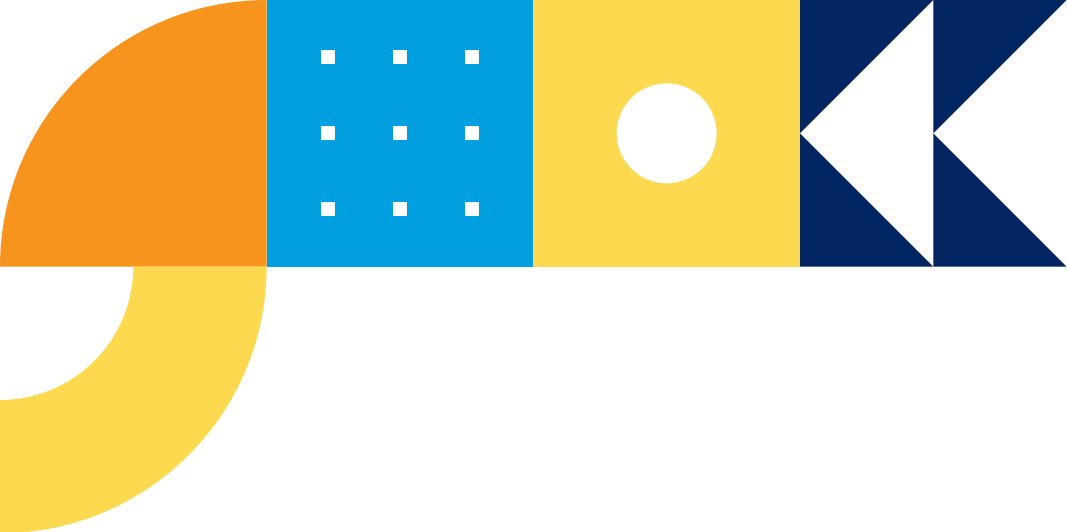




3 DE DEZEMBRO

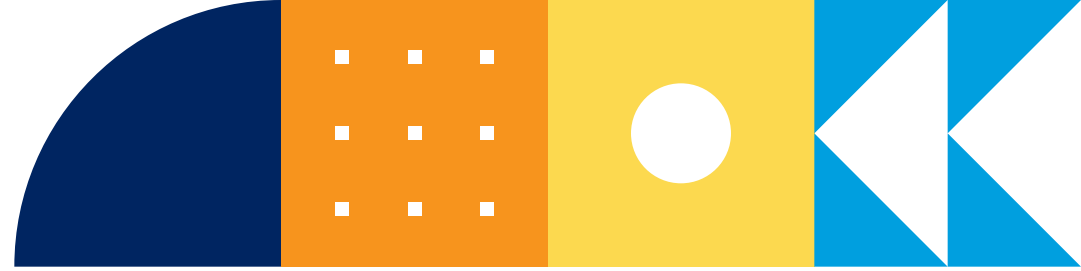
Dia Internacional de Luta das Pessoas com Deficiência

Desvendando as deficiências ocultas: **inclusão é essencial**

Você já ouviu falar sobre as deficiências ocultas? Essas condições, embora não sejam imediatamente visíveis, podem afetar profundamente a vida de quem as tem. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 1 em cada 6 pessoas em todo o mundo possui algum tipo de deficiência, o que equivale a cerca de 1,3 bilhão de indivíduos.

No entanto, devido à sua natureza não aparente, as deficiências ocultas muitas vezes passam despercebidas, resultando em mal-entendidos e desafios significativos em diversos aspectos da vida. Continue a leitura e entenda melhor o tema!





