

IMPACTOS DO CAPACITISMO NO EMOCIONAL DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Autores: Meri-Terezinha Kuelkamp, Kauany Tomaz de Souza, Graziela Mackowiesky Brigido Bernardo e Daniela Ouriques Nunes.

Resumo: O artigo analisa os impactos do capacitismo no bem-estar emocional de pessoas com deficiência, destacando consequências psicológicas, barreiras sociais e estratégias de enfrentamento. A pesquisa reforça teorias de Oliver e Goffman sobre como estigma e barreiras sociais afetam identidade e saúde mental, evidenciando a urgência de intervenções psicológicas adaptadas e medidas estruturais que promovam inclusão social. O objetivo foi analisar os impactos do capacitismo no bem-estar emocional, explorando consequências psicológicas, barreiras sociais e estratégias de enfrentamento, refletindo sobre a construção de uma sociedade mais inclusiva. A pesquisa adotou abordagem qualitativa, com entrevistas semiestruturadas a sete participantes com diferentes deficiências. Os dados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo. Os resultados indicaram desafios significativos ligados à exclusão social, barreiras físicas e psicológicas, que afetam autoestima e geram transtornos emocionais, como ansiedade e depressão. A discriminação em contextos educacionais e de trabalho também se refletiu em problemas psicológicos e sociais. Entre as estratégias de enfrentamento, a busca por apoio psicológico foi apontada como eficaz para fortalecer a autoestima e combater o isolamento. Esses achados corroboram a literatura existente sobre os efeitos do capacitismo na saúde mental, destacando a relevância de políticas públicas inclusivas. O estudo reforça que o capacitismo gera sérios impactos emocionais em pessoas com deficiência, como baixa autoestima, ansiedade e depressão. As barreiras sociais e a exclusão são fatores determinantes. Conclui-se ser necessário revisar políticas públicas e adaptar intervenções psicológicas, promovendo inclusão social e bem-estar dessa população.

Palavras chave: Capacitismo. Deficiência. Estigma. Saúde mental. Inclusão.

1 Introdução

Capacitismo é um termo que se refere ao preconceito, discriminação e atitudes negativas em relação às pessoas com deficiência. Esse preconceito baseia-se na crença de que a deficiência é uma limitação inerente que impede uma pessoa de viver uma vida plena e produtiva. De acordo com a teoria social da deficiência, as barreiras mais importantes enfrentadas pelas pessoas com deficiência são as barreiras sociais, como a falta de

acessibilidade, o estigma e a exclusão. Estas barreiras levam à marginalização social e a sentimentos de inadequação e impotência (Oliver, 2013; Mantoan, 2017).

Baron (2023): A discriminação por capacitismo assume diferentes formas e pode ser dividida nas seguintes categorias:

- **Capacitismo médico:** Envolve ver a deficiência como uma patologia que deve ser corrigida e ver as pessoas com deficiência como “objetos de cuidados” e não como sujeitos com direitos;
- **Capacitismo recreativo:** Refere-se à utilização da deficiência como objeto de piadas e brincadeiras, muitas vezes reforçando o estigma negativo contra as pessoas com deficiência;
- **Capacitismo institucional:** Refere-se a práticas discriminatórias em instituições como escolas, empresas e outras organizações que tratam as pessoas com deficiência de forma desigual ou excluem essas pessoas dos processos de integração.

2 Desenvolvimento

2.1 Impactos Psicológicos do Capacitismo

Shakespeare (2014): Os efeitos emocionais do capacitismo são profundos e variados. A discriminação social traz uma série de consequências psicológicas que impactam diretamente na qualidade de vida das pessoas com deficiência. Dentre os principais efeitos, podemos destacar:

- **Baixa autoestima:** O capacitismo perpetua a noção de que pessoas com deficiência são inferiores. Isso pode resultar em uma autoestima negativa e em sentimentos de inadequação;
- **Ansiedade e depressão:** O estigma e a exclusão social elevam os níveis de ansiedade e estresse. A sensação constante de estar sendo julgado ou rejeitado pode levar ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão;
- **Isolamento social:** Frequentemente, as pessoas com deficiência se veem isoladas socialmente, seja por receio de serem estigmatizadas, seja pela escassez de oportunidades para interação. Isso resulta em uma vida social limitada, intensificando a sensação de solidão e desamparo;
- **Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT):** Algumas pessoas com deficiência podem passar por experiências de discriminação tão severas que

acabam apresentando sintomas de TEPT, incluindo episódios de flashbacks e um estado de hipervigilância.

