

## **APRESENTAÇÃO**

O **Guia Anticapacitista de Boas Práticas Digitais** é uma iniciativa do Projeto **Tecendo Redes Inclusivass Anticapacitistas**, desenvolvido pelo **Movimento Feminista Inclusivass do Rio Grande do Sul**, com apoio do **Fundo ELAS+**. Desde 2016 este Fundo fortalece o protagonismo das mulheres e meninas com deficiência no RS e no Brasil, garantindo a defesa e a visibilidade dos seus direitos humanos. Reconhecemos também as parcerias que se somaram a esta caminhada, tecendo redes de resistência e solidariedade.

Este guia nasce do compromisso feminista e interseccional de formar, conscientizar e ampliar o conhecimento sobre capacitismo digital e violência de gênero online, ao mesmo tempo em que promove a inclusão digital das mulheres com deficiência. Busca também busca desconstruir terminologias capacitistas e trazer à tona o protagonismo histórico das mulheres com deficiência na luta pelos direitos das pessoas com deficiência, muitas vezes invisibilizadas nas narrativas sociais.

Mais do que sensibilizar, o guia assume um papel transformador, de fortalecimento e de produção de conhecimento e formação para a sociedade acerca dos temas que apresenta:

- fortalecer a autonomia digital das mulheres com deficiência, garantindo voz e poder de decisão sobre sua presença online;
- orientar sobre como identificar, enfrentar e denunciar violências digitais de gênero;
- oferecer estratégias de autocuidado, proteção coletiva e segurança digital para que nenhuma mulher seja silenciada na internet.

O projeto se estrutura em três eixos de ação:

1. **Construção coletiva** de um Guia de Boas Práticas Digitais, acessível, inclusivo e feminista;
2. **Realização de campanhas** de conscientização sobre capacitismo digital e violências de gênero mediadas pela tecnologia;
3. **Promoção de formações acessíveis** que garantam conhecimento crítico sobre segurança e direitos digitais.

Este trabalho nasce da escuta ativa das mulheres com deficiência, que hoje buscam por um espaço digital **anticapacitista e feminista**, afirmando-se como protagonistas da luta por uma internet mais justa. Ao compartilhar suas experiências, denunciam o capacitismo digital, reivindicam acessibilidade, dignidade e respeito e inscrevem sua voz na memória coletiva das lutas sociais, agendas digitais e nas políticas públicas.

O guia é, portanto, uma **ferramenta política e de resistência**, construída de forma coletiva, feminista e interseccional, que afirma: a internet deve ser um espaço de todas nós inclusivo, acessível, seguro e livre de violências.

Boa leitura!

(Página 4)

## INTRODUÇÃO

Este Guia é inovador no Brasil ao abordar, de forma integrada, dois temas ainda pouco explorados: a **violência digital de gênero** e o **capacitismo digital**. Nosso objetivo é explicar o que são essas violências, como se manifestam, se cruzam e impactam profundamente a vida das mulheres com deficiência e mulheres com deficiência LBTs.

Em 2022, segundo o Censo do IBGE, entre as 198,3 milhões de pessoas com dois anos ou mais de idade no país, 14,4 milhões (ou 7,3%) eram pessoas com deficiência. O número de mulheres com deficiência (8,3 milhões) superava o de homens nessa condição (6,1 milhões).

A violência digital de gênero inclui assédio online, perseguição virtual (*stalking*), vazamento de imagens íntimas, discurso de ódio, insultos, humilhações e silenciamento. De acordo com o Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2023), 8,5 milhões de mulheres sofreram *stalking* no último ano e 1,5 milhão tiveram fotos ou vídeos íntimos vazados sem consentimento.

Essas práticas não são isoladas: fazem parte de um sistema sustentado por estruturas **patriarcais, machistas e capacitistas**. O capacitismo digital se expressa tanto na falta de acessibilidade em sites e aplicativos quanto em discursos que desvalorizam e silenciam pessoas com deficiência.

Embora existam legislações importantes como a **Lei Carolina Dieckmann (2012)** e a **Lei Brasileira de Inclusão (2015)**, ainda persistem lacunas. A internet segue marcada pela ausência de regulação eficaz, pela disseminação de *fake news* e pelo aumento dos crimes de ódio online.

