

Entendendo as Deficiências e as Necessidades das Pessoas PCD.

Este livreto nasce com um propósito simples, mas poderoso: dar voz a quem, por muito tempo, precisou lutar para ser ouvido. Aqui, cada personagem representa uma realidade vivida por pessoas com deficiência. Mais do que explicar condições, eles compartilham experiências, desafios diários e, principalmente, suas necessidades — aquilo que muitas vezes passa despercebido por quem nunca precisou enfrentar essas barreiras. Não se trata apenas de informação. Trata-se de empatia. Ao conhecer cada história, você é convidado a enxergar além das limitações e perceber o potencial, a força e a humanidade presentes em cada pessoa. As demandas apresentadas aqui não são individuais — são coletivas. Elas falam de acessibilidade, respeito, oportunidades e inclusão de verdade. Este material é um chamado: para ouvir com atenção, compreender com sensibilidade e agir com responsabilidade. Porque incluir começa quando a gente entende. E transformar, começa quando a gente se importa..

Novo símbolo de acessibilidade: um marco para a inclusão!



A ONU aprovou uma importante mudança: o antigo símbolo, focado apenas em mobilidade reduzida, dá lugar a um novo ícone que representa TODAS as pessoas com deficiência — física, mental, intelectual ou sensorial.

Essa evolução representa:

- ✓ Inclusão real e abrangente
- ✓ Comunicação universal
- ✓ Combate ao capacitismo
- ✓ Valorização da diversidade
- ✓ Ambientes mais acessíveis e acolhedores

Obesidade mórbida

“Meu corpo tem uma condição que precisa de cuidado, não julgamento. Empatia também faz parte do tratamento.”

“Meu corpo carrega uma condição que vai além da aparência. Não é só sobre peso — é sobre saúde, história e desafios reais. Eu não preciso de julgamento, preciso de cuidado e acolhimento. Cada pessoa tem sua trajetória, e a minha merece respeito. Lutar contra isso já exige força todos os dias. Palavras machucam mais do que você imagina.

Empatia também faz parte do tratamento.

Quando você entende isso, você também inclui.”

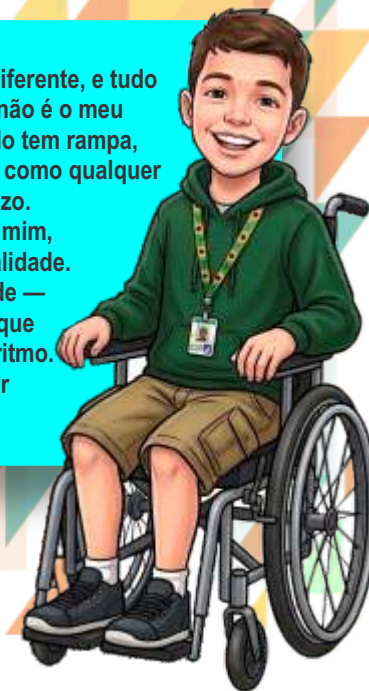


Deficiência física

“Eu perdi uma parte da minha perna, mas nunca perdi quem eu sou. A prótese que eu uso não me limita — ela me impulsiona a seguir. Cada passo meu carrega força, adaptação e coragem. Eu não preciso de pena, preciso de respeito e oportunidade. Ser uma mulher com deficiência é enfrentar desafios, mas também quebrar padrões todos os dias. Meu corpo mudou, mas minha capacidade continua inteira. Eu sigo em frente, com equilíbrio, dignidade e determinação. E quero viver em um mundo que caminhe junto comigo, não na minha frente nem atrás.”



“Eu me movimento de um jeito diferente, e tudo bem. O que realmente me limita não é o meu corpo é a falta de acesso. Quando tem rampa, respeito e oportunidade, eu sigo como qualquer pessoa. Eu estudo, sonho e realizo. Não preciso que sintam pena de mim, preciso que entendam minha realidade. A cadeira de rodas não me prende — ela me dá liberdade. O mundo é que ainda precisa acompanhar meu ritmo. Inclusão, pra mim, é poder ir e vir sem obstáculos.”



Nanismo

A estatura física não limita ninguém. O preconceito, sim.

“Eu nasci com uma estatura menor, mas isso nunca diminuiu meus sonhos. Desde cedo, aprendi a me adaptar a um mundo que quase nunca foi pensado pra mim. Nem sempre é sobre alcançar algo alto — às vezes é sobre ser respeitado no nível certo. Eu não sou diferente no que realmente importa: caráter, capacidade e vontade de vencer. O que mais cansa não são os obstáculos físicos, são os olhares e as piadas. Mas eu sigo, todos os dias, ocupando meu espaço com dignidade. Não preciso ser visto como exceção, e sim como parte da sociedade. Quando há respeito, a inclusão acontece de verdade. E quando isso acontece, eu não só participo — eu contribuo.”