2.2 Teorias Relacionadas

A teoria social da deficiência, desenvolvida por Michael Oliver, é uma das principais abordagens para compreender os efeitos do capacitismo. Essa teoria defende que a deficiência não deve ser vista como uma característica individual, mas como uma construção social que se manifesta quando a sociedade não se adapta às necessidades de pessoas com deficiência (Oliver, 2013; Mantoan, 2017).

Erving Goffman, em sua análise sobre o estigma, oferece uma visão importante sobre a maneira como a sociedade marginaliza determinados grupos. Ele explica de que forma o estigma influencia a identidade das pessoas, levando a graves consequências emocionais e psicológicas (Goffman, 2016).

2.3 Estudo de Casos e Pesquisas Relacionadas

Uma série de estudos e publicações empíricas têm evidenciado a conexão entre capacitismo e saúde mental. Por exemplo, uma das obras de Christian Dunker (2021) revelou que pessoas com deficiências, especialmente aqueles com deficiências visíveis, enfrentam taxas mais elevadas de depressão e ansiedade em comparação com pessoas sem deficiência. Além disso, um estudo realizado por Finkelstein (2001) constatou que a internalização do capacitismo pode fazer com que pessoas com deficiência se afastem de suas metas e aceitem uma vida de marginalização.

2.4 Objetivos e justificativas

Estudar esses impactos pode fornecer subsídios para a criação de intervenções psicológicas, sociais e educacionais mais eficazes, além de contribuir para a promoção da inclusão social. O objetivo deste artigo é analisar os impactos do capacitismo no bem-estar emocional de pessoas com deficiência, explorando as consequências psicológicas, as barreiras sociais e as estratégias de enfrentamento utilizadas por essas pessoas. Busca-se, ainda, oferecer uma reflexão crítica sobre as implicações do capacitismo para a construção de uma sociedade mais inclusiva.

2.5 Metodologia

2.5.1 Tipo de Pesquisa

Este trabalho adota uma abordagem qualitativa de pesquisa de campo, centrado-se em entrevistas semiestruturadas com pessoas com deficiência. A investigação também contempla uma análise de documentos, incluindo estudos de caso e a literatura existente sobre o assunto.

2.5.2 População e Amostra

A população-alvo é composta por pessoas com deficiência de várias idades e tipos de deficiência (física, intelectual e sensorial). A amostra será formada por 7 participantes, todos frequentam o CAESP/APAE do município de São Ludgero, com idade entre 17 e 45 anos e foram escolhidos visando assegurar a diversidade de experiências e contextos.

2.5.3 Instrumentos de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, que foram desenvolvidas através da literatura prévia de Vic Finkelstein(2001, 2007), Christian Dunker (2021), Ivan Baron (2023), Mike Oliver (2013), Erving Goffman (2008), Tom Shakespeare (2014) e Maria Teresa Égler Mantoan (2017), para explorar experiências pessoais relacionadas ao capacitismo. Complementarmente a isto foi realizado um levantamento documental sobre estudos pertinentes ao tema. As perguntas incluíram temas como experiências de discriminação (“Você já se sentiu discriminado(a) por causa da sua deficiência? Se sim, poderia compartilhar um exemplo específico?”), impactos emocionais (“Quais emoções você costuma sentir ao enfrentar atitudes capacitistas?”) e estratégias de enfrentamento (“Que estratégias você utiliza para lidar com o capacitismo no dia a dia?”) (Apêndice A).

