Na seguinte tabela, estão apresentados alguns **mitos** e **fatos** sobre a deficiência, que se deverão tornar de conhecimento geral:

### Myth

A deficiência é uma ocorrência incomum e anormal.

As necessidades e capacidades de uma pessoa com deficiência podem ser facilmente categorizadas.

A deficiência de uma pessoa é geralmente visível.

A perda de sentidos como a visão ou audição, faz com que os outros sentidos automaticamente se tornem mais “apurados”.

Pessoas com deficiência são heróis.

Pessoas com deficiência devem ser atendidas separadamente ou de forma especial para que possam receber serviços de qualidade.

Todas as pessoas devem ser atendidas/ tratadas de igual forma.

Adaptações para pessoas com deficiência são dispendiosas e dispensáveis.

### Fact

A deficiência é parte natural da experiência humana. Cerca 15% da população mundial possui algum tipo de deficiência.

Nem todas as pessoas com deficiência têm as mesmas capacidades e necessidades específicas. As próprias pessoas são as melhores informadas sobre as suas próprias necessidades.

Muitas deficiências são ocultas e são igualmente reais.

Os sentidos de uma pessoa não se tornam mais “apurados”, mas o indivíduo pode aprender a tornar-se mais consciente de determinadas informações que sejam recebidas pelos sentidos que não foram afetados.

Pessoas com deficiência não são heróis por tentarem viver a sua vida o mais naturalmente possível.

Pessoas com deficiência devem ser atendidas no mesmo ambiente e circunstâncias do que a restante população, tendo em conta as adaptações necessárias às necessidades específicas de cada um.

Devido à existência de inúmeros obstáculos físicos, de comunicação e de atitudes não é possível tratar e atender toda a gente de igual forma. É necessário que se atenda todos de forma equitativa, de acordo com as suas necessidades específicas.

Muitas adaptações podem ser realizadas com baixo custo ou até nenhum, recorrendo-se a programas de auxílio e inclusão. Quanto mais adaptações forem feitas, mais pessoas com deficiência serão incluídas na sociedade.



### 03. Dicas para interações eficazes

Uma das maiores barreiras para as pessoas com deficiência são as barreiras atitudinais. É por isso essencial refletir sobre a forma de comunicar e que comportamentos a ter quando existe interação com pessoas com deficiência. Como as deficiências e as pessoas são diversas, seguem-se algumas orientações para as **interações com grupos específicos de pessoas com deficiência**.

**As orientações que se seguem não pretendem ser regras, apenas são comportamentos e realidades da maioria das pessoas com deficiência, existindo naturalmente exceções.**

#### A | Pessoas com deficiência auditiva

A **deficiência auditiva** refere-se à perda parcial de audição, numa escala que pode ir de leve a severa. Existem vários tipos de comprometimento na deficiência auditiva, sendo que algumas pessoas têm **baixa audição**, utilizando ou não aparelhos, e outras pessoas são **surdas profundas**. Alguns surdos profundos são “oralizados”, ou seja, conseguem falar. **Como tal, é importante descontruir a ideia de que se a pessoa é surda, então não fala.**

As pessoas com deficiência auditiva podem comunicar através do meio da fala, da leitura da fala ou ainda recorrer à linguagem gestual portuguesa. Algumas pessoas surdas são alfabetizadas segundo a Língua Gestual Portuguesa, uma das três línguas oficiais de Portugal, **reconhecida na Constituição Portuguesa da República em 1997.**

Quando comunicamos ou integramos uma pessoa surda é necessário haver uma **adequação de comunicação** para que a pessoa possa estar **verdadeiramente incluída no grupo**. Seja pela utilização de um intérprete de língua gestual portuguesa, seja por uma **comunicação mais atenta**, ficando de frente para a pessoa, falar mais pausadamente, entre outros.