“Eu não quero ser tratado como diferente, quero ser tratado como igual. Minha vida não é uma limitação, é uma adaptação constante. Quando você muda o olhar, você muda tudo ao meu redor. Inclusão de verdade é quando eu não preciso me explicar para ser respeitado.”



Deficiência Visual

“Eu não enxergo como você, mas isso não significa que eu não veja o mundo. Eu percebo, sinto, escuto e me conecto de outras formas.

Com autonomia e acessibilidade, eu faço tudo acontecer.

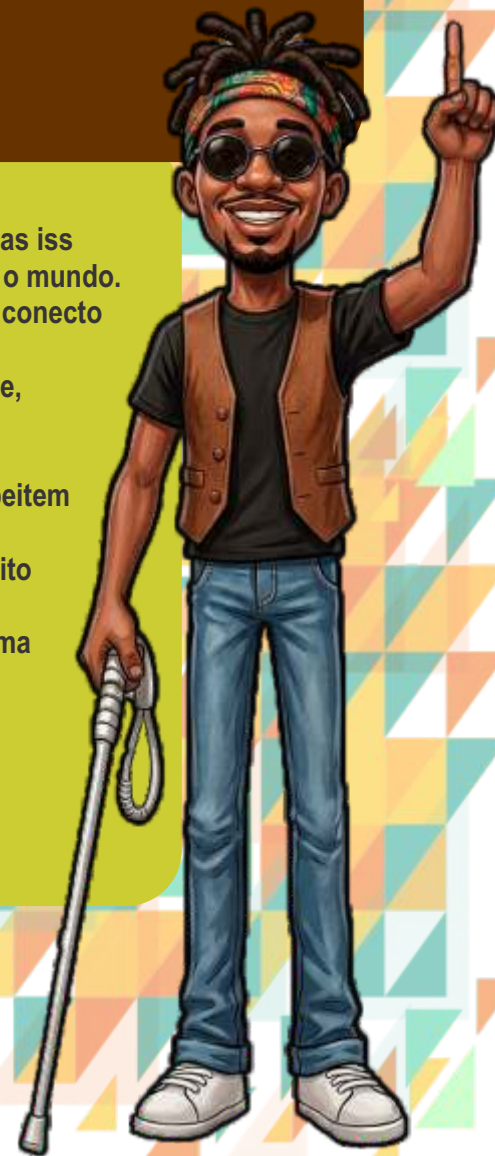
Não preciso que me guiem o tempo todo — preciso que respeitem minha independência.

Tecnologia, informação e respeito fazem toda diferença.

Ser cego não me define, é só uma característica minha.

O maior desafio não é a falta de visão, é a falta de inclusão.

Quando você entende isso, tudo muda.”



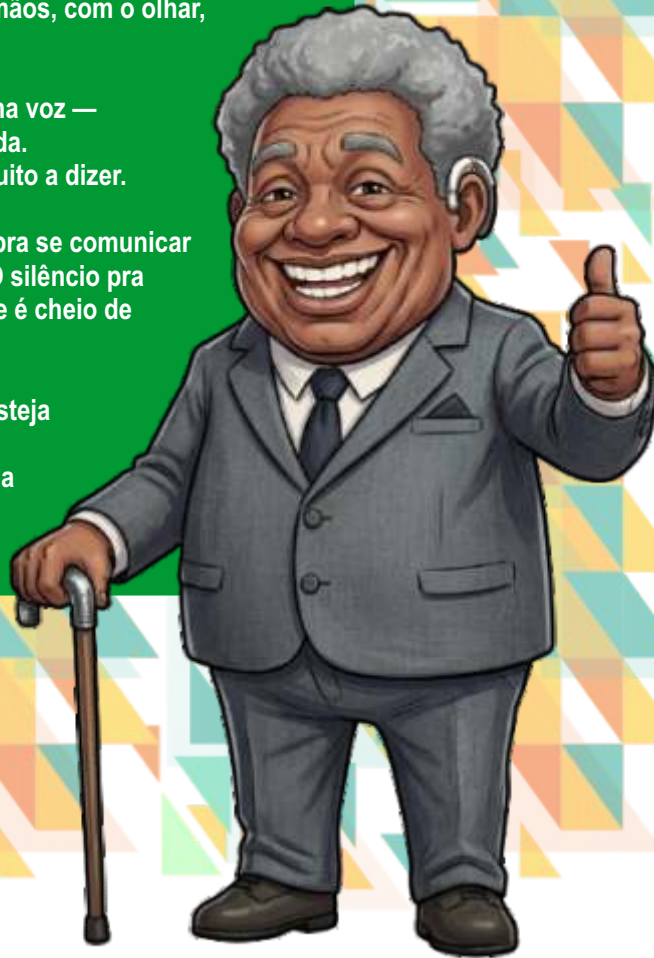
Deficiência Auditiva

“Eu posso não ouvir sua voz, mas isso não quer dizer que não posso me comunicar. Eu me expesso com as mãos, com o olhar, com a presença.