Os impactos são concretos: medo, isolamento, adoecimento mental e dificuldade de acesso à informação, à justiça e às redes de apoio. Muitas mulheres sequer reconhecem que são vítimas de violência ou sabem a quem recorrer.

Este Guia foi criado para mudar esse cenário. Nosso propósito é ampliar o conhecimento sobre essas violências, mostrar como afetam **mulheres com deficiência e LBTs** e oferecer caminhos para seu reconhecimento, denúncia e enfrentamento.

Como afirma **Rita Segato**: "*O patriarcado não é um acidente, é uma estrutura.*"

Reconhecer o capacitismo digital e a violência digital de gênero é um passo essencial para desmontar essas estruturas e construir uma internet mais justa, acessível e inclusiva para todas as pessoas.

(página 5)

## **UMA LONGA TRAJETÓRIA**

As mulheres com deficiência ao longo da história enfrentaram múltiplas opressões do patriarcado, como o machismo, e o capacitismo articulados. Em sua diversidade racial, de orientação sexual ou de idade, todas compartilham uma história atravessada pela invisibilidade social e política, mas também marcada por resistência. Ao longo do tempo, têm protagonizado lutas coletivas que reivindicam o direito de existir plenamente, com autonomia, dignidade e participação em todos os espaços da vida social.

### **Linha do tempo de lutas e conquistas**

- Período antigo e medieval: as pessoas com deficiência eram vistas como objetos de caridade ou estigmatizadas como “incapazes” e “doentes”.
- Século XIX e início do XX: surgem instituições de ensino e reabilitação, ainda sob forte viés médico e assistencialista.
- Décadas de 1960 e 1970: movimentos começam a se organizar e nasce o modelo social da deficiência, que desloca a questão da limitação individual para as barreiras sociais.
- Décadas de 1980 e 1990: no Brasil e na América Latina, cresce a articulação política. A Constituição de 1988 reconhece os direitos das pessoas com deficiência. Surge a expressão “pessoas com deficiência”, substituindo termos discriminatórios.
- 2006: aprovação da Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (ONU), marco global de reconhecimento da deficiência como questão de direitos humanos.
- 2015: a Lei Brasileira de Inclusão (Estatuto da Pessoa com Deficiência) consolida direitos e amplia mecanismos de participação social.

(colocar em box o texto abaixo)

*Conforme a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência da ONU, 2009, e endossado em 2015 pela Lei Brasileira da Inclusão ( Lei nº 13.146): "Pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimentos de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, os quais, em interação com diversas barreiras, podem obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdades de condições com as demais pessoas".*

(Página 6) Ilustrar

## CAPACITISMO: VOCÊ SABE O QUE É?

Capacitismo é a forma de discriminação e preconceito direcionada a pessoas com deficiência. Parte da ideia equivocada de que corpos e mentes considerados "normais" são superiores, enquanto pessoas com deficiência seriam "inferiores", "incapazes", "incompletas" ou "dignas de pena".

### Para melhor entendimento, vamos analisar o seguinte caso:

Uma jovem negra, lésbica e usuária de cadeira de rodas enfrenta não só a falta de acessibilidade na cidade, mas também piadas machistas, comentários homofóbicos e dúvidas sobre sua capacidade de viver de forma independente. No trabalho, mesmo competente, é barrada em promoções sob a desculpa de que “a função exige muito esforço”.

### Você consegue identificar o nome dessa forma de discriminação que ela enfrenta?

Esse conjunto de violências tem nome: **capacitismo**.

## E O CAPACITISMO DE GÊNERO?

O **capacitismo de gênero** acontece quando a opressão atinge o corpo de uma mulher e afeta seu direito de existir, assim como o machismo e o racismo. Ele produz camadas assentadas na desigualdade de gênero e na classificação dos corpos, valorizando apenas corpos que seguem um padrão normativo masculino, branco, heterossexual, cisgênero, produtivo e sem deficiência. Quem não se encaixa nesse modelo é desvalorizada, invisibilizada ou excluída.

Para as **mulheres com deficiência**, o capacitismo se soma ao machismo, portanto, negando direitos, autonomia e participação plena na vida social, política, econômica e afetiva. Exclusão que se manifesta em julgamentos sobre aparência, habilidades e limitações, reforçando estereótipos, controle e desconfiança sobre sua independência.