Tabela 1: Dados Coletados

Entrevistado (a): RW	Idade: 41	Tipo de Deficiência: Síndrome de Down
Impactos emocionais: Depressão e ansiedade		
Estratégias de enfrentamento: Terapia psicológica, envolvimento em grupos de apoio e ativismo		
Outros comentários: Necessidade de mais oportunidades em áreas comunitárias.		
Entrevistado (a): LFD	Idade: 35	Tipo de Deficiência: Deficiência intelectual moderada.
Impactos emocionais: Frustração, medo de exclusão, isolamento social e depressão.		
Estratégias de enfrentamento: Terapia psicológica, atividades recreativas, envolvimento em grupos de apoio.		
Outros comentários: Maior visibilidade da sobre o capacitismo para conscientização		
Entrevistado (a): CV	Idade: 44	Tipo de Deficiência: Deficiência intelectual e outros transtornos mentais devido a disfunção cerebral e doença física.
Impactos emocionais: Frustração e estigmatização.		
Estratégias de enfrentamento: Terapia psicológica e envolvimento em grupos de apoio.		
Outros comentários: Maior acessibilidade para viabilizar maior independência.		
Entrevistado (a): EM	Idade: 42	Tipo de Deficiência: Deficiência intelectual leve, paralisia cerebral diplérgica espática.
Impactos emocionais: Frustração, medo de exclusão e depressão.		
Estratégias de enfrentamento: Terapia psicológica e envolvimento em grupos de apoio.		
Outros comentários: Maior acessibilidade para viabilizar maior independência.		
Entrevistado (a): JVSS	Idade: 17	Tipo de Deficiência: Deficiência intelectual leve.

Impactos emocionais: Frustração, medo de exclusão e depressão.		
Estratégias de enfrentamento: Atividades recreativas e envolvimento em grupos de apoio.		
Outros comentários: Criação de leis que protejam as pessoas com deficiência do capacitismo.		
Entrevistado (a): GWS	Idade: 17	Tipo de Deficiência: Deficiência intelectual leve, TDAH e perda de audição ototóxica.
Impactos emocionais: Frustração e estigmatização.		
Estratégias de enfrentamento: Atividades recreativas e envolvimento em grupos de apoio.		
Outros comentários: Criação de mais leis que protejam as pessoas com deficiência e mais respeito ao próximo.		
Entrevistado (a): MBLA	Idade: 19	Tipo de Deficiência: Deficiência intelectual leve.
Impactos emocionais: Frustração, estigmatização e ansiedade.		
Estratégias de enfrentamento: Atividades recreativas e envolvimento em grupos de apoio.		
Outros comentários: Mais respeito e acolhimento á todos.		

Fonte: Dos autores, 2024.

Legenda:

- **Tipo de Deficiência:** Deficiência motora, auditiva, visual, intelectual, etc;
- **Impacto Emocional Relatado:** Descrição das emoções ou condições psicológicas resultantes do capacitismo;
- **Estratégias de Enfrentamento:** Métodos usados para lidar com os impactos emocionais do capacitismo;
- **Outros Comentários:** Observações adicionais dos participantes sobre suas experiências.

2.5.4 Análise de Dados

A avaliação dos dados foi feita utilizando a técnica de análise de conteúdo através de entrevistas que após a coleta os dados foram analisados em planilha, a qual possibilitou a identificação de padrões e temas recorrentes nas respostas dos participantes. A comparação com a literatura existente auxiliou na contextualização dos resultados.

2.6 Resultados e discussões

As informações obtidas nas entrevistas indicaram que a maioria dos entrevistados enfrenta desafios relacionados à exclusão social e a barreiras físicas, além de expressarem sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Alguns participantes compartilharam vivências de discriminação em escolas e no ambiente social, o que contribuiu para o surgimento de transtornos emocionais, como ansiedade e depressão.

Os achados deste estudo reforçam os resultados de pesquisas anteriores que identificam o capacitismo como um fator relevante no surgimento de problemas emocionais em pessoas com deficiência. As teorias de Goffman e Finkelstein são algumas das pesquisas que evidenciam como a marginalização social impacta diretamente sua saúde mental.

Diversos participantes relataram que, mesmo diante das dificuldades, encontram maneiras de enfrentar os desafios, alguns sendo a realização de atividades recreativas, a participação em grupos de apoio e o ativismo, para lidar com os efeitos emocionais do capacitismo. Essas abordagens foram reconhecidas como eficazes em pesquisas anteriores para fortalecer a autoestima e promover a inclusão social.

