Guia de boas práticas

SEM QUERER TAMBÉM MACHUCA

"Nada sobre nós em nós"

Atenção! Espaço em desconstrução!

Este manual foi elaborado com o objetivo de promover um ambiente de equidade, respeito e cooperação, onde possamos aprender sobre nossas diferenças e combater preconceitos que, muitas vezes, surgem de forma inadvertida em nossa atividade profissional.

Acreditamos no nosso papel de informar e formar profissionais para um novo mercado, impactando não apenas nosso meio, mas também a relação com contratantes, artistas, professores e público. Neste manual, você encontrará orientações para desconstruir o vocabulário e identificar palavras ou expressões racistas, capacitistas ou LGBTQIAPN+fóbicas, que devem ser evitadas em qualquer contexto.

Inovar é olhar para o futuro e dar o primeiro passo rumo à mudança. É nesse sentido que trazemos este manual até você: acreditamos que a transformação do nosso ambiente começa a partir da mudança do seu olhar. Com informação correta sobre como nos relacionar com colegas e pessoas de diferentes experiências, podemos melhorar as condições e relações de trabalho, além de incluir aquelas pessoas que antes não se sentiam confortáveis em ocupar estes espaços, algo que valorizamos profundamente.

Reconhecemos que a desconstrução é um processo contínuo e gradual. Por isso, encorajamos a leitura atenta, a escuta ativa e a disposição para aprender e corrigir nossos próprios erros. Somos todes estudantes neste laboratório de experiências, onde a primeira lição é o respeito, e a segunda, a defesa dos direitos de todes, por todes e para todes.

Boa leitura!

Equipe Elaboradora

Alê Capone
Ana Luiza Aguiar
Idiane Torres
Mar Nóbrega
Miccael Grandis
Miguel Ribeiro
Moara Barbosa
Paula Daniela

SUMÁRIO

1. Acessibilidade Atitudinal 2
2. Combate ao Racismo 5
3. Respeito à Diversidade LGBTQIAPN+ 7
4. Respeito à Diversidade Religiosa 9
5. Combate ao Capacitismo 11

1. Acessibilidade Atitudinal

A acessibilidade atitudinal é a eliminação de preconceitos, estigmas e barreiras comportamentais que barram a inclusão de pessoas com deficiência. Ela se apoia na empatia, na conscientização e na mudança de atitude. Afinal, de nada adianta ter rampas e sistemas acessíveis se o comportamento das pessoas continuar excluindo; por isso, ela é a base para o sucesso de todas as outras formas de acessibilidade.

1.1 Convivência com Pessoas com Deficiência

Pessoas Surdas ou Ensurdecidas

- Utilize aplicativos de Libras como o Hand Talk ou escreva para facilitar a comunicação.
- Ao falar, fique de frente para a pessoa e não altere o tom de voz.
- Pergunte se a pessoa usa Libras como primeira língua ou faz leitura labial.

Pessoas com deficiência Visual ou Cegas

- Apresente-se ou identifique-se para que a pessoa saiba com quem está falando. Se possível, descreva o local e pessoas presentes. Evite piadas ou comentários depreciativos sobre as próprias características físicas.
- Pergunte como pode ajudar.
- Caso necessite conduzi-la, ofereça o ombro ou cotovelo, posicione-se ao lado dela e descreva o trajeto e obstáculos, comunique o que está fazendo ou o que irá fazer.
- Para indicar uma cadeira, coloque a mão da pessoa no encosto da cadeira.
- Utilize normalmente, sem receio, palavras como “ver”, “olhar”, etc.
- Não brinque ou distraia o cão guia.
- Sempre avise quando for embora.

Pessoas com Deficiência Física

Usuários de cadeira de rodas ou equipamentos de locomoção:

- Sempre pergunte antes de ajudar.
- Não pegue e nem guie uma cadeira de rodas sem permissão prévia.
- Não use a cadeira de rodas como guarda volumes. Lembre-se que a cadeira de rodas é a extensão do corpo da pessoa que a utiliza.
- Fale de frente para a pessoa e, se a conversa for longa, sente-se para igualar altura.

Ao empurrar uma cadeira de rodas:

- Pergunte a pessoa como ela prefere ser conduzida para evitar acidentes.
- Sempre empurre com cuidado e calma. Observe os obstáculos.