A Língua de Sinais é minha voz — e ela precisa ser respeitada. Não sou ‘mudo’, tenho muito a dizer.

Quando você se esforça pra se comunicar comigo, você me inclui. O silêncio pra mim nunca foi vazio — ele é cheio de significado.

Eu só preciso que você esteja disposto a me entender. Inclusão começa quando a comunicação acontece.”



Deficiência Múltipla

“Eu convivo com mais de uma deficiência, e isso traz desafios únicos. Mas também me fez desenvolver forças que você nem imagina. Cada dia é uma conquista construída com esforço e superação.

Eu preciso de apoio integrada, de um olhar completo sobre mim. Não sou limitada — sou múltipla.

Tenho habilidades, sentimentos e sonhos como qualquer pessoa. O que eu preciso é de oportunidade e acessibilidade. Quando isso existe, eu também avanço.”



Deficiências Intelectual

“Eu aprendo de um jeito diferente, no meu tempo. Isso não me faz menos capaz — só me faz único. Quando me dão oportunidade, eu mostro tudo que posso ser. Preciso de apoio, não de julgamento. Cada conquista minha tem valor, e cada passo é importante. Eu tenho sonhos, responsabilidades e vontade de crescer. Não me rotule pelo que você acha que eu não consigo fazer. Acredite no meu potencial — ele é maior do que você imagina.”



Deficiências ocultas

“Você pode olhar pra mim e achar que está tudo bem. Mas nem toda luta é visível. Eu posso sentir dores, ansiedade, limitações... mesmo sem demonstrar. O fato de você não ver, não significa que não exista. Muitas vezes, o preconceito vem justamente da dúvida. Eu não preciso provar nada pra ninguém. Preciso apenas de respeito e compreensão. Inclusão também é acreditar no que não se vê.”



TEA

(Transtorno de Espectro Autista)

“Meu jeito de ver o mundo pode parecer diferente pra você. Mas pra mim, ele faz todo sentido. Eu posso ter dificuldade com barulho, contato ou mudanças — e tudo bem.

Eu não sou fechado, só me comunico de outra forma. Quando você respeita meu tempo, eu me abro. Eu sinto tudo — às vezes até mais intensamente.

Não preciso ser ‘consertado’, preciso ser compreendido. Inclusão é me aceitar como eu sou, não como você espera que eu seja.”



TDAH

(Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade)

“Minha mente não para — ela cria, conecta, imagina o tempo todo. Às vezes eu me distraio, mas também consigo focar profundamente no que me interessa. Não é falta de esforço, é um jeito diferente de funcionar.

Quando me orientam, eu viro produtividade pura. Tenho energia, criatividade e ideias de sobra. O desafio é organizar tudo isso — e eu posso aprender.

Não me chame de preguiçoso, eu só preciso de direção. Com apoio, eu transformo meu ritmo em potência.”



TOD

(Transtorno Opositor Desafiador)



“Eu não sou ‘difícil’ como muitos pensam. Eu tenho dificuldade em lidar com regras, frustrações e emoções — e isso é real. Às vezes, eu reajo de forma intensa, mas não é falta de respeito, é dificuldade de controle. Dentro de mim, existe um conflito que nem sempre consigo explicar. Quando me rotulam, só piora. Quando me compreendem, tudo muda. Eu preciso de orientação, paciência e limites com respeito. Com apoio certo, eu aprendo a me expressar melhor e a evoluir. Eu não sou um problema — sou uma pessoa em desenvolvimento, buscando equilíbrio. E quando alguém acredita em mim, eu também começo a acreditar.”

Condições Associadas (fibromialgia, obesidade etc.)



“Eu convivo com uma condição que nem sempre é visível, mas é real todos os dias. Pode ser dor constante, cansaço extremo ou limitações que só eu sinto. Nem sempre meu corpo responde como eu gostaria, e isso exige força diária. Não é falta de esforço, nem descuido — é uma realidade que precisa ser compreendida. O que mais machuca, muitas vezes, não é a condição... é o julgamento. Eu não preciso provar nada pra ninguém, só preciso ser respeitado. Com acolhimento e cuidado, minha vida pode ser mais leve e digna. Inclusão também é reconhecer e respeitar aquilo que não se vê. Quando você entende isso, você não julga — você apoia.”