O capacitismo exerce uma influência profunda e complexa sobre a saúde emocional das pessoas com deficiência. A discriminação relatada pelos participantes vai além de casos isolados e se manifesta em aspectos cotidianos da vida em sociedade, como o acesso a serviços públicos, o reconhecimento no ambiente de trabalho e as dinâmicas familiares. Esses relatos confirmam a literatura existente, como apontado por Goffman (2008) e Oliver (2013), que destacam o impacto do estigma e das barreiras sociais na construção da identidade e no bem-estar emocional das pessoas com deficiência.

Os participantes compartilharam experiências de exclusão social e discriminação. Por exemplo, RW relatou ser transferida de escola devido à discriminação por parte das professoras, o que gerou ansiedade e depressão. Esses efeitos emocionais estão alinhados com as observações de Shakespeare (2014), que destacou a relação entre o estigma capacitista e transtornos psicológicos. Além disso, LD mencionou o impacto do bullying na escola, levando a sentimentos de raiva e baixa confiança. Essa experiência reforça a

necessidade de intervenções precoces em contextos educacionais, como sugerido por Dunker (2021).

Outro ponto importante é a forma como o capacitismo afeta a autoestima e as estratégias de enfrentamento. Muitos participantes indicaram que grupos de apoio, como os da APAE, e atividades terapêuticas foram cruciais para lidar com os desafios emocionais. Por exemplo, CV destacou como a participação nesses grupos o ajudou a "reaprender a viver". Essa abordagem é corroborada por Finkelstein (2001), que enfatiza a importância de soluções comunitárias e inclusivas para mitigar os impactos do capacitismo.

Ainda que alguns participantes, como MB, tenham desenvolvido estratégias individuais para enfrentar as adversidades, o impacto do capacitismo é amplificado pela falta de inclusão estrutural. A implementação de políticas públicas voltadas para a acessibilidade em espaços educacionais e de trabalho, como a Lei Brasileira de Inclusão (LBI), pode mitigar esses impactos, criando ambientes mais acolhedores e equitativos. EM, por exemplo, relatou dificuldades significativas em acessar espaços devido à falta de acessibilidade, o que intensificou suas experiências de exclusão. Essas questões reforçam a necessidade de políticas públicas que assegurem o acesso a ambientes inclusivos e respeitem os direitos das pessoas com deficiência.

Por fim, os relatos também evidenciam a urgência de campanhas de sensibilização e legislações mais rigorosas contra o capacitismo. Muitos participantes sugeriram a criação de leis para combater a discriminação, como mencionado por JVSS e GS. Essas iniciativas poderiam complementar o trabalho de conscientização social e promover uma sociedade mais inclusiva.

3 Considerações Finais

Este estudo evidenciou que o capacitismo tem consequências emocionais graves para as pessoas com deficiência, manifestando-se em baixa autoestima, ansiedade e depressão. As barreiras sociais, como a exclusão e a falta de acessibilidade, agravam esses problemas. Os participantes também destacaram a importância de intervenções psicológicas, grupos de apoio e campanhas de sensibilização para lidar com os desafios impostos pelo capacitismo. Esses resultados corroboram as teorias de Goffman e Oliver sobre a influência das barreiras sociais no bem-estar emocional das pessoas com deficiência.

A maior restrição desta pesquisa é o tamanho reduzido da amostra e a sua limitação a uma área geográfica específica. Estratégias futuras poderiam incluir o uso de entrevistas online para alcançar participantes de regiões diversas, bem como maior divulgação em redes sociais e instituições que trabalham com pessoas com deficiência. Investigar regiões urbanas e rurais, com diferentes contextos socioeconômicos e culturais, poderia enriquecer os dados

e oferecer uma compreensão mais diversa. Embora os dados qualitativos tenham fornecido informações valiosas, uma amostra maior e mais diversificada poderia oferecer uma compreensão mais abrangente dos impactos do capacitismo.

Trabalhos futuros devem analisar a intersecção entre capacitismo e outras formas de discriminação, como racismo, xenofobia, etarismo e sexismo, explorando, por exemplo, como mulheres com deficiência enfrentam preconceitos interseccionais. Além disso, é importante investigar como a inclusão digital e a acessibilidade afetam a saúde mental das pessoas com deficiência. Estudos longitudinais poderiam explorar o impacto de políticas públicas inclusivas na melhoria do bem-estar emocional dessa população.