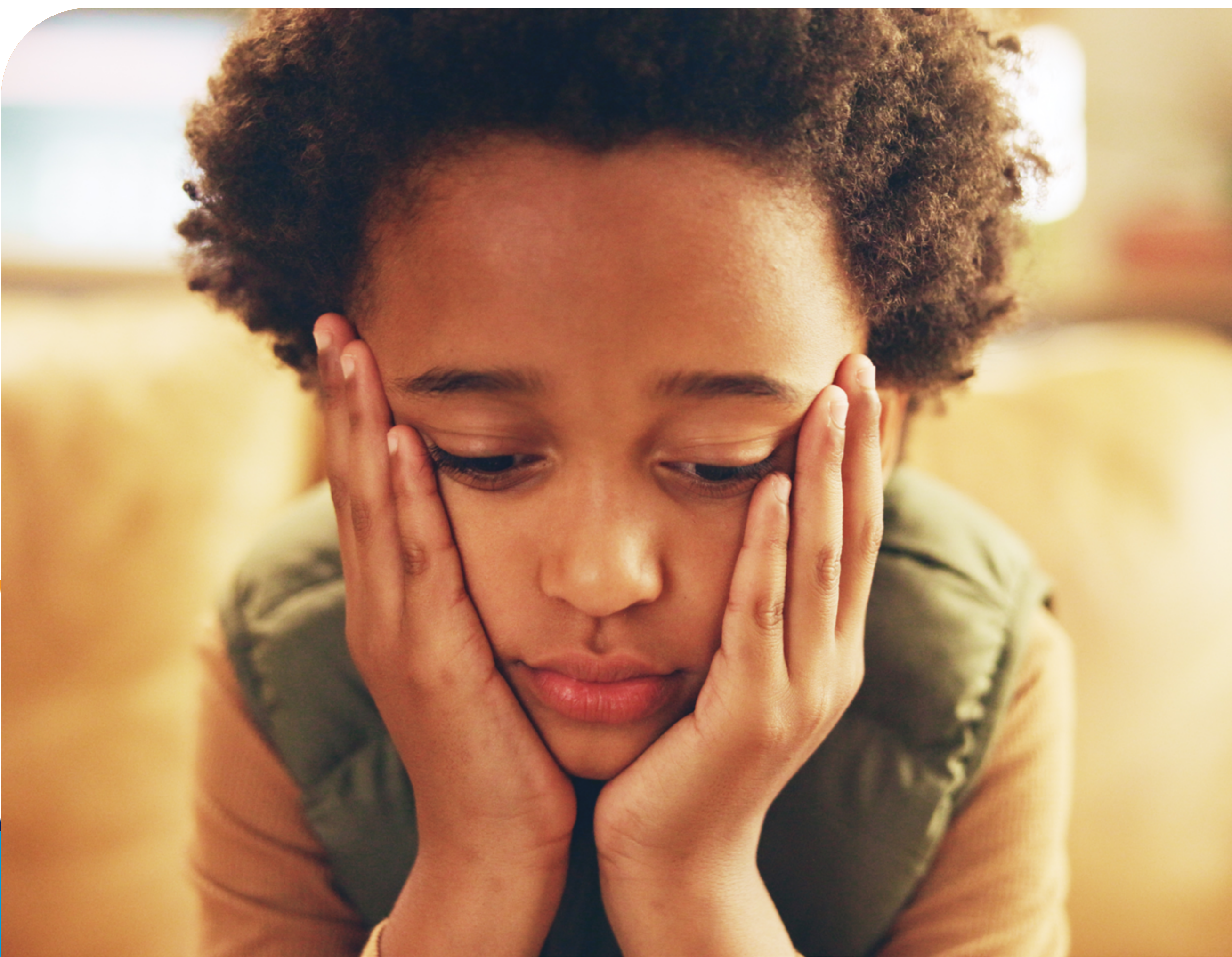
O que são deficiências ocultas?

Quando falamos em deficiências e acessibilidade, é natural que venham à mente imagens de cadeiras de rodas, rampas e barras de apoio, associadas às deficiências físicas que geralmente são visíveis. No entanto, existe um mundo de desafios que não se revelam imediatamente.

Estamos falando das chamadas “deficiências ocultas”.

Embora o termo ainda não seja amplamente difundido no Brasil, essas condições não são novas. Pessoas que lidam com esquizofrenia, TDAH, Doença de Lyme, autismo, deficiências auditivas e muitas outras condições enfrentam desafios que não são prontamente perceptíveis. No entanto, elas estão ao nosso redor há muito tempo.