*Segundo a psicóloga **Solyana Coelho**<sup>1</sup>, capacitismo é “qualquer forma de discriminação, violência ou comportamento que desvalorize a pessoa com deficiência”. Ele não é um preconceito isolado, mas um sistema que legitima desigualdades.*

A violência se intensifica quando dirigida a mulheres negras, indígenas, lésbicas, bissexuais e trans com deficiência, que vivenciam diversas formas de opressão interligadas ao machismo e ao racismo, à LBTfobia e ao capacitismo. Nessas intersecções, seus corpos e vozes são sistematicamente deslegitimados, e sua autonomia, competência e liderança são invisibilizadas em nome da manutenção das hierarquias de poder.

---

<sup>1</sup> Mulher com deficiência, psicóloga, atua como palestrante sobre o tema do capacitismo. Autora do livro “Muito Além dos 5 Minutos”. Editora, Autor da Fé, 2022.

Mesmo quem convive de perto com uma mulher com deficiência nunca sentirá na pele o impacto diário das exclusões sutis (ou explícitas) que moldam suas vidas.

**(Página 7)**

## **TIPOS DE CAPACITISMO**

O capacitismo não afeta todas as pessoas da mesma forma. Quando se cruza com outras desigualdades como as de gênero, raça, classe social ou sexualidade, ele pode gerar barreiras ainda mais complexas e formas de discriminação mais profundas.

### **Capacitismo Médico**

Associam a deficiência não apenas a doenças, mas também ao infantilizar e desconsiderar suas decisões sobre o próprio corpo.

Muitas vezes, médicas(os) ignoram as queixas ou desvalorizam a autonomia reprodutiva dessas mulheres.

### **Capacitismo Recreativo**

Piadas e insultos que misturam preconceito contra a deficiência e estereótipos de gênero reforçam uma dupla discriminação. Frases que desqualificam capacidades intelectuais ou físicas são ainda mais nocivas quando usadas para ridicularizar mulheres com deficiência, colocando-as num lugar de menor valor social.

### **Capacitismo Institucional**

Mulheres com deficiência enfrentam mais obstáculos no mercado de trabalho e no acesso à educação. Além das barreiras arquitetônicas e atitudinais, existe o preconceito de gênero, que as exclui de funções de liderança ou as relega a posições subvalorizadas, mesmo quando qualificadas.

***"Não podemos naturalizar o capacitismo".***

**(Página 8) Ilustrar**

## **FRASES CAPACITISTAS**

As palavras moldam a forma como vemos e tratamos as mulheres com deficiência. Muitas expressões comuns desumanizam e violentam. Nesta seção, mostramos exemplos de frases problemáticas e propomos alternativas mais respeitosas.

### **Exemplo 1**

Frase capacitista:

*"Além de aleijada é machorra."*

Problema:

Capacitismo: o termo “aleijada” é pejorativo e desumaniza a mulher com deficiência.

Machismo/LGBTfobia: usar “machorra” como insulto ataca a identidade lésbica, reforçando preconceitos.

Ou seja, essa frase não apenas ofende, mas desumaniza e violenta a mulher com deficiência lésbica.

Forma correta de substituir:

“As mulheres com deficiência são diversas, com diferentes identidades de gênero e orientações sexuais, e todas possuem as suas individualidades.”

## **Exemplo 2**

Frase capacitista:

*“Se expõe na internet sendo deficiente, quer atenção.”*

Problema:

Capacitismo: deslegitima a presença digital da mulher com deficiência.

Machismo: reforça a ideia de que mulheres não têm autonomia sobre sua imagem.

Ou seja, essa frase não critica, mas tenta silenciar e invisibilizar a mulher com deficiência no espaço digital.

Forma correta de substituir:

“As mulheres com deficiência têm direito de ocupar os espaços digitais e expressar as suas vozes.”

(Página 9) Ilustrar

## **ACESSIBILIDADE DIGITAL: O QUE É? POR QUE IMPORTA?**

A acessibilidade digital reúne práticas e tecnologias que garantem a todas as pessoas poder usar a internet de forma autônoma e segura. Sem ela, milhões ficam excluídas e a exclusão tem impactos reais na saúde, no trabalho, na educação e na vida social.