A adoção de abordagens interdisciplinares e a ampliação das iniciativas de conscientização social são passos essenciais para a construção de uma sociedade mais inclusiva e equitativa para todos.

Referências

BARON, Ivan. *Guia anticapacitista*. 2023. Disponível em: <https://pdfcoffee.com/guia-anticapacitista-por-ivan-baron-pdf-free.html>. Acesso em: 6 set. 2025.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2011.

DUNKER, Christian. *Uma biografia da depressão*. São Paulo: Paidós; Editora Planeta, 2021. Disponível em: <https://www.planetadelivros.com.br/livro-uma-biografia-da-depressao/330565>. Acesso em: 6 set. 2025.

FINKELSTEIN, Vic. *The 'Social Model of Disability' and the Disability Movement*. 2007. Disponível em: <https://disability-studies.leeds.ac.uk/wp-content/uploads/sites/40/library/finkelstein-The-Social-Model-of-Disability-and-the-Disability-Movement.pdf>. Acesso em: 6 set. 2025.

GOFFMAN, Erving. *Estigma: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada*. 4. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2008.

MANTOAN, Maria Teresa Égler. *A inclusão escolar: o que é? por quê? como fazer?* São Paulo: Summus, 2017.

OLIVER, Michael. *The social model of disability: thirty years on*. *Disability & Society*, v. 28, n. 7, p. 1024–1026, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1080/09687599.2013.818773>.

SHAKESPEARE, Tom. *Disability rights and wrongs revisited*. 2. ed. London: Routledge, 2014. Disponível em: <https://www.routledge.com/Disability-Rights-and-Wrongs-Revisited/Shakespeare/p/book/9780415527613>. Acesso em: 6 set. 2025.

Apêndices

Apêndice A: Roteiro da Entrevista Semiestruturada

Objetivo: Coletar dados qualitativos sobre as experiências de pessoas com deficiência relacionadas ao capacitismo e seus impactos emocionais.

Introdução da Entrevista:

- Agradeça ao participante pela participação e explique o objetivo da entrevista;
- Informe que os dados coletados serão confidenciais e utilizados apenas para fins de pesquisa.

Roteiro de Perguntas:

1. Experiências de Discriminação

- Você já se sentiu discriminado(a) por causa da sua deficiência? Se sim, poderia compartilhar um exemplo específico?
- Como você reagiu quando percebeu atitudes capacitistas em seu ambiente social, como no trabalho ou na escola?

2. Impactos Emocionais

- Quais emoções você costuma sentir quando se depara com atitudes discriminatórias ou capacitistas?
- Você já desenvolveu algum transtorno emocional ou psicológico devido a essas experiências? (ex: ansiedade, depressão)
- Como o capacitismo afetou sua autoestima e confiança em si mesmo(a)?

3. Estratégias de Enfrentamento

- Que estratégias você utiliza para lidar com o capacitismo no seu dia a dia?
- Já procurou ajuda de grupos de apoio ou profissionais para enfrentar esses desafios emocionais? Como foi essa experiência?

4. Expectativas sobre Inclusão Social

- O que você acredita que pode ser feito para melhorar a inclusão das pessoas com deficiência na sociedade?

- Que mudanças você gostaria de ver no seu ambiente social ou no tratamento das pessoas com deficiência?

Encerramento da Entrevista:

- Agradeça novamente pela participação;
- Ofereça um espaço para que o participante adicione qualquer comentário adicional ou observe algo que não tenha sido abordado.

Apêndice B: Tabela de Dados Coletados

Entrevistado (a):	Idade:	Tipo de Deficiência:
Impactos emocionais:		
Estratégias de enfrentamento:		
Outros comentários:		

Legenda:

- **Tipo de Deficiência:** Deficiência motora, auditiva, visual, intelectual, etc;
- **Impacto Emocional Relatado:** Descrição das emoções ou condições psicológicas resultantes do capacitismo;
- **Estratégias de Enfrentamento:** Métodos usados para lidar com os impactos emocionais do capacitismo;
- **Outros Comentários:** Observações adicionais dos participantes sobre suas experiências ou medidas que acham necessárias.