#### Assim, não se esqueça:

- Quando um intérprete de língua gestual estiver presente, olhe e fale com a pessoa surda e não com o interprete.
- Para chamar uma pessoa surda ou com deficiência auditiva não grite. Em vez disso, toque levemente na pessoa, ou acene com a mão. Muitas vezes os gritos apenas distorcem as palavras.
- Olhe diretamente para a pessoa e fale com clareza, naturalidade e devagar para determinar se a pessoa pode ler a fala. Nem todas as pessoas surdas podem fazer a leitura labial.
- Ofereça à pessoa um meio de trocar mensagens escritas, uma vez que se pode revelar útil para facilitar o processo de comunicação.
- Quando estiver reunido em grupo, os membros do grupo devem expressar-se um de cada vez. Isto é especialmente importante se estiver presente um intérprete de língua gestual portuguesa, mas também é aplicável caso a pessoa com deficiência auditiva esteja a acompanhar a conversa sem auxílio extra.
- Siga as dicas da pessoa para entender se é preferível.

#### B | Pessoas com deficiência visual

A **deficiência visual** pode ser apresentada como **baixa visão** ou como **cegueira total**, ou seja, **diferentes pessoas terão diferentes formas de atuação de acordo com o seu grau de comprometimento visual**. Algumas pessoas cegas têm a perceção da luz ou têm visão parcial e algumas leem e escrevem utilizando o **Braile** e outras não.

A comunicação verbal é essencial uma vez que as pessoas com deficiência visual podem perder diversas informações do dia-a-dia, principalmente em situações onde a visão seja necessária para o seu entendimento.

A **pessoa cega ou com baixa visão** poderá necessitar de alguns recursos específicos em contexto de vida social e de trabalho, sendo necessário que estes sejam garantidos para que haja uma **verdadeira inclusão do indivíduo**.

## Assim, não se esqueça:

- Cumprimente a pessoa verbalmente para que ela saiba que a abordou; Identifique-se e descreva-se. Fale normalmente, mas de frente para a pessoa.
- Não agarre o braço ou a bengala da pessoa presumindo que ela precise de ajuda. Pergunte primeiro se precisa de ajuda e como prefere ser ajudado.
- Ofereça a sua ajuda e o seu braço (por exemplo) como um guia e descreva quaisquer obstáculos no caminho da viagem.
- Se for avisar da presença de algum obstáculo seja específico, o gritar “Cuidado” não diz à pessoa se ela deve parar, correr, saltar, etc.
- Se a pessoa tiver um cão-guia caminhe do lado oposto ao cão, não toque nem distraia o animal em nenhum momento.
- Ofereça-se para ler informações escritas como o menu de um restaurante, por exemplo.
- Avise a pessoa quando a conversa estiver encerrada ou quando se afastar dela.

## C | Pessoas com deficiência motora

As **peessoas com deficiência motora** são simbolizadas de forma geral pela cadeira de rodas, porém **não são apenas os usuários de cadeira de rodas que são pessoas com deficiência motora**. Desde pessoas que utilizam cadeira de rodas, muletas, bengalas, andarilhos, próteses, pessoas que conseguem caminhar curtas distâncias, que têm função completa ou parcial dos braços ou mãos, etc, todas estão enquadradas neste conceito. Certas **deficiências motoras** apresentam características mais impactantes para a sociedade, **o que distancia as pessoas ainda mais de uma inclusão efetiva**.

Os **indivíduos que utilizam produtos de apoio** como cadeiras de rodas, andarilhos, bengalas, etc. não deixam de ser indivíduos e não se resumem ao seu equipamento. É importante entender que os produtos de apoio, como a cadeira de rodas, não são prisões ou condenações, são sim a **liberdade das pessoas que os utilizam. São uma extensão da pessoa com deficiência e são a sua liberdade**.