Pessoas com Deficiência Intelectual e Psicossocial

- Fale sempre com a pessoa e não apenas com seu acompanhante.
- Não infantilize a pessoa, trate-a de acordo com a idade que aparenta
- Utilize comunicação objetiva e simples.
- Se necessário, repita a mensagem.
- Se não entender o que falaram, peça para repetir.

Pessoas do Espectro Autista e Neurodiversidades

- Use a comunicação nítida e direta.
- Não force interações e/ou diálogos.
- Tenha paciência e escute com atenção.
- Evite contato físico.
- Tenha menos expectativas, mais previsibilidade.

Controle de crises em pessoas autistas e neurodivergentes

Uma crise pode acontecer quando a pessoa vivencia uma sobrecarga sensorial, emocional ou situações que ultrapassam sua capacidade de lidar naquele momento. Não é desobediência, provocação ou falta de educação. É uma manifestação de sofrimento que precisa ser acolhida com respeito e segurança.

Como agir diante de uma crise

1. Mantenha a calma - Fale com voz tranquila, use frases curtas e evite gritos, cobranças ou excesso de perguntas.

2. Reduza os estímulos - Diminua barulhos, luzes e a circulação de pessoas. Ofereça um espaço tranquilo.

3. Respeite o espaço e a comunicação - Evite contato físico sem consentimento, não force contato visual e respeite a necessidade de silêncio ou afastamento.

4. Garanta a segurança - Afaste objetos ou pessoas em risco, sem colocar ninguém em perigo. Observe possíveis sinais de dor ou desconforto.

5. Acione apoio quando necessário - Em situações de risco de lesão grave, solicite apoio especializado.

6. Depois da crise, ofereça acolhimento, espaço e água, respeitando a vontade da pessoa. Evite julgamentos, preserve a privacidade dela e identifique formas de prevenir novas crises.

O que nunca fazer:

- Gritar, ameaçar, humilhar ou repreender.
- Cercar a pessoa ou aumentar os estímulos sem necessidade.
- Forçar contato físico, contato visual ou comunicação.
- Utilizar contenção como punição ou rotina.
- Realizar técnicas físicas improvisadas.
- Deixar a pessoa sem apoio e supervisão adequada em uma situação de risco.

1.2 Linguagem Neutra e Inclusiva

A linguagem inclusiva e neutra é uma forma de comunicação que busca evitar a exclusão de pessoas com base em seu gênero ou identidade de gênero. Ao adotar esta prática, contribuímos para a promoção da igualdade de gênero e para a criação de ambientes mais acolhedores e respeitosos para todes. É importante ter abertura ao diálogo e à prática constante, pois a linguagem inclusiva e neutra respeita a diversidade e garantir que todas as pessoas se sintam representadas e incluídas.

NÃO ECONOMIZE EM PESSOAS

A palavra “pessoa” será utilizada como nunca. Ela é perfeita pois se refere a qualquer ser humano, independentemente do gênero.

Exemplo: “Interessados devem enviar…” ➜ “Pessoas interessadas devem enviar…”

REPENSE SUAS PALAVRAS

Em uma linguagem inclusiva e neutra, é importante evitar palavras que possam excluir ou reforçar estereótipos de gênero.

Termos que reforcem estereótipos de gênero
➔ Em vez de termos como "homem/mulher de negócios", prefira "profissional de negócios".

Use pronomes neutros ou alternativos
➔ Em vez de usar "ele" ou "ela", use "a pessoa" ou pronomes neutros, como "elu".

Especifique os grupos
➔ Ao se referir a um grupo, utilize termos que incluam todos os gêneros, como "todas e todos" ou "todes".

Prefira termos genéricos
➔ Use palavras que se apliquem a todas as pessoas, como "pessoa" em vez de "homem" ou "mulher".

Atenção aos títulos e formas de tratamento
➔ Use termos neutros, como "Prezada" em vez de "Caro(a) Senhor(a)".

Respeite a identidade de gênero das pessoas
➔ Utilize os pronomes e termos com os quais a pessoa se identifica, mesmo que sejam diferentes dos tradicionais.

Tenha abertura ao diálogo
➔ Se não tiver certeza sobre como se referir a alguém, pergunte educadamente quais pronomes devem ser usados.