A acessibilidade digital vai além da deficiência: ela também beneficia pessoas com limitações temporárias, dificuldades com o idioma, baixa alfabetização digital ou diferentes contextos de vida. Uma internet acessível é uma internet melhor para todas as pessoas.

Para as mulheres com deficiência, a acessibilidade digital é, sobretudo, uma questão de igualdade e justiça social. Isso porque as barreiras digitais se somam a outras violências e desigualdades de gênero, socioeconômicas, culturais e estruturais, aprofundando a exclusão e o silenciamento.

Garantir acessibilidade em sites, plataformas, conteúdos e aplicativos não é apenas uma boa prática: é um dever ético, social e legal. É um passo essencial para construir um ambiente digital verdadeiramente inclusivo e democrático.

## **CAPACITISMO DIGITAL COMO DESAFIO CONTEMPORÂNEO** **ilustrar**

No Brasil, menos de 3% dos sites são acessíveis, e apenas 0,74% atendem integralmente aos critérios de acessibilidade. Isso significa que muitas mulheres com deficiência enfrentam obstáculos para acessar serviços, redes de apoio e informações essenciais para sua autonomia e segurança.

Garantir a acessibilidade digital, portanto, não é apenas uma questão técnica, é uma urgência política, parte da democracia e da cidadania. Trata-se de um compromisso com a luta anticapacitista e feminista, essencial para que o ambiente online seja também um espaço de dignidade, igualdade e proteção para todas.

**(Página 9)**

### **COMO O CAPACITISMO DIGITAL SE MANIFESTA?**

O capacitismo digital manifesta-se de várias formas.

Na **acessibilidade técnica**, surge na falta de legendas em vídeos, na ausência de descrições em imagens, em contrastes visuais inadequados e numa navegação difícil para quem usa teclado ou leitores de ecrã.

Na **comunicação**, aparece através de linguagem excessivamente técnica, do uso de termos capacitistas e da falta de versões em leitura fácil ou em formatos acessíveis.

Também se expressa em **estereótipos e representações excludentes**, como a invisibilização de mulheres com deficiência em campanhas e as imagens negativas, infantilizadas ou de controle. Além disso, os **algoritmos excludentes**, como CAPTCHAs inacessíveis e sistemas que não consideram diferentes necessidades de navegação, reforçam barreiras digitais.

Assim, o capacitismo digital não está apenas na tecnologia, mas também na forma como comunicamos e representamos mulheres com deficiência, sendo essencial superá-lo para construir uma internet inclusiva e acessível.

*A exclusão digital não é apenas técnica, mas uma forma de discriminação estrutural que nega direitos como informação, expressão, educação, trabalho e participação política. Garantir acessibilidade é afirmar cidadania, promover diversidade, fortalecer a inclusão e combater desigualdades que afetam, sobretudo, mulheres com deficiência.*

**(Páginas 10 e 11 valorizadas)**

### **LINGUAGEM ANTICAPACITISTA**

A linguagem anticapacitista tem como pressuposto a cidadania, a diversidade, a inclusão, o combate às desigualdades. Ou seja, valoriza a dignidade, os direitos e a diversidade das mulheres com deficiência. De um lado evita termos, expressões ou piadas que reforcem preconceitos, infantilizem ou ridicularizem, e promove uma narrativa inclusiva que as reconhece para além da deficiência. Isso implica dizer “mulher com deficiência” em vez de “deficiente”, usar termos neutros, evitar romantização ou piedade excessiva e, sobretudo, falar **com** as mulheres, nunca apenas **sobre** elas. De outro, coloca todas as tecnologias existentes a serviço da comunicação mais eficaz para todas as pessoas, sem barreiras.

## **Boas práticas acessibilidade digital colocar os símbolos de cada deficiência**

### **1. Deficiência Física (mobilidade reduzida)**

- Garantir navegação apenas pelo teclado.
- Oferecer botões grandes e bem espaçados.
- Compatibilidade com tecnologias assistivas (teclados adaptados, ponteiras, rastreadores oculares).

### **2. Deficiência Auditiva**

- Incluir legendas em vídeos.
- Oferecer intérprete de Libras em conteúdos relevantes.
- Disponibilizar transcrição textual para áudios e podcasts.

### **3. Deficiência Visual**

- Texto alternativo (alt text) em imagens.
- Contraste adequado (ex.: preto/branco ou cores fortes).
- Compatibilidade com leitores de ecrã.
- Estrutura semântica em HTML (títulos, listas, tabelas bem marcadas).