O movimento que está ganhando força visa conscientizar a todos sobre o fato de que, mesmo que essas deficiências não sejam visíveis à primeira vista, elas têm um impacto profundo nas vidas das pessoas que as enfrentam. E, assim como qualquer outra pessoa, elas merecem inclusão, acolhimento e empatia.





Barreiras e desafios diários

Para entender a importância da inclusão de pessoas com deficiências ocultas em nossa sociedade, é essencial explorar uma realidade que nem sempre recebe a devida atenção. Um artigo do New York Times trouxe à tona situações que destacam essas dificuldades:

Muitos pais de crianças autistas relatam a dificuldade de estar em locais públicos quando uma criança que parece neuroatípica subitamente enfrenta um colapso devido à sobrecarga sensorial. O julgamento, conselhos não solicitados e até repreensões por parte das pessoas tornam essas situações ainda mais desafiadoras.

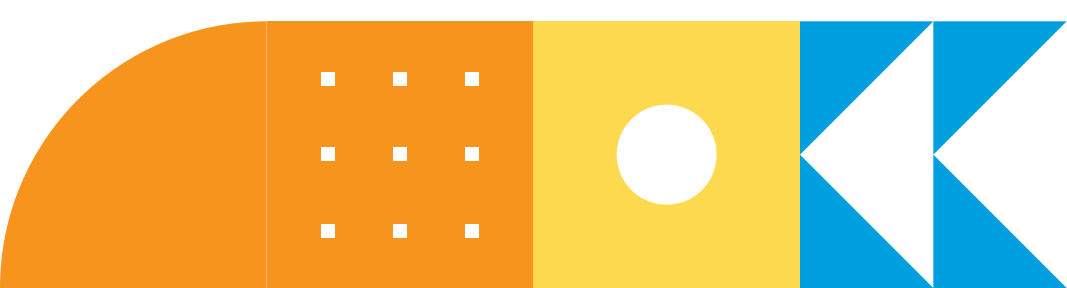
Pessoas com esquizofrenia, embora raramente representem ameaça à segurança, frequentemente se deparam com desconforto e até violência devido a comportamentos que fogem do comum.

Aqueles com epilepsia enfrentam julgamentos quando necessitam ser isolados de situações de alto estresse devido ao risco de ataques epiléticos.

Indivíduos com depressão são estigmatizados e julgados quando não conseguem ser completamente eficientes em dias difíceis.

Alunos que recebem tempo extra em provas e atividades às vezes enfrentam o cinismo de seus colegas, o que pode levá-los a optar por não usar essas adaptações.

Esses são apenas alguns exemplos de barreiras e dificuldades que as pessoas com deficiências ocultas enfrentam. Ainda assim, não é incomum que sejam questionadas quando estão em filas preferenciais, assentos prioritários e outras situações. Por isso, precisamos conscientizar as pessoas de que existem deficiências que não são rapidamente percebidas.