Pratique o uso da linguagem inclusiva
➔ Quanto mais praticar, mais natural se tornará usar linguagem neutra e inclusiva no dia a dia

2. Combate ao Racismo

Racismo estrutural é a formalização de um conjunto de práticas institucionais, históricas, culturais e interpessoais dentro de uma sociedade que frequentemente coloca um grupo social ou étnico em uma posição melhor para ter sucesso e ao mesmo tempo prejudica outros grupos de modo consistente e constante causando disparidades que se desenvolvem entre os grupos ao longo de um período de tempo. O racismo social também foi chamado de racismo estrutural, porque, segundo Carl E. James, a sociedade é estruturada de maneira a

excluir um número substancial de minorias da participação em instituições sociais. Por muito tempo imperceptível, essa forma de racismo tende a ser de tamanha dificuldade de percepção, tendo em vista um conjunto de práticas, hábitos, situações e falas enraizadas em nossa cultura, promovendo, direta ou indiretamente, segregação e preconceito racial.

DICAS IMPORTANTES

Eduque-se sobre o Racismo

➔ Leia livros e artigos, ouça podcasts, assista a documentários e consuma conteúdo sobre racismo e suas manifestações.

➔ Busque compreender a história e as experiências dos grupos raciais

Examine seus próprios preconceitos

➔ Esteja sempre com a mente aberta para reconhecer e questionar seus próprios preconceitos e estereótipos.

➔ Reflita sobre como suas ações e palavras podem afetar as pessoas de diferentes origens étnicas.

Pratique a empatia e a escuta ativa

➔ Ouça atentamente as experiências e perspectivas das pessoas de grupos raciais marginalizados, discriminados e alvo de racismo estrutural.

➔ Empatize com o que elas passam e reconheça a validade de seus sentimentos e experiências.

Evite linguagem e comportamentos discriminatórios

➔ Não use termos pejorativos ou estereotipados para se referir a pessoas de diferentes origens étnicas.

➔ Não faça piadas ou comentários que possam ser considerados ofensivos ou discriminatórios.

➔ Defenda políticas e práticas que promovam a igualdade de oportunidades para as pessoas.

➔ Participe de iniciativas que visem combater o racismo e promover a inclusão racial em sua comunidade.

Reconheça e corrija seus erros

➔ Esteja disponível para ouvir feedback sobre suas atitudes e comportamentos

➔ Comprometa-se a corrigir seus erros e a aprender com eles para evitar repeti-los no futuro.

Seja uma pessoa aliada ativa

➔ Apoie causas antirracistas e participe de movimentos que buscam promover a igualdade racial.

➔ Mantenha-se disponível para intervir e apoiar pessoas vítimas de discriminação racial.

Eduque outras pessoas
➔ Compartilhe seu conhecimento sobre o racismo e suas consequências com amigos, familiares e colegas.
➔ Mantenha-se disponível para dialogar e solucionar dúvidas sobre temas ligados ao racismo.

Reconheça a diversidade e a contribuição de todes
➔ Valorize a diversidade étnica e cultural em sua vida pessoal e profissional.
➔ Reconheça e celebre as contribuições de pessoas de diferentes origens étnicas para a sociedade.

Comprometa-se com a mudança
➔ Entenda que a luta contra o racismo é contínua e que é necessário um compromisso constante com a mudança.
➔ Mantenha-se disponível para se educar, ouvir e agir em prol de um mundo mais justo e igualitário para todas as pessoas.

Na dúvida, PERGUNTE.

Mais informações:

Terra | 40 Expressões Racistas para Excluir do Vocabulário

3. Respeito à Diversidade LGBTQIAPN+

LGBTfobia engloba várias formas de agressão contra pessoas LGBTQIAPN+, incluindo agressões verbais, físicas e psicológicas. Contrariando a ideia de que a LGBTfobia se resume a violência explícita, muitas vezes ela está enraizada em comportamentos sociais, na educação das crianças e em atitudes cotidianas, podendo passar despercebida e se perpetuar de geração em geração.

Os discursos LGBTfóbicos são agressivos porque são poderosos. Conviver com xingamentos, opressões e repressões pode gerar traumas psicológicos, como fobia social, baixa autoestima, auto-ódio, depressão e ansiedade. Além disso, esses discursos sustentam preconceitos na sociedade, formando pessoas que podem praticar injúria, exclusão social e até violência física e homicídios contra a comunidade LGBTQIAPN+.