### **4. Deficiência Intelectual**

- Usar linguagem simples e objetiva.
- Ícones e imagens que apoiem o texto.
- Navegação intuitiva, sem excesso de informação.
- Guias passo a passo em processos complexos.

### **5. Deficiência Múltipla**

- Combinar todas as práticas anteriores.
- Permitir que o utilizador personalize a experiência (tamanho da fonte, contraste, ativar legendas, etc.).
- Suporte para integração de várias tecnologias assistivas.

## **2 Parte (13 4 14) Ilustrar**

## **VIOLÊNCIA CAPACITISTA DIGITAL DE GÊNERO: UM CONCEITO EM CONSTRUÇÃO**

O avanço das tecnologias e a crescente presença da internet na nossa vida abriram



novas formas de comunicação, interação e expressão. Mas, junto com essas possibilidades, também surgiram novas formas de violência ou antigas práticas que ganharam novos contornos no ambiente digital. Essas violências virtuais têm impactos sérios, tanto online quanto offline, afetando diretamente a vida, a saúde mental e a segurança das mulheres.

Quando aplicamos a perspectiva da interseccionalidade, percebemos que as mulheres com deficiência vivem opressões específicas, afetando de forma exponencial e fazendo mais vítimas as mulheres negras, lésbicas, bissexuais e trans com deficiência, que acumulam camadas de exclusão e vulnerabilidade.

Chamamos de capacitismo digital as barreiras, exclusões e violências enfrentadas por mulheres com deficiência no ambiente online. Ele se manifesta de diferentes formas: na falta de acessibilidade em sites, aplicativos e plataformas; no desprezo às necessidades de navegação e comunicação acessível; e em práticas discriminatórias que desvalorizam ou invisibilizam suas vozes e experiências.

Neste Guia, trazemos e fortalecemos um conceito inovador: **violência capacitista digital de gênero contra mulheres com deficiência e LBTs**. Essa abordagem ajuda a compreender que:

- A violência de gênero está enraizada em estruturas patriarcais, misóginas e machistas.
- Para mulheres com deficiência, essa violência se soma ao capacitismo, que desqualifica suas experiências, limita sua autonomia e nega sua credibilidade.
- Isso significa que essas mulheres vivem tripla opressão: *por serem mulheres, por terem algum tipo de deficiência e por romperem com padrões determinados pela sociedade patriarcal, como a heteronormatividade*.

Falar em violência capacitista digital de gênero é reconhecer que a violência contra mulheres com deficiência, especialmente negras e LBTs, não é apenas a soma de discriminações. Trata-se de uma forma específica de violência, que precisa ser nomeada, estudada e combatida.

Ao dar visibilidade a esse conceito, queremos propor um novo olhar para a violência digital de gênero: um olhar que não deixa ninguém para trás, que denuncia práticas de exclusão e que defende ambientes digitais acessíveis, inclusivos e seguros para todas as mulheres.

**(paginas 15 e 16)**

## **ALGUNS TIPOS DE VIOLÊNCIA DIGITAL DE GÊNERO**

Vamos abordar alguns tipos de violência digital de gênero. Estudos, como os realizados pelo Fundo de População das nações Unidas (UNFPA) acerca da violência digital, identificam a existência de **mais de 40 modalidades de violência de gênero facilitadas**

**pela tecnologia**<sup>2</sup>. Com o advento a inteligência artificial, que permite a manipulação de imagens e conteúdos, esse quadro tende a se agravar se não houver medidas de regulação e controle das plataformas e mídias digitais. Aqui descrevemos alguns direcionados às mulheres com deficiência e LBTs.

### **Cyberbullying capacitista e LBTfóbico**

Ataques constantes, humilhações e perseguições nas redes sociais. Contra mulheres com deficiência, assume caráter capacitista, ridicularizando e desumanizando suas identidades. Contra mulheres lésbicas, bissexuais e trans, manifesta-se de forma LBTfóbica, reforçando estigmas sobre seus corpos e sexualidades.