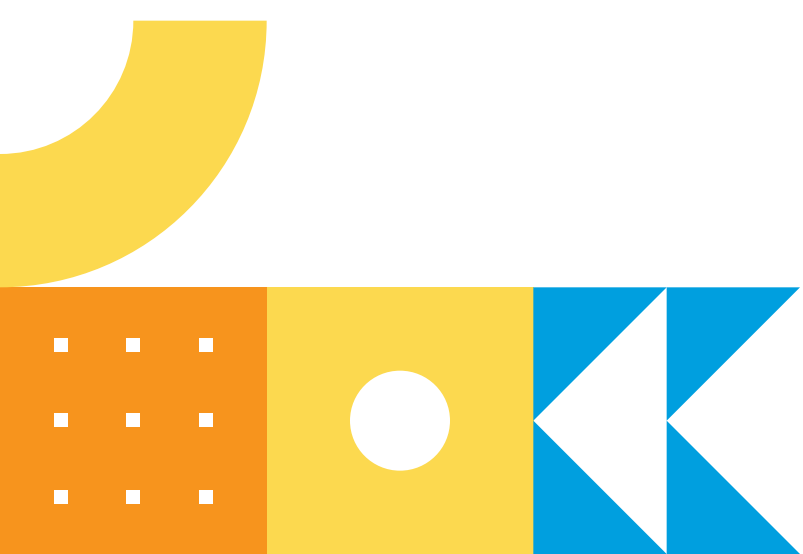


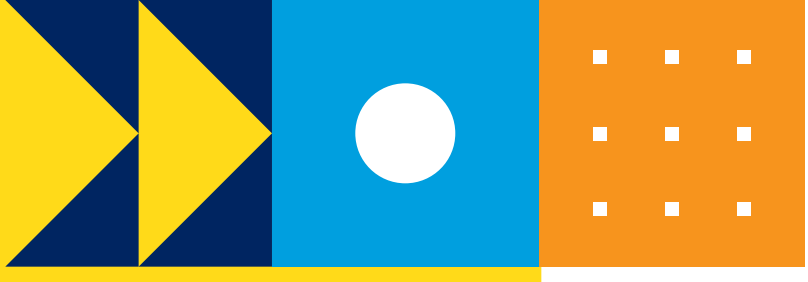
Cordão de girassol: o que é e como funciona?

Tudo começou em 2016, no Aeroporto de Gatwick, na Inglaterra, quando surgiu a preocupação em facilitar o acesso aos direitos para pessoas com deficiências ocultas. A solução? A criação de um cordão com girassóis em um fundo verde, que permite identificar esses passageiros.

Essa ideia logo se espalhou e deu origem à Hidden Disabilities Sunflower (HD Sunflower). Hoje, esse símbolo é amplamente reconhecido ao redor do mundo.

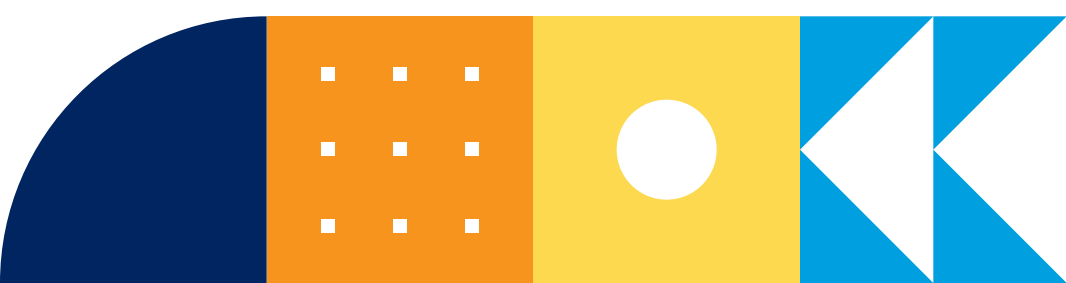
No Brasil, o uso do cordão de fita com desenhos de girassóis foi oficializado por lei como o símbolo nacional de identificação das pessoas com deficiências ocultas. É importante saber que o uso do cordão não é obrigatório e não dispensa a apresentação de um documento que comprove a deficiência, quando solicitado.





Lista de deficiências ocultas

Uma das dúvidas frequentes em relação ao cordão de girassol é quem pode usá-lo. A HD Sunflower e o site Disabled World disponibilizam listas abrangentes de condições que são consideradas para identificação. Abaixo, você confere um breve resumo:

- TDAH
 - Anosmia (Perda do olfato)
 - Asma
 - Autismo
 - Transtorno bipolar
 - Lesões cerebrais
 - Câncer
 - Doença de Charcot-Marie-Tooth
 - Malformação de Chiari
 - Doença Celíaca
 - Doença de Crohn
 - Depressão
 - Deficiência auditiva
 - Transtorno do Desenvolvimento da Linguagem (DLD)
 - Diabetes
 - Síndrome de Ehlers-Danlos
 - Epilepsia
 - Fibromialgia
 - Hipertensão Intracraniana
 - Cistite intersticial
 - Lúpus
 - Doença de Lyme
 - Síndrome metabólica
 - Misofonia e transtorno de processamento sensorial
 - Esclerose múltipla
 - Sensibilidade Química Múltipla
 - Narcolepsia
 - Transtornos de personalidade
 - Imunodeficiência primária
 - Distrofia Simpática Reflexa
 - Artrite reumatoide
 - Síndrome de Schnitzler
 - Esquizofrenia
 - Esclerodermia
 - Síndrome de Sjogren
 - Neuropatia Sensorial de Pequenas Fibras (SFSN)
 - Distúrbios da coluna vertebral
 - Neuralgia trigeminal
 - Colite ulcerativa
- 



E as condições que não são consideradas deficiências no Brasil?