## Assim, não se esqueça:

- Se estiver a falar com uma pessoa que utiliza cadeira de rodas durante algum tempo, sente-se numa cadeira, se possível, para que esteja ao nível dos olhos da pessoa e assim torne a conversa mais confortável.
- A menos que saiba que é necessário para a comunicação, não fale em voz alta ou extremamente devagar com uma pessoa que utiliza cadeira de rodas, ou outro produto de apoio.
- Não toque ou manipule um produto de apoio sem a permissão do utilizador, pois este é considerado uma propriedade e espaço pessoal do indivíduo.
- Não infantilize a pessoa só porque ela tem uma deficiência.
- Não aja com condescendência com uma pessoa só porque esta utiliza uma cadeira de rodas ou outro produto de apoio.
- Não bloqueie rampas.

## D | Pessoas com deficiência intelectual ou de desenvolvimento

A **deficiência intelectual** afeta o funcionamento intelectual de uma pessoa em áreas como o **raciocínio, aprendizagem, resolução de problemas e comportamento social**. Frequentemente, pessoas com deficiência intelectual **têm formas diferentes de comunicar**, do que se considera padrão, mas **não é por isso que nos devemos dirigir a uma pessoa adulta com deficiência intelectual como se fosse uma criança. Use uma linguagem simples, não infantil**.

Pessoas com deficiência intelectual são inteligentes e têm potencial de aprendizagem, assimilação de tarefas e por isso é necessário não subestimar a pessoa e sim estar atento às suas características, necessidades e limitações específicas. É importante ajustarmos a nossa interação mediante a pessoa em questão. Falando especificamente de um **profissional com deficiência intelectual**, o **seu processo de aprendizagem** deve obedecer a algumas etapas essenciais:

1. Explicar a tarefa sem executar para evitar distrações
2. Demonstrar a tarefa certificando-se da atenção da pessoa
3. Pedir para a pessoa repetir a tarefa

## Assim, não se esqueça:

- Esteja ciente da necessidade de ter uma comunicação clara, com frases curtas e possivelmente com a necessidade de repetir informações.
- Use palavras concretas e recursos visuais ou dicas baseadas em cores, se necessário.
- Pode ser útil oferecer ajuda para preenchimento de documentos, compreensão de instruções escritas ou fornecer tempo extra para realização de tarefas. No entanto, não seja paternalista e não “super-ajude”.
- Certifique-se que a pessoa sabe que se pode recusar a fazer algo, dizer que não sabe ou que não quer. Pessoas com deficiência intelectual podem ficar ansiosas para agradar ou concordar com a pessoa com quem estão a interagir.
- Não presuma que a pessoa com deficiência intelectual não pode aprender.
- Lembre-se de que as pessoas com deficiência intelectual podem integrar de forma independente e produtiva a comunidade.

## E | Pessoa com deficiência não visível

**Nem todas as deficiências são visíveis.** Por exemplo, pessoas com epilepsia, ostomias, autismo, etc. Muitas vezes estas pessoas podem ser **mal interpretadas** porque os seus **comportamentos ou formas de comunicação podem parecer “incomuns”**. É necessário muito cuidado a interpretar comportamentos de pessoas que têm deficiências invisíveis, o que parece um comportamento incomum pode ser devido à deficiência da pessoa em questão.

Dando alguns exemplos: uma pessoa com uma deficiência não aparente **pode preferir uma comunicação escrita a uma comunicação verbal** e por isso pode pedir para que se anotem algumas informações que lhe estejam a ser transmitidas. Outra pessoa pode pedir para se **sentar em vez de estar em pé numa fila** pois pode estar a sentir efeitos colaterais de uma medicação, por exemplo.

**Mesmo que sejam deficiência ocultas, elas são reais. Respeite as necessidades e solicitações da pessoa sempre que isso for**