### **Discurso de ódio**

Mensagens que tentam calar, inferiorizar e desumanizar. Mulheres com deficiência são atacadas por sua aparência, forma de comunicação ou uso de tecnologias assistivas. Mulheres LBTs com deficiência sofrem camadas adicionais de exclusão, numa sociedade patriarcal, capacitista e LBTfóbica, onde as plataformas digitais reforçam essas violências.

### **Violência sexual digital**

Inclui vazamento de imagens íntimas, montagens pornográficas (deepfakes), chantagens e assédio online. Em mulheres com deficiência, agrava-se com barreiras de acessibilidade e estigmas. Para mulheres LBTs, muitas vezes é usada como punição ou chantagem para negar ou controlar sua identidade.

### **Gaslighting e manipulação digital**

Forma de abuso psicológico em que agressores distorcem conversas, apagam mensagens ou negam interações. Para mulheres com deficiência, reforça preconceitos que já questionam sua credibilidade e autonomia, fragilizando sua autoestima e dificultando o acesso a redes de apoio.

### **Fake news e exposição forçada**

A desinformação espalha estereótipos, desacredita denúncias e reforça preconceitos capacitistas e LBTfóbicos. A exposição sem consentimento de dados pessoais ou imagens íntimas aumenta riscos de violência, isolamento e adoecimento psíquico, negando autonomia e segurança às vítimas.

### **Dados recentes**

- *Pesquisa do Instituto Marielle Franco (2025): 71% das ameaças digitais contra mulheres negras envolvem morte ou estupro; 63% fazem referência ao assassinato de Marielle Franco.*
- *World Wide Web Foundation (2020): 52% das mulheres jovens em 180 países já sofreram abusos online, incluindo assédio sexual e disseminação de falsidades.*

---

<sup>2</sup> <https://news.un.org/pt/story/2023/07/1817092>

*Em 61% das vezes, homens debatem de maneira agressiva e desqualificadora*

*Esses números mostram que o ambiente digital não é neutro e reproduz e amplifica as desigualdades de gênero, raça, deficiência, orientação sexual e classe.*

(Página 17)

### **71% de influenciadores digitais com deficiência no Brasil são mulheres**

Mulheres com deficiência que atuam como ativistas ou influenciadoras digitais estão especialmente expostas a ataques coordenados, discursos de ódio e tentativas sistemáticas de silenciamento. Ao ocuparem espaços públicos e denunciarem violências estruturais, tornam-se alvos frequentes de retaliações no ambiente online.

Seus corpos, frequentemente fora dos padrões normativos de beleza, funcionalidade e gênero transformam-se em campos de batalha simbólicos. Marcas, deficiências visíveis, expressões de gênero e sexualidades dissidentes são exploradas como gatilhos para discursos de ódio, desumanização e violência. Suas histórias de vida e trajetórias de resistência são distorcidas e instrumentalizadas para alimentar ciclos de hostilidade nas redes sociais.

Essa violência ultrapassa o plano simbólico: busca deslegitimar suas vozes, fragilizá-las emocional e socialmente, e afastá-las do espaço público digital cerceando, assim, seu direito à expressão, à participação política e à presença ativa nas plataformas online.

(Página 18)

### **A Mídia como Ferramenta de Capacitismo**

Quantas vezes você já leu um título de notícia ou ouviu uma reportagem usando termos errados, ofensivos ou reducionistas ao falar de uma mulher com deficiência? E quando essa mulher também é lésbica, bissexual ou trans?

Embora o papel dos meios de comunicação seja de informar com responsabilidade sobre o que ocorre na sociedade, absorvendo avanços no campo da filosofia, ciência, da política e do comportamento, e desta forma contribuindo para a democracia, não raro reproduz e legitima discursos capacitistas, misóginos e LBTfóbicos.

No Brasil, que é signatário de Tratados Internacionais de Direitos Humanos, e dispendo de vasta legislação antidiscriminatória e de promoção da diversidade, deveriam estar superadas práticas discursivas e narrativas que reforçam estigmas e apagamento de identidades. No entanto, no tocante às mulheres com deficiência persiste o uso de termos como "portadora", "vítima", "cadeirante" ou "especial", usadas para reduzir mulheres à deficiência, retirando-lhes complexidade, potência e autonomia.

A exposição sensacionalista de corpos com deficiência serve muitas vezes apenas para gerar comoção, pena ou audiência, em especial nos programas populares de tevê. A deficiência é tratada como curiosidade, tragédia ou superação, raramente como diversidade e detentoras de direito. Dificilmente, a presença de mulheres com deficiência no noticiário ou programas de entretenimento se dá para que opinem sobre temas da sociedade.