DICAS IMPORTANTES

Respeito à identidade de gênero e orientação sexual

➔ Use os pronomes corretos e respeite a forma como pessoas LGBTQIAPN+ se identificam. Se tiver dúvida, pergunte educadamente quais pronomes devem ser usados.

➔ Não faça comentários ofensivos sobre orientação sexual ou identidade de gênero de qualquer pessoa.

Desconstrução de estereótipos e preconceitos

➔ Não presuma sexualidade ou identidade de gênero de todes com base em estereótipos.

➔ Reconheça e celebre a diversidade sexual e de gênero de todes.

Promoção da inclusão e igualdade

➔ Apoie leis e políticas que protejam os direitos de pessoas LGBTQIAPN+.

➔ Crie um ambiente seguro e acolhedor para todes, independentemente de orientação sexual ou identidade de gênero.

Educação e sensibilização

➔ Busque informações sobre questões LGBTQIAPN+ e mantenha-se à disposição para aprender e ampliar sua perspectiva.

➔ Participe de eventos e atividades que promovam diversidade sexual e de gênero.

Seja pessoa aliada

➔ Defenda direitos de pessoas LGBTQIAPN+ e intervenha em situações de discriminação.

➔ Ouça e apoie pessoas LGBTQIAPN+ em suas lutas e desafios.

Combate à LGBTQIAPN+fobia

➔ Denuncie casos de discriminação e violência contra pessoas LGBTQIAPN+.

➔ Mantenha-se vigilante quanto a discursos de ódio e contribua para promover respeito e inclusão.

Aprendizado contínuo

➔ Errou em alguma fala ou ofendeu sem querer? Corrija, peça desculpas e pergunte a melhor forma de se expressar.

TODAS AS PESSOAS PODEM MUDAR E APRENDER

Apesar de pessoas LGBTQIAPN+ existirem desde sempre, a visibilidade dessa pauta é relativamente recente. Por isso, é natural que muitas pessoas que não fazem parte da comunidade LGBTQIAPN+ ainda não saibam como agir de forma anti-LGBTfóbica. O importante é estar disponível para aprender e a melhorar. Errou em alguma fala? Ofendeu sem querer? Chamou uma mulher trans de “ele”? Corrija, peça desculpas e pergunte a melhor forma de se expressar.

Mais informações: LGBTfobia na ponta da língua: 15 frases preconceituosas

4. Respeito à Diversidade Religiosa

Constituição brasileira - Art. 5º, inciso VI:
“É inviolável a liberdade de consciência e de crença, sendo assegurado o livre exercício dos cultos religiosos e garantida, na forma da lei, a proteção aos locais de culto e suas liturgias.”

Como se dá a intolerância religiosa?
A intolerância religiosa pode se manifestar de diversas formas e em diferentes níveis, afetando as pessoas religiosas desde a infância até a vida adulta. Essas situações podem incluir bullying, negação de benefícios e direitos, tortura, confisco de bens e até mesmo violência que pode levar à morte de membros de determinados grupos religiosos.

Apesar de o Brasil ser um Estado Laico, onde se espera que haja neutralidade em relação à religião, a intolerância religiosa ainda é um problema significativo no país. Em 2014, por exemplo, foram registradas 150 denúncias de intolerância religiosa no Disque 100. Esse número aumentou em 300% na Bahia em 2016 em comparação com 2015, com a maioria das vítimas sendo seguidores de religiões de matriz africana, como o candomblé e a umbanda. É importante destacar que ateus, ou seja, pessoas que não têm crenças religiosas, também podem ser alvo de intolerância religiosa.

Mais informações: Intolerância Religiosa | Politize!

DICAS IMPORTANTES

Respeito à diversidade religiosa

➔ Reconheça e respeite crenças e práticas religiosas diversas.

➔ Evite generalizações e estereótipos sobre qualquer religião ou grupo religioso.

Diálogo e compreensão

➔ Esteja disponível para o diálogo e a compreensão de diferentes perspectivas religiosas.

➔ Busque aprender sobre outras religiões para promover respeito mútuo e convivência pacífica.

Evite julgamentos e discriminação

➔ Não julgue ou discrimine pessoas com base em crenças religiosas.

➔ Respeite o direito de praticarem religião livremente, desde que não prejudiquem direitos de outras pessoas.