Entender o que é considerado uma deficiência pode variar de país para país. Cada nação tem suas próprias leis e regulamentações que definem esse conceito. Nos Estados Unidos, a Lei dos Americanos com Deficiências de 1990 (ADA) estabelece que uma pessoa com deficiência é alguém que tem uma deficiência física ou mental que limita substancialmente uma ou mais atividades importantes da vida, tem registro de tal deficiência, ou é considerado como tendo tal deficiência.

No Brasil, a definição é semelhante, conforme estabelecido pelo Decreto Nº 5.296 de 2 de dezembro de 2004. No entanto, é importante destacar que nem todas as condições que são consideradas deficiências em outros países se enquadram na mesma categoria por aqui. É o caso da diabetes tipo 1, por exemplo.

A Organização Mundial da Saúde considera que a deficiência tem três dimensões:

Comprometimento na estrutura ou função corporal:

isso inclui perdas de membros, perda de visão ou comprometimento da memória.

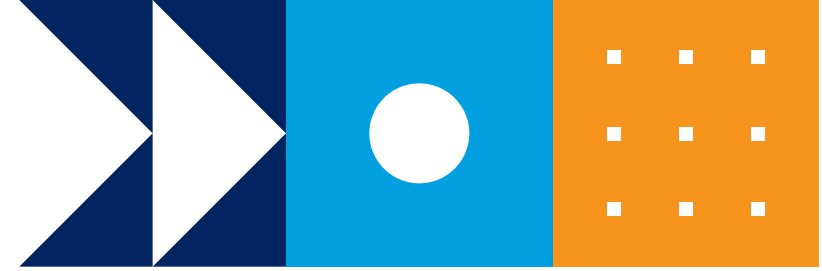
Limitação de atividades:

refere-se a dificuldades em realizar atividades como ver, ouvir, andar ou solucionar problemas.

Restrições de participação em atividades diárias normais:

isso abrange a capacidade de trabalhar, participar de atividades sociais e recreativas, bem como acessar cuidados de saúde e serviços preventivos.





Como apoiar pessoas com deficiências ocultas?

Se você está se perguntando como pode contribuir para tornar o mundo mais inclusivo para pessoas com deficiências ocultas, veja algumas dicas:



Comece seu apoio educando-se sobre as diversas deficiências ocultas e os desafios enfrentados por aqueles que as possuem. Quanto mais você souber, mais eficaz será o seu apoio. Não se esqueça de ser empático e compreensivo.



É importante reconhecer que nem todas as pessoas desejam compartilhar informações sobre suas condições. Respeite a decisão delas e evite fazer perguntas que possam causar desconforto.



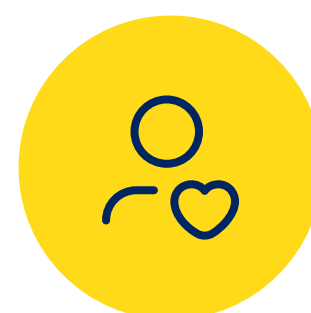
Pergunte como você pode ser útil. Às vezes, uma pessoa com deficiência oculta pode precisar de assistência prática, como adaptações no ambiente ou suporte em situações específicas. Esteja disposto a ser flexível para atender às necessidades individuais.



Promova a inclusão em seu ambiente de trabalho, comunidade e vida social. Acessibilidade e igualdade são metas que todos devem abraçar.



Muitas pessoas com deficiências ocultas enfrentam desafios emocionais. Esteja disponível para ouvir, oferecer apoio e encaminhar à ajuda profissional, se necessário.



Algumas pessoas com deficiências ocultas podem enfrentar desafios específicos de comunicação ou comportamento. A paciência é fundamental. Além disso, encoraje as pessoas a se defenderem e a expressarem suas necessidades.

Lembre-se que cada pessoa é única, e o apoio deve ser adaptado às suas necessidades específicas.