*Você já viu na grande mídia alguma mulher com deficiência dando entrevista sobre temas variados, como inflação, turismo, economia, educação?*

**Isso é capacitismo midiático!**

**Precisamos de uma mídia democrática e anticapacitista**

Uma mídia que:

- Use linguagem correta, inclusiva e atualizada
- Profissionais capacitados/as e sensibilizados/as
- Consulte mulheres com deficiência e LBTs como fontes legítimas de informação
- Respeite a autonomia, a voz e a complexidade dessas mulheres
- Deixe de romantizar a exclusão e de explorar corpos como espetáculo

*Comunicar com responsabilidade é um ato político. E transformar a narrativa é parte da luta contra o capacitismo.*

Pagina 19

## **Segurança Digital e Autocuidado Feminista**

A segurança digital para mulheres com deficiência não se resume a proteger senhas e contas: ela envolve também **cuidar de si e das outras em rede**, garantindo que nenhuma fique sozinha diante da violência online.

### **Passos práticos de segurança digital**

- **Senhas fortes e autenticação em dois fatores** em todas as contas.
- **Privacidade reforçada**: atenção a quem pode ver publicações, dados e localização.
- **Armazenamento seguro**: proteja arquivos e imagens íntimas em pastas criptografadas.

- **Registro de provas:** guarde prints, links e datas em caso de ataques digitais.

### **Autocuidado feminista no digital**

- **Respeite seus limites:** desconectar também é autocuidado.
- **Rede de apoio:** peça ajuda a coletivos feministas, organizações de direitos digitais e grupos de mulheres com deficiência.
- **Solidariedade ativa:** não compartilhe conteúdos violentos e apoie quem sofre ataques.

Pag 20

### **Onde procurar ajuda**

- Ligue 180 (Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência)
- Disque 100 (Disque Direitos Humanos)
- Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAMs)
- Delegacias Ciber Crimes (DRCC, DRCI, DRCE)

### **Legislações:**

- Lei do Marco Civil da Internet (Lei 12.965/2014)
- Lei Brasileira de Inclusão (Lei 13.146/2015.)
- Lei Maria da Penha (11.340/2006)
- Lei Carolina Dieckmann (12.737/2012)
- Lei Lola (13.642/2018)
- Lei de Stalking (14.132/2021)
- Lei do Racismo (7.716/1989)
- Código Penal (DEL2848)
- ECA Digital (Lei nº 15.211/2025)

### **Iniciativas da Sociedade Civil**

- SaferNet Brasil (<https://new.safernet.org.br/>)
- Mapa do Acolhimento (<https://www.mapadoacolhimento.org/>)
- Internetlab (<https://internetlab.org.br/pt/>)

## ***O protagonismo das mulheres com deficiência***

As mulheres com deficiência têm sido protagonistas de uma luta contínua por direitos, dignidade e participação plena na sociedade. A sua trajetória mostra que **não existe feminismo sem considerar as suas vivências**: do acesso à saúde, educação, trabalho, até o combate à violência e a discriminação e a defesa do direito à participação política.

Lembramos daquelas que abriram caminhos e também das que seguem atuando na linha de frente, garantindo voz e presença no movimento feminista. Que as histórias das mulheres com deficiência sejam sempre reconhecidas como parte fundamental da luta feminista no país.

### **ilustrar**

Entre essas referências estão **Dorina Nowill, Izabel Maior e Adriana Dias**, mulheres que, com coragem e visão, ampliaram horizontes e continuam a inspirar novas gerações.

A criação de coletivos, como o **Movimento Feminista Inclusivass**, também foi decisiva ao trazer uma perspectiva interseccional, fortalecendo a luta por acessibilidade, autonomia e representatividade, mostrando que o feminismo é mais amplo e mais justo quando é inclusivo.

*Como lembra a filósofa feminista **Simone de Beauvoir**, “basta uma crise para que os direitos das mulheres sejam questionados”. Que este guia seja um lembrete de que não podemos retroceder.*

**Todas, todos e todes têm um papel na construção de uma dimensão digital sem machismo, sem misoginia e sem capacitismo.**