Promova paz e tolerância

➔ Contribua para a paz e tolerância entre pessoas de diferentes religiões.

➔ Não use religião para justificar violência ou intolerância.

Consciência dos próprios preconceitos

➔ Atente-se a preconceitos e estereótipos religiosos e busque corrigi-los com empatia.

Respeito aos espaços religiosos:

➔ Respeite locais de culto e práticas religiosas, mesmo que não concorde.

➔ Evite comentários desrespeitosos ou provocativos sobre símbolos religiosos.

Educação e sensibilização:

➔ Busque aprender sobre diversidade religiosa por meio de livros, podcasts, cursos e experiências interculturais.

➔ Esteja com a mente aberta a desafiar suas próprias crenças e a aprender com as experiências de outras pessoas.

Prática do respeito e da empatia:

➔ Pratique o respeito e a empatia em suas interações com pessoas de diferentes religiões.

➔ Lembre-se de que o respeito mútuo é essencial para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.

5. Combate ao Capacitismo

O que é capacitismo e por que todas as pessoas deveriam saber?

Capacitismo é a discriminação ou preconceito contra pessoas com deficiência, baseado na ideia de que seriam inferiores ou menos capazes. Ele se expressa em atitudes, comportamentos e estruturas sociais que geram exclusão, barreiras de acesso e falta de oportunidades, impactando profundamente a vida de milhões de pessoas em todo o mundo. Reconhecer que a exclusão não está na deficiência em si, mas nas barreiras impostas pela sociedade, é um passo essencial para compreender a gravidade dessa forma de opressão.

Conscientizar-se sobre o capacitismo é fundamental para promover inclusão, igualdade e respeito. Isso envolve refletir sobre nossos próprios preconceitos e práticas, muitas vezes reproduzidas sem perceber, e assumir o compromisso de transformá-los. Somente assim será possível construir uma sociedade mais justa, acessível e verdadeiramente inclusiva, onde a diversidade humana seja reconhecida e valorizada em sua plenitude.

Leia mais em: O que é capacitismo e por que todos deveriam saber | Guia do Estudante

DICAS IMPORTANTES

Educação e sensibilização

➔ Busque informações precisas sobre diferentes tipos de deficiência.

➔ Ouça experiências e perspectivas de pessoas com deficiência, respeitando suas histórias e desafios.

Linguagem e comunicação respeitosa

➔ Evite termos pejorativos e expressões depreciativas.

➔ Use linguagem que coloque a pessoa antes da deficiência: “pessoa com deficiência” em vez de “deficiente”.

Respeito à autonomia e dignidade

➔ Respeite a individualidade: Reconheça que cada pessoa com deficiência tem suas próprias habilidades, desejos e escolhas.

➔ Não infantilize: Trate as pessoas com deficiência com respeito e igualdade, sem tratá-las de forma condescendente ou infantil.

Acessibilidade e inclusão

➔ Promova a acessibilidade: Defenda a criação de ambientes e serviços acessíveis para pessoas com deficiência.

➔ Inclua ativamente: Inclua pessoas com deficiência em atividades sociais, profissionais e recreativas, garantindo que elas tenham acesso igualitário.

Combate aos estereótipos e discriminação

➔ Desafie estereótipos: Reconheça e desafie estereótipos prejudiciais sobre pessoas com deficiência.

➔ Seja uma pessoa aliada ativa: Defenda os direitos das pessoas com deficiência e denuncie situações de discriminação e exclusão.

Empatia e compreensão

➔ Pratique a empatia: Coloque-se no lugar da pessoa com deficiência, tentando entender seus desafios e perspectivas.

➔ Seja paciente e colaborativa: Esteja aberta para aprender com pessoas com deficiência e colaborar para encontrar soluções inclusivas.

Sensibilização e Educação Contínua:

➔ Sensibilize outros: Compartilhe informações sobre deficiência e capacitismo com amigos, familiares e colegas.

➔ Esteja disponível e com disposição para aprender e se adaptar às necessidades e preferências das pessoas com deficiência, promovendo uma cultura de inclusão e respeito.

Inclusão é muito mais do que uma rampa e um banheiro adaptado: é compromisso, respeito e responsabilidade, é garantir que todas as pessoas possam ocupar espaços com dignidade e participação plena!

2026 SEMANA DE INOVAÇÃO