## 10 Take Home Messages:

**01**  
Pessoas com deficiência são humanas. Reconheça as diferenças e singularidade de cada um.

**02**  
Priorize a abordagem da pessoa como um todo.

**03**  
Se não tiver certeza de quais palavras usar, **pergunte**.

**04**  
Fale diretamente com a pessoa com deficiência e não com o seu acompanhante ou interprete.

**05**  
Não infantilize a pessoa com deficiência.

**06**  
Não imponha a sua ajuda a uma pessoa com deficiência.

**07**  
Não toque ou mova os produtos de apoio e assistência sem **pedir permissão**.

**08**  
Uma deficiência não visível não deixa de ser **real**.

**09**  
Respeite a **privacidade** das pessoas com deficiência.

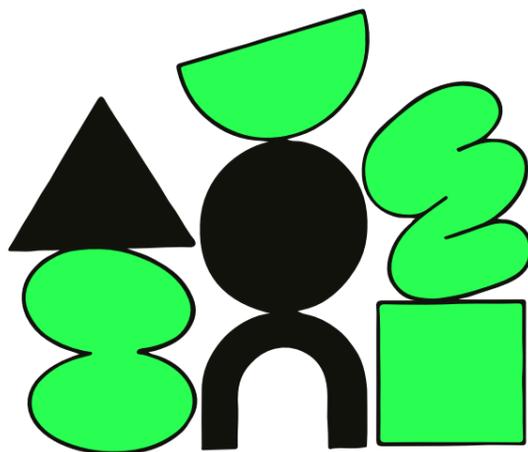
**10**  
Não tome decisões nem assuma **preferências** pela pessoa com deficiência.

E muito importante, se errar... peça desculpas, corrija o problema, aprenda com o erro e continue a sua vida!

## Como ajudar na (des)construção do capacitismo?

Podemos desconstruir o nosso capacitismo. Como?

- 1. Ganhando consciência. A conscientização sobre a deficiência e suas implicações** é o primeiro passo crucial para que a **sociedade se torne mais inclusiva**. A deficiência tem sido muitas vezes escondida e mal compreendida pela sociedade o que faz com que as pessoas com deficiência não tenham voz na sociedade de forma geral.
- 2. Fomentando a participação.** A participação de pessoas com deficiência é essencial para um verdadeiro empoderamento e mudança na comunidade. 'Nada sobre nós sem nós' tem sido um slogan e uma mensagem integrante do movimento das pessoas com deficiência. **É necessário fomentar a participação das pessoas com deficiência nas decisões que lhes dizem respeito**, de modo a que as ações que as afetam não sejam planejadas ou executadas sem sua contribuição.
- 3. Como sociedade podemos desafiar e mudar as nossas próprias crenças e atitudes em relação à pessoa com deficiência. Promover a sua inclusão e participação nas diversas áreas da sociedade.** Assegurar ambientes acessíveis, inclusivos e equitativos. Não perpetuar nem contribuir para a discriminação, violência e exclusão das pessoas com deficiência.
4. Ajudar a pessoa com deficiência, **ao seu lado** (não à frente, não atrás), **a desconstruir as barreiras e o capacitismo.**



## Concluindo...

- **A inclusão das pessoas com deficiência e a (des)construção do capacitismo** na sociedade é ainda muito paradoxal.
- **A prática é bem mais difícil do que a teoria.**
- O discurso de igualdade não deve ser perpetuado. Antes devemos focar as nossas ações e pensamento num discurso de equidade, onde as pessoas são igualmente respeitadas, **mas onde são consideradas as suas limitações e necessidades específicas.**
- **A pessoa com deficiência não deve ser alvo de pena ou de pedestal.** É um ser humano com limitações que devem ser consideradas para que a **sua inclusão aconteça de uma forma responsável.**
- **Pessoas com deficiência são indivíduos**, de diferentes idades, origens, realidades e devem ser participantes independentes e ativos na nossa sociedade. São mães e pais, colegas de trabalho, são tios e avós, filhos, crianças e idosos, vizinhos ou amigos. Podem e devem ter família, amigos, emprego, atividades sociais e lúdicas, problemas e alegrias.
- **A deficiência é parte de um todo. De um indivíduo. A deficiência faz parte do indivíduo. Mas não o define.**
- **É necessária uma visão mais holística do ser humano. Sem os toldos dos preconceitos, estigmas e mitos. É necessário desfocar da deficiência sem a invisibilizar.**

