


Coleção: Respeito e Convivência

PALAVRAS TAMBÉM MACHUCAM

CAPACITISMO:
QUANDO SOMOS PRECONCEITUOSOS E NEM PERCEEBEMOS




A cartoon illustration of a woman with short brown hair, wearing an orange t-shirt and blue jeans, sitting in a red wheelchair on a sidewalk. She has a brown bag slung across her chest. The background shows a yellow building, a tree, and a utility pole under a blue sky with clouds.

Essa é a Ana.


Ela trabalha, pega ônibus,
vai ao médico e cuida
da própria vida.

Quero cuidar
das minhas coisas
e viver tranquila,
como qualquer
pessoa.

A man with short dark hair, wearing a yellow polo shirt, is standing and talking to a woman with short brown hair wearing a teal t-shirt. They are outdoors, with a building wall behind them and a tree and sky in the background. The man is gesturing with his right hand towards the woman.


Aquela ali é meio
dodói, né?

É... tenho tanta
pena de gente
assim.


A close-up illustration of the woman's face. She has a serious, somewhat sad expression with furrowed brows and a slight frown. Her hair is brown and styled in a bob. She is wearing an orange top.

Palavras
também
machucam.


O "ELOGIO" CAPACITISTA




Nossa, Ana... você é tão inteligente! Nem parece que tem deficiência.




Eu sou inteligente. A deficiência não muda isso.




NOSSA, VOCÊ É TÃO BONITA... NEM PARECE QUE É DEFICIENTE!



Beleza e deficiência não estão relacionadas... sou bonita e sou PcD.



Queridaaa,
deixa que eu
pego isso pra
você, tá bom?



Pode falar
comigo normal.
Eu sou adulta.

Tratar um adulto como criança
também é capacitismo.



Coitada...
sua vida
deve ser
tão difícil.



Não sou coitada.
Agradeço a boa
vontade, mas
agora não
estou precisando
de ajuda.

"A pessoa com deficiência não é orgulhosa nem metida se recusar ser ajudada quando você oferecer apoio.

Às vezes, ela não precisa mesmo de ajuda naquele momento."

Se a pessoa com deficiência precisar do seu apoio, ela irá pedir (ou a cuidadora dela, se for o caso).


Eu achava que
estava ajudando...
Não sabia que
estava ofendendo.
Agora entendi.



Perguntar e ouvir
já é um começo.



CAPACITISMO NÃO É SÓ XINGAMENTO



Às vezes, ele vem
disfarçado de elogio,
pena ou “ajuda”.

**RESPEITO É OUVIR.
RESPEITO É PERGUNTAR.
RESPEITO É INCLUIR.**

Informação também é cuidado.



Capacitismo é o preconceito contra pessoas com deficiência.

Ele pode aparecer em palavras, piadas, "elogios," pena ou atitudes que parecem ajuda, mas machucam.

Respeitar é ouvir.

Respeitar é perguntar.

Respeitar é incluir.

Se tiver dúvida, pergunte. Se errar, aprenda.
Informação também é cuidado.

Em caso de discriminação ou violação de direitos, denuncie:
Disque 100 - Direitos Humanos

CRÉDITOS

Texto e concepção:

Eleuzzy Moni do Carmo Jesus (Moni Carmo)

Ilustrações:

Geradas por IA, com direção artística e finalização da autora

Projeto de Extensão:

PET-Saúde

Material educativo desenvolvido no âmbito do Projeto de Extensão PET-

Saúde- UFJ.

EQUIPE

Moni Carmo

Nathália OliveiraSilva

Sarah MendesValverde

Sirlene MoreiraFidelis

Valdinei JunioBrito Vilela

INSTITUIÇÃO

Universidade Federal de Jataí – UFJ

2026

Projeto de Extensão PET-Saúde – UFJ



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PET-Saúde
EQUIDADE

OUVIDORIA

